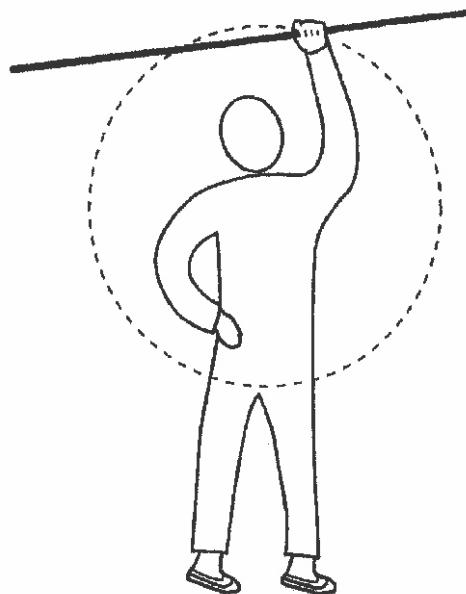


THỂ DỤC DƯỠNG SINH HỒNG GIA CÔN QUYỀN KHÍ CÔNG TÂM PHÁP



THIỀN VIỆN CHÂN NGUYÊN
ADELANTO, CALIFORNIA

KHẤU KHUYẾT

CỦA SỰ TỐ NAM HẢI CHÂN NHÂN

1 - THÂN THỦ VÔ Ý:

(Tâm buông xã thân thả lỏng)

2 - HU LINH ĐỈNH KÌNH:

(Thẳng người từ đỉnh đầu đến xương cùng)

3 - TRÀM VAI THUỶ CHÂU:

(Hạ vai, đưa khuỷu tay ra phía trước)

4 - CHỦ TỀ TẠI YÊU:

(Xoay chuyển thân bằng cơ dưới mạch trong vùng bể hải)

5 - LINH GIẢNG TÁC CỐT:

(Thả lỏng các khớp xương, tư thế Tỳ Bà Công)

6 - THẦN ĐÁO LIỄM KHÍ:

(Dùng mắt liếc để đưa tay đi)

7 - KHÍ CHUYỄN LỤC MẠCH:

(Vận khí ở Đan Điền rồi quán khí phóng ra)

8 - NGŨ TẠNG QUÂN BÌNH:

(Vận dụng toàn thân, tư thế Sư Tử Hý Cầu)

9 - ÂM DƯƠNG CÂN LỰC:

(Dùng hai lực Âm Dương cùng một lúc, tư thế Cân
Quyền)

10 - THÁI HOÀ ĐIỀU TÂM:

(Buông thả các cơ bắp để tâm và khí đều được tận dụng)

BÀI TẬP THỂ DỤC DƯỠNG SINH HỒNG GIA

KHỞI ĐỘNG: (Tập toàn thân 54 động tác)

Chú ý quan trọng trước khi tập: Các động tác của thể dục dưỡng sinh thật nhẹ nhàng chậm rãi quán theo hơi thở hoản toàn thả lỏng toàn thân và tâm xả bỏ (Thân thủ vô ý). Thư giãn các bắp thịt để khí chuyển máu huyết lưu thông (Thái hoà điều tâm). Sóng lung và đầu thẳng (Hư linh đỉnh kinh). Thả lỏng các khớp xương (Linh giản tắc cốt). Kinh mạch không bị bế thì máu huyết lưu thông do vậy ngũ tạng, gân cốt bắp thịt sẽ được tráng kiện. Hít thở khí công, nội công giúp não hoạt động điều hòa, tinh thần minh mẫn. Mỗi động tác tập 12 lần hoặc tùy theo sức.

1 - Xoay âm dương: Thả lỏng hai tay hai vai quay toàn thân eo, trụ một bên chân phải, quay gót chân trái và ngược lại.

2 - Vô cực Thượng Trung Hạ: Đứng trung bình tấn, chân thấp tấn, hai bàn tay úp song song mặt đất, kéo hai tay từ trước ra hông phía trái, xoay thân eo bên trái đưa hết ra sau thở ra. Thu hai bàn tay kéo sát vào ngực hít vào, quay bàn tay và cánh tay đưa hết ra trước thành một vòng tròn kín ngược chiều kim đồng hồ.(12 lần đổi chiều phía phải)

4 THỂ CỔ:

3 - Xoay cổ: Đứng trung bình tấn, căng gân cổ, quay đầu 180 độ bên phải, về giữa, xoay bên trái.

4 - Nghiêng cổ: Căng gân cổ, nhìn thẳng tới trước, nghiêng phải 90 độ, về giữa, nghiêng trái 90 độ.

5 - Cổ rùa: Gập càm, ngược đẩy càm từ dưới lên trên thành vòng tròn.

6 - Xoay đầu: Ngửa cổ quay nửa vòng phía sau, mắt mở liếc theo chiều quay.

3 THỂ TAY:

7 - Xoay cổ tay: Chắp hai bàn tay, cánh tay sát vào nhau, xoay cổ tay quay tròn theo chiều trái. (12 lần đổi chiều bên phải)

8 - Xoay cổ tay, bàn tay: Đan hai bàn tay vào nhau, chuyển động cổ tay lên xuống hình thái cực đồ.

9 - Quay chỏ, cánh tay, bàn tay hổ hạc: cùi chỏ phải (trái) đặt trên bàn tay trái (phải) quay tròn cánh tay phải 12 lần và ngược lại. Bàn tay hổ đưa ra như móng cọp vồ, bàn tay hạc quay vào (ngón út chụm giữa 4 ngón kia).

7 THẾ VAI:

10 - Xoay tròn một vai: Nâng sườn lên về trước, vai xoay từ trên rót vai theo vòng tròn ngược ra sau

11 - Xoay tròn hai vai ngược ra phía sau.

12 - Xoay tròn hai vai tới trước.

13 - Vai thuận nghịch: Xoay hai vai, một vai theo chiều tới trước (thuận), một vai kia xoay ngược ra phía sau (nghịch).(12 lần đổi chiều xoay).

14 - Tay vai thân eo: Hai tay giang như hai cánh chim, rót chỏ bên phải xuống, nghiêng eo đưa cánh tay phải thành vòng tròn từ dưới lên trên. Đổi bên trái. (12 lần mỗi bên)

15 - Cuốn vai: Hai cánh tay giang thẳng ngang vai song song mặt đất, bàn tay hạc, cuốn vai.

16 - Tay vai âm dương: Bàn tay hạc, cánh tay trái đưa lên trên (dương), cánh tay phải đưa xuống (âm) cẳng vai và lòng ngực. Đổi chiều 2 cánh tay lên xuống.

3 THẾ THÂN EO:

17 - Thanh xà chúc động: Quay âm dương toàn thân, nâng người qua phải, bàn tay phải nâng từ dưới lên trên (giống như múa nước), cuốn cánh tay và bàn tay vai xoay luồn ra sau hông, rồi đổi tay. 12 lần mỗi bên. (Giống như con rắn trườn từ dưới lên trên và bò ra sau hông.)

18 - Thân vai lưng: Thẳng gối. Gập lưng 90 độ, mặt ngược tới trước, tay vai thả lỏng , lắc thân vai lưng (12 lần). Quay tròn tay phải trước, tay trái sau thành vòng tròn. (Nên nhớ cánh tay vai đều thả lỏng)

19 - Bật thắc lưng: Hai chân thấp tấn. Khép 2 gối chạm vào nhau, bàn chân khoá tấn hình chữ V ngược. Thả lỏng tay vai, chấp hai bàn tay đưa vòng lên ngực ngã toàn thân ra sau 15 độ hít vào, thả lỏng 2 tay xuống thở ra. (12 lần hoặc nhiều hơn tùy sức)

4 THẾ CHÂN:

20 - Quay cổ chân: Đứng một chân, co gối, thả lỏng gối, ngón chân cái chỉ xuống đất quay cổ chân thành vòng tròn. (12 lần, đổi chiều quay)

21 - Quay gối: Đứng một chân, co gối, thả lỏng gối, quay gối thành vòng tròn càng rộng càng tốt. (12 vòng, đổi chiều quay)

22 - Lắc gối: Đứng một chân như hai thế trên, lắc gối ngang như đá cầu. (12 lần, đổi chân)

23 - Run chân rót gối: Đứng hổng một chân đưa thăng tới trước 15 độ, run chân, kéo gối cao, rót xuống (giống như hất chiếc dép ra) (12 lần, đổi chân)

6 THẾ CHÂN MÔNG EO:

24 - Mở gối: Đứng một chân phải, co gối trái, đưa lên từ phải (trái) sang trái (phải) mở hai cánh tay từ trong ra giữ thăng bằng. (12 lần, đổi chân)

25 - Đóng gối: Đứng một chân phải, co gối trái (phải), đưa lên từ trái (phải) rót bàn chân trái (phải) chéo xuống phía trước bên phải 15 độ. (12 lần, đổi chân)

26 - Quay mông eo: Đứng một chân phải, co gối trái xoay mông eo đóng mở, chân và bàn chân chuyển động hình số 8. (12 lần, đổi chân)

27 - Trụ rót gối: Đứng một chân phải, co gối trái đóng mở, rót gối trái xuống, quỳ chân phải, tay vai âm dương giữ thăng bằng. (12 lần, đổi chân)

28 - Quay gối mở: Đứng mở rộng hai chân, thấp tần trùn chân quay gối từ trong ra ngoài và ngược lại.

29 - Quay gối khép: Khép sát hai chân, trùn thấp chân quay gối theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.

8 THẾ NGỒI:

30 - Xoay lưng eo: Ngồi bẹp hai bàn chân đưa ra sau để mở huyệt trương cường thần kinh toạ (xương cùng), thả lỏng vai tay quay thân eo trái phải. (12 lần)

31 - Rung đùi: Ngồi hai bàn chân chập vào nhau kéo sát trong thân, hai tay ôm hai bàn chân rung đùi. (Rung 5 lần, gập người xuống 1 lần thật thấp để mở huyệt trương cường)

32 - Ngồi nghiêng thân eo: Ngồi kéo một chân trái (phải) ra sau, chân kia duỗi thẳng tạo thành góc ngồi 90 độ, bàn tay phải (trái) chạm gối trái, tay trái đưa cao ép cánh tay trong sát lỗ tai, nghiêng thân eo, bàn tay trái (phải) hạ xuống chạm ngón cái chân phải. (12 lần mỗi chân)

33 - Ngồi quay cổ chân: Một chân trái kéo vào bụng, chân phải duỗi thẳng, trụ một bên mông trái, quay cổ chân từ trái qua phải 12 lần và quay ngược lại 12 lần, xong duỗi thẳng bàn chân phải tới trước, rồi co ngược bàn chân phải lên cho căng nhięng chân phải, rồi nghiêng bàn chân phải qua trái, qua phải 12 lần rồi đổi chân.

34 - Bé gối: Ngồi thẳng lưng, chân trái (phải) đưa thẳng tới trước, bàn chân phải (trái) để trên đùi trái (phải), hai tay nắm bàn chân phải kéo cao bàn chân, càng cao càng tốt. (12 lần, đổi chân)

35 - Mông eo: Ngồi thẳng lưng, chân phải duỗi thẳng, kéo bàn chân trái gác lên gối phải, lắc mông eo. (12 lần, đổi chân)

36 - Đá khí công chân: Ngồi thẳng lưng, giang rộng hai chân 90 độ. Hai bàn tay khép kín ngón tay vỗ mạnh đùi, mông, lưng. Gác gối vỗ đùi, gối, bắp chuối. Vỗ lòng bàn chân và huyệt dũng tuyền.

37 - Rung nhượng chân: Ngồi duỗi thẳng hai chân, hai tay chống ra phía sau. Rung mạnh nhượng chân sát sàn. (Chủ trị vẹp bẹ và tê chân)

10 THÉ NĂM TẬP BỤNG:

38 - Nằm quay toàn thân: Nằm nghiêng một bên trái (phải), cánh tay trái làm gối, tay phải chống trước mặt, co gối phải (trái) đánh vòng từ trên cao xuống, duỗi thẳng chân phải, hất gót lên cao về phía sau như đá Bàng Long Cước, úp vai phải xuống. (12 lần, đổi chân)

39 - Co duỗi gối: Nằm ngửa, hai tay ôm đầu nâng cao, chân co chân duỗi, đạp xe đạp ngược.

40 - Tập hạ bàng (thận): Nằm ngửa đầu thấp, duỗi rộng hai tay ngang vai, chập hai bàn chân, mở rộng hai gối, kéo mông lên, hít. Thả mông xuống, thở ra. Trị đau thần kinh tọa.

41 - Tập thân eo sóng lưng: Nằm ngửa, đầu thấp, hổng chân, khép gối; nghiêng mông gối. (12 lần)

42 - Tập mông eo: Nằm ngửa, đầu thấp, giang rộng hai bàn chân gót sát mông; nghiêng mông nghiêng gối. (12 lần) Nghiêng ép gối sát sàn, thở ra. Khi nghiêng bên này thì xoay cổ bên kia.

43 - Tập mông thân eo: Nằm ngửa, đầu thấp, chân co bàn chân gác gối chân kia duỗi thẳng, nghiêng mông nghiêng gối sát sàn thở ra. (12 lần, đổi chân)

44 - Gát gối kéo mông: Nằm ngửa, đầu thấp, chân trái kéo sát gối, chân kia gác lên gối chân trái, bàn tay trái nắm bàn chân phải, bàn tay phải kéo gối phải lên hông chân trái kéo mông lên, hít vào.

45 - Tập sống lưng: Thé nằm và gác gối như thế 44 nhưng thay vì rút mông, thì nghiêng mông gối sang trái, sang phải. Chú ý hai vai giữ sát sàn.(12 nhịp đổi chân)

46 - Tập bụng 1: Nằm ngửa, đầu cao, mắt cố nhìn rốn, duỗi thẳng hai chân đưa lên xuồng 45 độ. Hít thở.

47 - Tập bụng 2: Nằm ngửa, đầu cao, khép gối co duỗi hai chân một lượt. Co hít, duỗi thở. (12 lần)

7 THẾ THÁI CỤC:

48 - Đả khí công bụng: vỗ bụng trên xuồng, vỗ bụng dưới lên, vỗ chéo xuồng đan điền, xoa bao tử.

49 - Thăng bằng cơ thể: Trụ một chân, chân kia co gối quay vòng tròn, gót đưa vòng phía sau, đồng thời hai tay quay vòng giữ thẳng bằng. (12 lần, đổi chân)

50 - Bạch hạc phá Tam Môn: Co một gối, hai tay chấp phía trước, hai tay và chân co thấp người xuống lấy trớn, bật tường cùng một lúc hai tay và một chân. (12 lần, đổi chân)

51 - Bộ chân 1: Đứng tấn thái cực mã, Chân trước chân sau, quay vai ngược, kéo chân sau lên gối. (12 lần, đổi chân)

52 - Bộ chân 2: Lắc gối, dùng gót đá chéo ra sau 45 độ, giữ thẳng bằng hai tay âm dương.(12 lần đổi chân)

53 - Bộ gối 1: Đứng định tấn. Đưa chân trước bước xa tới trước vừa tầm, xuống tấn, trùn gối trước, chân sau giữ thẳng, nhúng gối 3 lần, (12 lần, đổi chân).

54 - Bộ gối 2: Như bộ gối 1, nhưng chân đứng rộng tấn thái cực mã, xuống thấp tấn, nhúng gối 1 bên.

HUYỀN CÔNG TÂM PHÁP

A. KHÍ CÔNG: Thở mũi. (Thở tĩnh)

1 - Thở khí công 1: Đứng nhất trụ tần, hai bàn chân song song ngang tầm vai, ngả người về phía trước thả lỏng thân tay vai. Từ từ nâng hai cánh tay lên, bàn tay cỗ tay thả lỏng, nhón gót. Hít thật sâu bằng mũi, ngã lưng ra sau 15 độ hít cho đầy ngực, phình bụng ra cho hơi vào đầy bụng, nén hơi xuống vùng bể hái bọng đái (đan điền, cách rún 3 ngón tay). Ém hơi khí xuống huyệt trương cường (xương cùng). Nín thở một giây. Trong lúc nín thở là quán hơi thở chạy theo đường xương sống (đốc mạch) từ dưới lên đỉnh đầu. Thở ra nhẹ nhàng bằng mũi. Đầu lưỡi cong lên chạm nướu răng trong hàm trên, từ từ hạ hai tay xuống.

2 - Thở khí công 2: Thế đứng như khí công 1. Nhưng hai bàn tay ngửa để trước bụng, cũng hít vào từng 3 hơi kéo bàn tay lên theo 3 nhịp hít vào, ngã lưng 15 độ về phía sau, mông âm, nhón gót, nhíu hậu môn, căng lồng ngực bàn tay ngang cầm, nín thở 1 giây, mông dương, từ từ thở ra bằng mũi, thóp bụng vào, úp hai bàn tay xuống, hạ gót chân xuống, thả lỏng hai bàn tay.

3 - Thở khí công 3: Thế đứng trung bình tần, chân giang rộng. Hai bàn tay thả ngửa trước bụng. Hít thật sâu, mông âm, hai tay kéo lên ngang ngực ngang tầm vai, đầy vô cực chưởng (bàn tay mở huyệt nội quan) tới trước. Thở ra mông dương bằng mũi thật dài hơi, hóp bụng, hạ hai tay vòng hai bên rót tay xuống để trước bụng.

4 - Thở khí công 4: Thế đứng giống như thở khí công 3. Hai bàn tay thả ngửa trước bụng. Hít thật sâu, mông âm, hai tay kéo lên ngang ngực ngang tầm vai, đầy thôi tâm chưởng ra hai bên (bàn tay mở huyệt nội quan). Thở ra mông dương bằng mũi thật dài hơi, hóp bụng, từ từ thả vòng tay xuống để trước bụng.

5 - Thiền tọa khí công: Ngồi bán già hoặc kiết già, hai bàn tay bắt ấn cát tường (ngón đeo nhẫn co vò nằm dưới ngón cái) để tựa trên hai đầu gối. (Hoặc hai bàn tay để trên bàn chân, bàn tay phải nằm trên bàn tay trái, hai ngón cái chạm nhau). Mắt khép hờ nhìn sống mũi. Hít thật sâu bằng mũi cho đầy ngực, Phình bụng ra cho hơi vào đầy bụng, nén hơi xuống vùng bể hái bọng đái (đan điền, cách rún 3 ngón tay). Ém hơi khí xuống huyệt trương cường (xương cùng). Nín 1 giây hoặc hơn tùy theo sức. Trong lúc nín quán hơi

thở chạy theo đường xương sống (đốc mạch) từ dưới lên đỉnh đầu. Miệng ngậm cong lưỡi lên bên trong vòm họng, từ từ thở ra thật nhẹ nhàng bằng mũi. (Trong lúc thiền toạ không được nhắm mắt vì dễ bị hôn trầm, buồn ngủ). Tùy theo sức có thể ngồi thiền lâu hay mau và tuỳ thời gian tập luyện. Khi xả thiền phải xoa mắt và đả khí công chân như động tác 36.

6 - Bán kinh cầu 1: Đứng trụ tấn, hai chân ngang tầm vai, hai tay giang rộng ngang vai, bàn tay ngửa lên. Hít từng hơi thật sâu, thở bụng, nén hơi vào bao tử ém xuống hoành cách mông, từng nhịp đồng thời cánh tay trái nâng cao ép sát lỗ tai, nghiêng bên phải, để mở lá lách, mặt tay trái đưa lên từng nhịp thở, hít quán hơi thở vào mặt và lá lách cho đến khi cánh tay trái và thân eo nghiêng 15 độ, cánh tay mặt cặp sát thân, rồi thở mũi ra từ từ hai cánh tay về vị trí thẳng bằng ngang vai. Ngược lại đổi chiều, nâng tay phải nghiêng bên trái 15 độ để mở lá gan, hít thở tập gan. (12 lần, mỗi bên)

7 - Bán kinh cầu 2: (Nhu bán kinh cầu 1 nhưng thêm trụ 1 chân, chân kia nghiêng theo tay.

8 - Dịch Cân Kinh 1: Hai chân trụ tấn ngang tầm vai. Hai tay từ phía trước song song mặt đất, bàn tay úp xuống đất. Hít thật sâu đầy ngực đầy bụng, từ từ kéo hai tay ra sau chuyển bàn tay hạc, nhón gót, nhíu hậu môn. Hai tay kéo ra sau càng cao càng tốt, 60 độ. Thả lỏng tay vai cổ tay, hạ tay từ từ xuống thở ra nhẹ nhàng bằng mũi đồng thời từ từ hạ gót chân xuống, hai tay nâng ra phía trước ngang tầm vai. Hít thật sâu tiếp tục. Động tác này trị ung thư trực tràng, trĩ và các bệnh nhiếp hộ tuyến, tử cung và nội tạng.

9 - Dịch cân kinh 2: Giống như Dịch cân kinh 1 nhưng không nhón gót, giữ bàn chân bám sát đất.

10 - Cương thi: Đứng trung bình tấn. Hai bàn chân song song thấp tấn, mở rộng ngực, hít vào, hai cánh tay mở ra ngang vai, thả lỏng hai bàn tay và cổ tay, rót mông và tay xuống thở ra. Động tác này giống như hai cánh chim tung bay.(36 nhịp rồi quán khí: Hai bàn tay thả lỏng trước bụng, 10 ngón tay gần nhau nhưng không chạm nhau, thở ra bằng mũi, lưỡi cong lên hàm trên)

11 - Thuật đả khí công: (Đả thông tĩnh mạch tay, tập thận và phổi) Đứng trung bình tấn. Tay này vỗ vào cánh tay kia, vỗ cánh tay trong, ngoài (âm dương), dùng bàn tay vỗ vào vai thân, cổ, hông, gan, lá mía).

- Tập thận: Đứng tần thái âm, mông và đốt xương cùng đưa về phía trước (mông âm), thả lỏng tay, bàn chân song song ngang tầm vai .Hai tay song song nâng lên ngang tầm vai nhón gót hít vào, từ từ hai tay hạ xuống kéo hết ra phía sau, dùng mu bàn tay đấm mạnh vào vị trí hai quả thận (ngang lưng), thở ra và hạ gót chân xuống.

- Tập phổi: Như tập thận, nhưng mông dương và mu bàn tay đấm cao lên ngay đáy của lá phổi.

B. **NỘI CÔNG:** Thở miệng. (Thở động)

1 - Mảnh hổ Trúc Lâm: Lập tần, chân giang rộng toạ mã tần, gót chân hình chữ V ngược vừa tầm vai, bàn tay nắm lại để hai bên hông. Mở ra từ ngón. Xoè bàn tay ngửa. kéo ra sau, hít vào, nâng bàn tay thẳng lên trên qua khỏi đầu, nín 1 giây, đẩy hai tay và bàn tay về phía trước ngang ngực.Thở ra. Thấp vai.Co từng ngón tay lại. Cuốn hai bàn tay vào trong ngực bật ra, hạ 2 bàn tay thê kim thủ để ngang rốn, kéo tay rút vào hai bên hông, dứt một nhịp nội công.

2 - Bạch hạc phong thủy: Lập tần, kéo hai cánh tay song song thẳng đứng , chỏ nâng cao ngang mũi, hít sâu, mở hai cánh tay hình chữ L ngang vai thở ra, kéo hai cánh tay về trước mặt, thả nhẹ hai tay xuống.

3 - Cương đao phật mộc: Lập tần, hai bàn tay nắm lại âm dương để trước rún, một tay chém ngang thở ra, mắt liếc theo nắm tay. Lật nắm tay ngửa lên, rút về rún hít vào.

4 - Hồ điệp chuồng: Lập tần, hai bàn tay ngang hông xòe như hai cánh bướm, hất vai tay ra ngang hông thở ra. Bàn tay cánh bướm mang vào trước bụng, xoay bàn tay để vào hông kia, đẩy tay vai thở ra.

5 - Âm dương quyền: Lập tần thấp, hai bàn tay nắm, một tay đưa ra phía trước song song mặt đất thở ra nghiêng eo rướn người tới trước, cuốn bàn tay hồi quyền rút vào bật mu bàn tay về phía trước rút bàn tay về nắm lại để bên hông đồng thời đổi tay kia đấm tới, thở ra (hai tay như đan chéo).

6 - Kim lực: Lập tần, tay thủ âm dương, xoay hai cổ tay và cánh tay song song từ trên bên phải xuống dưới hông trái theo chiều âm dương như hình số 8 trước mặt. Bàn tay kim mở huyệt

nội quan.

7 - Nội công chân: Đứng thái cực mã. Một chân duỗi xuống 15 độ, ngón chân cái chia xuống đất. Kéo ngón cái đưa lên trời. Nâng gối cao, duỗi thẳng chân ra phía trước. Từ từ hạ xuống ngón chân chia xuống nhưng không đụng đất, tiếp tục co ngón chân lên trời, nâng gối cao... (12 lần, đổi chân)

8 - Liên hoa pháp quyền: Lập tấn. Mảnh hổ trúc lâm Thượng-Trung-Hạ. Khoát tay (hít) đưa lên đầu (thở), khoát tay (hít). Đẩy tay kim thôi tâm chưởng, bàn tay hổ gầm cỗ tay (thở). Tay hạc cuốn vai 3 lần (hít thở). Thu 2 cánh tay sát trước ngực thế bạch hạc phong thủy. Mở từng cánh tay ra liếc mắt theo ngón tay thở, kéo vào hít. Đổi tay. Cương đao phạt mộc, đẩy sóng bàn tay chém ra liếc mắt theo bàn tay (hít thở)(hữu, tả). Mở 2 tay mảnh hổ trúc lâm tay kim thủ vào hông. Thu hai bàn tay bàng thủ (hít), hạ tấn phía sau (thở). Hồi quyền. Mảnh hổ trúc lâm 1 tay (Hữu, tả 3 lần). Thu hai tay bàng thủ, hạ tấn phía trước 3 lần. Sư tử hí cầu. Thượng – Trung – Hạ. Thu tấn. Quán thân tâm đồng nhất. Hít thở khí công, điều tức.

C.-VÔ CỰC CÔNG:

1 - Tỳ bà công: Đứng trung bình tấn, rung hai bàn tay xoè song song.

2 - Tỳ bà âm dương: Thu tấn. (Hai bàn tay xoè âm dương một tay đưa tới, một chân hông đưa thẳng chân tới trước 15 độ, run tay chân)

3 - Đan thủ chỉ công: Hai bàn tay đan 10 ngón tay đóng vào nhau.

4 - Kim thủ chỉ công: Búng từng ngón tay bật mạnh bằng ngón cái.

5 - Hộc cốc công: Hai bàn tay đan giữa ngón trỏ và ngón cái.

6 - Thủ báo công: Các ngón tay co vào như móng con báo. Gỗ lóng giữa của 8 lóng tay vào nhau.

7 - Vô cực công: Đứng tấn thái cực mã, bước tới vừa tầm, hai bàn tay lên ngang vai về phía sau hít vào, đẩy hai bàn tay tới trước, chồm thân tới trước thở ra. Xoay bàn tay ngược vào trong, kéo hít vào, bàn chân trước chia thẳng ngón chân lên trời cho thẳng nhượng chân. (thế chèo thuyền)

8 - Lục thông thần khí: Rung toàn thân bằng gối và mông.

9 - Lục mạch chân khí: Đứng trung bình tần. Hai bàn tay xòe úp song song vào nhau đưa ra trước thở ra, xoay hai bàn tay mở huyệt nội quan, chuyển thành bàn tay hạc từ từ đưa 2 cánh tay thẳng lên, cong bàn tay hạc vào vai nâng hai cánh tay và cùi chỏ lên cao từ từ mở 2 cùi chỏ ngang hai vai, hít vào. Mở rộng cánh tay, ngực căng ra, duỗi mạnh thẳng hai bàn tay xòe ra trước ngực thở ra.

10 - Húc cốt công: (Vẩy cổ tay) Đứng trung bình tần. Hai bàn tay xòe ngửa đưa tới trước, vẩy vẩy cổ tay và cánh tay, mở huyệt nội quan và ngoại quan ở cổ tay. Bung mạnh 2 cánh tay ra phía trước, thở mạnh.

11 - Thôi thủ: Đứng tần thái cực mã, chân phải bước tới 1 bước, quay thân eo về phía trái, hai bàn tay mở huyệt nội quan đưa hết ra sau. Hai tay lùa gió ra trước thở ra, lật ngửa bàn tay rút vào và xoay thân eo đưa hết ra sau hít vào (12 lần đổi chiều, 2 bàn tay mở huyệt nội quan đưa ra phía trước, thở ra lùa gió ngược ra sau quay thân eo theo bàn tay.) 12 lần đổi chân.

12 - Thần đồng phá kim môn: Đứng thấp tần, chân giang rộng. Hai bàn tay đan vào nhau đưa lên cao quay eo toàn thân, thượng trung hạ.(Tả. Hữu) 10 lần.

13 - Khai Tam Hoả-hầu: (3 thế hít thở miệng) Nhất trụ tần, bàn tay 4 ngón nắm lại, ngón cái mở ra, hạ hai vai ra phía trước (trầm vai thùy chậu) hít vào. Mở hai cánh tay ngang vai song song mặt đất thở ra. Đưa hai tay ra sau gáy ngón cái chạm vai hít vào. Đưa hai tay thẳng ra phía trước thở ra. Kéo hai tay thẳng ra phía sau hít vào. Thả lỏng tay vai cặp theo thân thở ra.

14 - Bạch hạc cân quyền 1: Đứng trung bình tần, chân giang vừa tầm. Bàn tay hạc đưa từ từ lên hai bên thân. Hít thật sâu nâng sườn lên theo cánh tay cao qua khỏi vai rót mông xuống, lưng thẳng sẽ cảm thấy những đốt sống lung như giãn ra. Từ từ hạ tay xuống thở ra nhẹ nhàng. Tiếp tục

15 - Bạch hạc cân quyền 2: Như Bạch hạc cân quyền 1 nhưng khi hai tay nâng ngang vai, xoay trái vặn thân eo, nâng hai tay cao hít vào đồng thời rót mông xuống, hạ hai tay ngang vai, thở ra. Quay qua phải hít nâng tay và rót mông

16 - Lục thủ huyền công: Lập tấn, khai mã, thái cực mã, tọa mã. 1-Bàng thủ; 2-Thiết thủ; 3-Chảo thủ; 4-Hoành thủ; 5-Hầu thủ; 6-Kim thủ.

17 - Đào hoa ngộ vũ: (Đứng định tấn) Bước thấp mông tung bước xà quyền, xoay tay vai thân eo.

18 - Bạch hạc ngộ vũ: Đứng khép chân. Hai bàn tay hạc đưa cao 1 bên, hai cánh tay song song, quay chéo từ trên bên phải hạ xuống hông dưới bên trái quay thân eo thành hình số 8 (Thượng Trung Hạ)

19 - Tiên Ông chỉ lộ: Đứng trảo mã tấn trụ chân trái. Tay phải chỉ ngón trỏ cùng nâng cao chân phải kéo lên, mở gói bước nhẹ nhàng (đằng vân), tay chỉ ngón trỏ hạ nhẹ nhàng cùng chân phải rót xuống thái cực mã. Đổi chân bước thé trảo mã tấn trụ chân phải....

20 - Hầu công 1: Đứng thấp tấn, thả lỏng tay vai về phía trước. Lưng thẳng, nhúng hai chân, cổ tay và bàn tay bật lên xuống theo nhịp nhúng toàn thân, hít thở.

21 - Hầu công 2: Như hầu công 1 nhưng cổ tay và bàn tay xoay ngang theo nhịp thở.

22 - Qui túc công 1: Đứng vừa tầm vai. Bàn chân mở ngón hình chữ V. Đầu và cầm đưa ra trước như cổ rùa. Bàn chân bám sát sàn. Di chuyển bằng ngón chân cái bấm xuống sàn.

23 - Qui túc công 2: Đứng vừa tầm vai. Bàn chân mở gót hình chữ V ngược. Ưởng ngực, đầu và cầm đưa ra sau. Di chuyển bằng ngón chân cái giống như qui túc công 1.

24 - Qui túc công 3: Đứng vừa tầm vai. Bàn chân song song. Đầu cổ thân thẳng đứng. Di chuyển giống như trên nhưng hai bàn tay đưa tới trước búng tung ngón (kim thủ chỉ công).

25 - Thập nhị huyền công: (Lập tấn. Nhất trụ tấn. Khai mã. Thái cực mã tấn (Gót mở rộng hình chữ V ngược), Tọa mã (mông thấp). Quán tâm thân đồng nhất) 1-Nhu Phong quyền (10 lần). 2-Sư tử hí cầu (10 lần). Quán Thân tâm đồng nhất. 3-Song Yến đồng phi. 4-Mỹ Nữ chiêu kinh. 5-Tiên Nữ tán hoa (Tả, hữu). 6-Âm Kình Chưởng (Hữu, Tả) 7-Dương Kình Chưởng (Hữu, Tả). 8-Lôi Oanh Chưởng (Hữu, Tả). 9-Hồ Điệp Chưởng. Thần Long Báu vỹ (Hữu, Tả). 10-Đơn Kình Chưởng (Hữu, Tả). 11-Bạch Sư khoát áo Cà Sa. Vô Cực Chưởng (Hữu, Tả). 12-Thiên La Địa Võng (10 lần). Thu tấn.

CÁC THẾ TẬP THẬN CỦA HỒNG GIA

1 - Đứng trảo mã tấn. Lưng giữ cho thẳng với cổ và đầu (hư linh đĩnh kinh). Mắt nhìn thẳng về phía trước. Hạ tần càng thấp càng tốt. Mỗi bên hít thở 12 hoặc 36 lần tuỳ sức. Đổi chân.

2 - Đứng tấn. Phật tay Bạch Hạc Cương Tiên, gắp cổ tay hổ, về tay hạc xoay cuốn vai hít thở 12 hoặc 36 lần tuỳ sức.

3 - Toạ mã tấn (chân giang rộng mở góp hình chữ V ngược). Cương Đao Phật Mộc, sóng tay chém ngang vai đưa ra mắt liếc theo bàn tay nhung ý như ghì lại. Lật bàn tay ngửa kéo nắm tay vào. Đổi tay, ý vừa kéo vừa giữ mỗi bên 12 hoặc 36 lần tuỳ sức.

4 - Ngồi thẳng lưng trên ghế, thân lưng vuông góc 90 độ. Dùng hai tay banh hai gối nhung trong ý cố giữ gối lại. 12 hoặc 36 lần tuỳ sức.

5 - Nằm ngửa, cầm giữ cho chạm vào ngực, mắt nhìn vào rúng (thiên ý), cao gối 2 chân khép sát vào nhau duỗi ra song song mặt đất thở ra. Khi co vào rán thu 2 gối sát vào bụng hít, khi duỗi ra bàn chân và ngón chân phải thẳng. Hơi thở vào ra theo nhịp co duỗi của động tác. 12 hoặc 36 lần.

6 - Như thế năm 38. (Nằm quay chân, thân, eo) Nằm nghiêng một bên trái (phải), cánh tay trái làm gối, tay phải chống trước mặt, co gối phải (trái) đánh vòng từ trên cao xuống, duỗi thẳng chân phải, hất góp lên cao về phía sau như đá Bàng Long Cước, úp vai phải xuống. (12 hoặc 36 lần, đổi chân)

7 - Đứng thẳng người trên 10 đầu ngón chân, đẩy hai tay lên nhẹ nhàng như thế Thần Đồng Cử Đỉnh, khi hai tay không còn đẩy lên được nữa thì vặn eo từ từ quay phải rồi chuyển quay trái. 12 hoặc 36 lần.

8 - Đứng thẳng người, hai bàn chân song song vừa tầm vai, mông âm. Nhón góp hít vào hai bàn tay nắm lại kéo ra sau dùng mu bàn tay đầm vào thắt lưng ngay vị trí 2 quả thận. Hạ góp thở ra. 12 hoặc 36 lần.

9 - Hồ điệp chưởng. Hai bàn tay như 2 cánh bướm để vào hông đẩy vai thở mạnh.

ĐIỀU TÚC:

Điều túc 1: (Thở tĩnh). Hai chân ngang tầm vai, hai tay thẳng theo thân, mông âm, hít vào đầy ngực, đầy bụng, ngã lưng về phía sau 15 độ (bung phình hơi), ngón chân bám đất, nhíu hậu môn, hai bàn tay duỗi thẳng lên theo tung hoii, phình bụng, tay nâng thẳng lên khỏi đầu, nín lại 1 giây, hạ hai bàn tay mở huyệt nội quan, mông dương, thở ra bằng mũi, thóp bụng vào, từ từ thả lỏng nhẹ nhàng hai tay.

Điều túc 2: (Thở tĩnh). Thé đứng như điều túc 1, nhưng hai bàn tay ngửa để trước bụng, cũng hít vào tung 3 hơi thở kéo bàn tay lên theo 3 nhịp hít vào đầy ngực đầy bụng, mông âm, nhón góit, nhíu hậu môn, căng lồng ngực bàn tay ngang cầm, nín thở 1 giây, mông dương, từ từ thở ra bằng mũi, thóp bụng vào, úp hai bàn tay xuống, hạ gót chân xuống, thả lỏng nhẹ nhàng hai tay.

Điều túc 3: (Giống như điều túc 1 nhưng đứng trung bình tân, thở ra bằng miệng. Thở động)

Điều túc 4: (Giống như điều túc 2 nhưng đứng trung bình tân, thở ra bằng miệng. Thở động)

Xá tân: Thả lỏng toàn thân, Quay qua một bên, hai tay đưa lên cong sống lưng, chân sau nhón góit, hít vào. Thả lỏng hai tay rót xuống thở ra. Hai tay duỗi thẳng tới trước, quay thân eo qua trái, phải. Một tay kéo cánh tay trong căng vai trái, phải. Kéo chở nghiêng thân eo trái, phải. Hít vào, thẳng hai tay xuống, có chạm đất thở ra 3 lần. Chấm dứt bài tập thể dục dưỡng sinh Hồng Gia.

Nghiêm! Chào! Bài Tố.

KHÍ CÔNG CÔN QUYỀN DƯỠNG SINH

Bộ khí công côn quyền dưỡng sinh gồm có 4 bài, mỗi bài có 4 động tác tập bằng gậy đơn giản dễ tập.

Phối hợp với dưỡng sinh Hồng Gia động tác thật nhẹ nhàng, chậm rãi. Toàn thân thả lỏng, tâm buông xả, quán hơi thở theo từng động tác. Các bài tập này do cụ Mai Bắc Đầu sáng lập và được Thiền sư Sơn Tịnh biên soạn và tác giả phối hợp với các yếu chỉ của Hồng Gia dưỡng sinh tổng hợp thành bài hướng dẫn tóm gọn rất thích hợp cho mọi lứa tuổi, bất kỳ nam phụ lão áu đều có thể tập được để cho gân cốt dẻo dai, máu huyết lưu thông, khai thông các kinh mạch bị bế nhờ vậy ngũ tạng được quân bình, sức khỏe được ổn định. Nhờ thở khí công dưỡng sinh trong mỗi động tác sẽ có được “tinh thần minh mẫn trong một thân thể tráng kiện” thì cuộc sống mới có ý nghĩa.

Mỗi động tác có thể tập 12 lần hoặc tùy theo sức khỏe. Cần nhất là phải tập đều đặn hằng ngày ít nhất 30 phút, đó cũng là một cách vừa rèn luyện thân tâm, vừa rèn luyện ý chí. Nên nhớ “có sức khỏe là có tất cả.”

BÀI TẬP THỨ NHÚT:

1 - KHÁN THIÊN: (nhìn trời)

Ngược mắt nhìn trời xanh

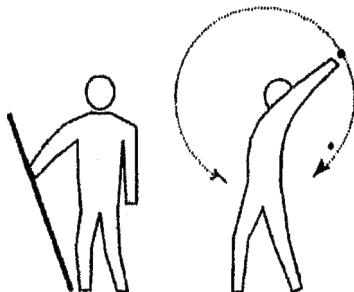
Hai tay uốn gập vòng.

Chuyển bả vai xương sống.

Khỏe, lưng già không cong.

CÁCH TẬP:

Đứng tần.(hai chân vừa tầm vai, bàn chân song song). Hai tay cầm gậy đưa



thẳng lên đầu. Ưởng ngực ngã lưng về phía sau 15 độ, Hai tay thẳng theo chiều sống lưng. Hít vào nhẹ nhàng bằng mũi đầy ngực đầy bụng. Nín một giây, từ từ hạ tay về phía trước. Thở ra bằng miệng. Thóp bụng thở ra dài hơi.

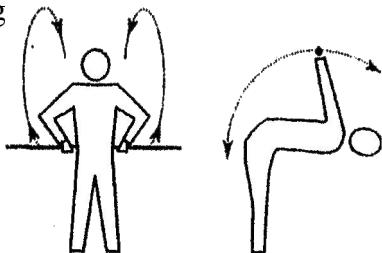
Tư thế nghĩ nhìn hình vẽ (1) và tư thế tập, hình (2).

2 - KIỀN ĐỊA: (nhìn đất)

Gậy choàng phía sau lưng.
Chân thẳng cúi gập đầu
Để gậy chồm phía trước.
Trị nhức đầu đau lưng

CÁCH TẬP:

Đứng tần. Hai tay cầm gậy để sau mông. Chân thẳng gối, từ từ gập mình xuống 90 độ. Mặt ngược lên. Nâng ngược hai tay lên từ từ thẳng lên trời cõ găng chuyển qua đầu.



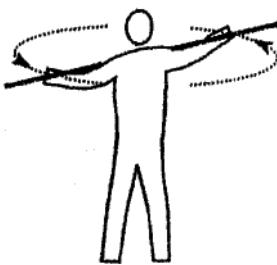
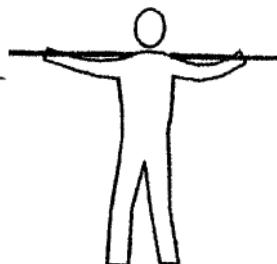
Nhìn hình (2). Hít vào thật sâu. Nín một giây. Thở ra dài hơi, Thân lưng từ từ thẳng, hạ tay gậy trở về mông.

3 - TẢ HỮU CHUYỂN BIÊN: (quay trái quay phải)

Tay gác gậy lên vai.
Quay phải trái thở đều.
Nghiêng ép xoay thân eo.
Bao tử tẩy độc theo.

CÁCH TẬP:

Đứng tần. (Hai chân giang rộng, bàn chân mở góit hình chữ V ngược). Gậy gác lên vai. Tay thẳng ngang vai choàng lên gậy. Đứng thẳng người . Sóng lung đầu cổ thẳng (hư linh đĩnh kinh). Xoay thân eo qua trái hít vào, nín một giây. Cúi thân eo, lung song song mặt đất, thở miệng dài hơi. Bật lưng thẳng lên, hít vào, nín một giây. Quay trở về giữa, Thở ra. Quay qua phải hít vào, nín một giây. Gập lưng xuống, thóp bụng thở dài hơi. Bật lưng thẳng, hít vào, nín một giây. Quay về trước mặt, thở ra.



4 - TẢ HỮU THIÊN ĐỊA: (trái phải lên xuồng)

Tay gác gậy lên vai.

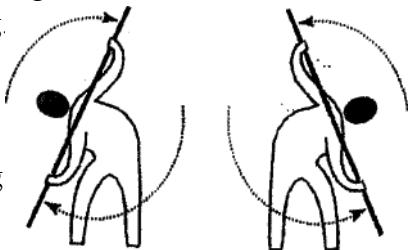
Trái phải nghiêng thân eo.

Chuyển bả vai cột sống.

Ép can tỳ hoạt động.

CÁCH TẬP:

Đứng tấn. (Hai chân giang rộng, bàn chân mở gót hình chữ V ngược). Gậy gác lên vai. Tay thẳng ngang vai choàng lên gậy. Đứng thẳng người. Sóng lung đầu cổ



thẳng (hư linh đinh kình). Xoay đầu gậy tay phải chấm sát chân trái. Thở ra. Nhắc đầu gậy phải về phía trước đứng thẳng, hít vào. Nín một giây. Xoay đầu gậy trái chấm sát chân phải, thở ra. Nhắc đầu gậy trái về phía trước đứng thẳng, hít vào. Đổi bên thở ra...

BÀI TẬP THỨ NHÌ:

1 - THIÊN TÀNG CƯỚC: (đá chân lên trời)

Gậy đưa cao lên đầu.

Hạ thấp chân đá lên.

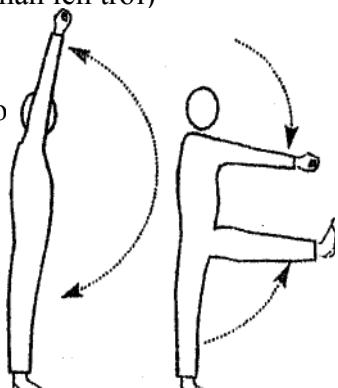
Giữa dưới thông huyệt đạo

Gan tỳ tạng lực tăng.

CÁCH TẬP:

Đứng tấn. Hai tay đưa gậy ngang thẳng lên đầu, ngả lưng 15 độ hít vào. Nín một giây. Hai tay đưa gậy ngang tầm vai, đồng thời nhặt chân phải đá, thở ra.

(tay gậy và chân đá song song mặt đất như hình vẽ). Rót chân phải và tay gậy xuồng. Đổi chân trái.....



2 - TẢ HỮU CUỐC: (đá trái đá phải)

Gậy qua phải đá trái.

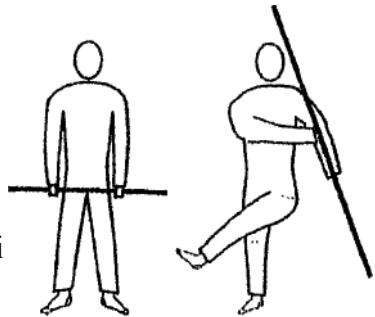
Gậy qua trái đá phải.

Thân lưng eo xoay chuyển.

Hạ bàn kinh mạch thông.

CÁCH TẬP:

Đứng tấn. Hai tay cầm gậy, nâng đầu gậy trái lên kéo chéo qua hông phải, tay phải giữ gậy bên hông phải, chân phải đá chéo qua bên trái, hít vào. Khi trả chân phải về đồng thời thả gậy nằm ngang thông hai tay xuôi, thở ra. Đổi chân.....



3 - TRỤ TẤN LONG VƯƠNG: (thể rộng chầu)

Quỳ gối chân chống đất.

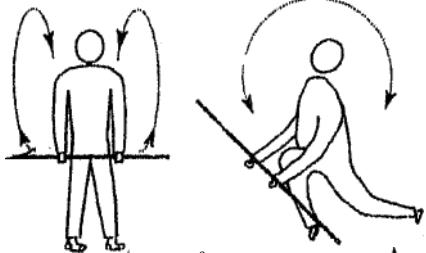
Ngược mặt nhìn trời cao.

Gậy vòng lưng lên xuống.

Chân, cột sống đả thông.

CÁCH TẬP:

Đứng đinh tấn. Chân trước bước tới 1 bước, thắp gối chân trước chân sau thẳng. Hai tay cầm gậy đưa thẳng ngã lưng ra sau 15 độ, hít vào. Nín một giây. Thả tay gậy về phía trước, kéo chân trước về nhất trụ tấn lưng thẳng, thả lỏng hai tay, thở ra. Đổi chân.....



4 - LUÔNG THỦ TIẾP TỨC:

(hai tay chạm hai bàn chân)

Gậy đưa cao khỏi đầu.

Chân thẳng cúi đất nhìn.

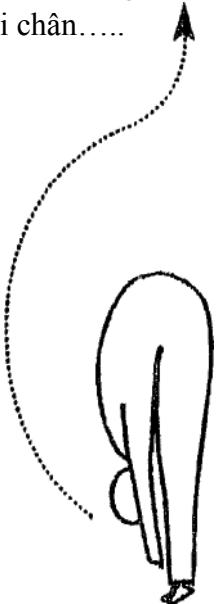
Giản lưng vai chân cổ

Ngực bụng huyệt đả thông.

CÁCH TẬP:

Đứng tấn, khép chân thẳng. Tay gậy đưa lên thẳng khỏi đầu, hít vào. Nín một giây. Thả hai tay thông cúi xuống tay chạm chân, thóp bụng thở ra.

Đưa gậy lên, mắt luôn nhìn theo gậy. Hơi thở đều, thả lỏng toàn thân, tâm buông xả. Quán động tác theo hơi thở chậm rải.



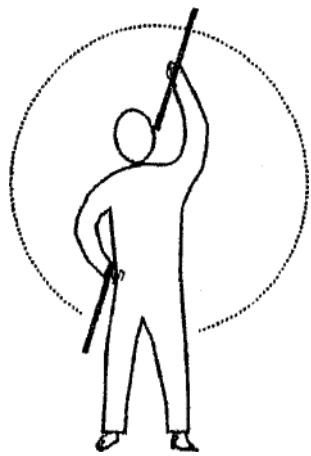
BÀI TẬP THÚ BA.

1- BÁN NGUYỆT THUỐNG: (ngắm trăng lưỡi liềm)

Gậy choàng thăng vai hông.
Uốn lưng nhìn cỏi không.
Mông eo chỉnh cột sống.
Trị huyết áp đầu đông.

CÁCH TẬP:

Đứng tấn. Tay phải cầm đầu gậy trên, tay trái cầm đầu gậy dưới. Choàng gậy ra sau sống lưng. Mắt nhìn trời. Ưởng ngực bụng ngã lưng ra sau 15 độ, hít vào. Nín một giây. Trả gậy về trước bụng thả lỏng tay vai thở ra. Đổi tay trái cầm đầu gậy trên.....



2 - YẾN ĐẢO PHI: (chim yên lượng)

Tay cầm gậy đưa cao.
Nghiêng gậy uốn thành vòng.
Giản hông phải hông trái.
Chứa mắt mờ ù tai.

CÁCH TẬP:

Đứng tấn. Hai tay đưa gậy lên khỏi đầu. Ngả lưng ra sau 15 độ, hít vào. Xoay thân eo thành vòng tròn từ phải qua trái, thở ra. Xoay thân eo hít thở 12 vòng, đổi chiều xoay. Mắt luôn nhìn theo chiều xoay của gậy.



3 - KHÁN CƯỚC: (nhìn gót chân)

Tay đưa gậy hông phải.
 Mắt nhìn gót chân trái.
 Quay ngược chiều chuyển động.
 Đại tiểu tràng tương thông.

CÁCH TẬP:

Đứng tần. Hai tay cầm gậy đưa nghiêng
 về phía sau lưng hông phải. Quay mắt nhìn
 gót chân trái, bụng có cảm giác như bị ép góc.
 Hít vào. Thả gậy lại tư thế đứng thẳng, thở ra.

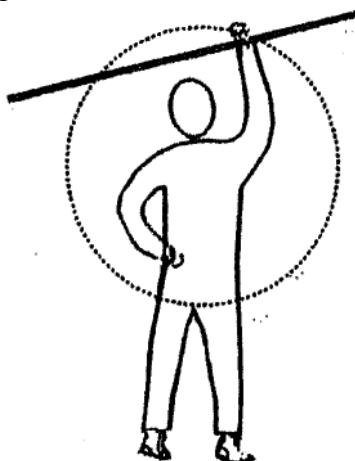


4 - THẦN QUI LUYỆN KIẾM: (rùa thần luyện kiếm)

Gậy áp sát cổ đầu.
 ƯMBER bụng nghiêng cổ tránh.
 Đả thông lưng đầu bụng
 Khí huyết tạng lưu thông.

CÁCH TẬP:

Đứng tần. Tay phải cầm gậy tay trái
 chống nạnh. Quay gậy ngang trên đầu
 bằng cổ tay. Nghiêng đầu tránh gậy.
 Quay hít thở đều. Quay 12 vòng,
 rồi đổi chiều. Xong tay trái,
 đổi tay phải.



BÀI TẬP THÚ TU.

1 - UYÊN THÂN KÍCH TẠNG:

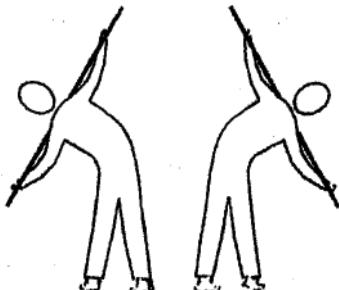
(nghiêng người kích tạng động phủ)

Gây vác ngang bả vai.

Nghiêng trái phải giãn hông.

Đầu tim gan kích tạng.

Thần kinh tọa thận tỳ.



CÁCH TẬP:

Đứng tấn. (Hai chân giang rộng, bàn chân mở gót hình chữ V ngược). Gậy gác lên vai. Tay thẳng ngang vai choàng lên gậy. Đứng thẳng người. Sóng lưng đầu cổ thẳng (hư linh đỉnh kình). Thở lồng toàn thân. Nghiêng thân eo về bên phải, hít vào. Từ từ trả thân eo về tư thế quân bình, thở ra. Đổi bên.....

2 - CANH ĐIỀN: (ngồi trên gót chân)

Gót chân nhón lung thẳng.

Hơi thở nhẹ vào ra.

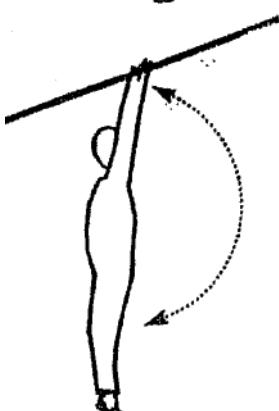
Đứng ngồi xúc tác bụng.

Khí thái hòa điều tâm.



CÁCH TẬP:

Đứng tấn. Tay cầm gậy đưa thẳng qua khói đầu. Nhón gót chân, hít vào. Nín một giây. Thả tay gậy ngang vai song song mặt đất. Đồng thời từ từ ngồi xuống trên gót chân lung thẳng (hư linh đỉnh kình), thở ra. Đứng thẳng lên, đưa hai tay gậy thẳng lên trời, hít vào. Nín một giây. Thả hai tay gậy xuống, hạ gót chân đứng trụ tấn, thở ra.



3 - CÀN KHÔN LUU CHUYỀN:

(chuyển động toàn thân)

Thân lượn tự rồng bay.

Lung uốn, thân eo quay.

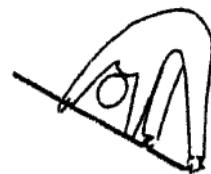
Quay vòng chuyển trái phải.

Thư giãn toàn châun thân.

CÁCH TẬP:

(như thế thần đồng phá kim môn của Hồng Gia). Đứng nhất trụ tấn. Tay cầm gậy đưa lên trời, ngã lung ra sau 15 độ, hít vào. Quay thân eo qua trái, khom người gập lưng xuống, thở ra. quay vòng lên qua phải, về tư thế lưng ngã ra sau, hít vào. 12 lần đổi chiều quay.

Chú ý quay thật chậm, hít-nín-thở cho đều, mắt mở nhìn gậy để tránh bị chóng mặt.



4 - THUYỀN QUÁ GIANG: (chèo đò qua sông)

Vững tay chèo khoan thai.

Chuyển vô cực tay vai.

Đẩ thông thần kinh tọa.

Hít thở luyện hằng ngày.

CÁCH TẬP: (như thế thoi thủ của Hồng Gia)

Đứng định tấn, chân sau nằm ngang. Đầu gậy châm đất trước ngón chân sau. Hai tay cầm gậy ngả người quay thân eo về chân sau, ngón chân trước đưa lên trời, hít vào. Nghiêng người về phía chân sau, đẩy gậy vòng tới trước, nhón góit chân sau, thở ra. Kéo đầu gậy vòng ra sau, hít vào. 12 vòng đổi chiều quay. Sau đó đổi chân quay thuận 12 vòng, đổi chiều. Nên nhớ đẩy thở ra. Kéo hít vào, thả lỏng toàn thân, tâm buông xả (thân thủ vô ý).



ĐIỀU TÚC:

(Thở khí công)

Đứng nhất trụ tấn. Hai tay cầm gậy thả lỏng toàn thân.

Cầm gậy từ từ nâng gậy lên thẳng lên trời, hít đầy ngực, đầy bụng, nín 1 giây, quán khí xuống đan điền theo sống lưng lên đỉnh đầu, ngậm miệng, thở mũi. Từ từ thả lỏng tay và cây gậy xuống.

Nghiêm. Chào. Báu Tô!

SH Võ Thiện Hiếu.

Hồng Gia Việt Nam.

Ngày giỗ Tô Nam Hải Chân Nhân

16-12-2012



TÔN SỰ TRỌNG ĐẠO

Mật
Đối
Lưu
Truyền
Nhân
Đức
Võ



Ngàn
Lâm
Lĩnh
Lãy
Trưởng
Phu
Quyền



Lễ Tưởng Niệm

Sư Tổ Nam Hải Chân Nhân



