

TĨNH LUYỆN VÀ ĐỘNG LUYỆN

Khí công gồm hai phần: Tĩnh luyện và động luyện.

Khí công tĩnh luyện có thể tập ở hai tư thế: Ngồi hoặc nằm.

Ở tư thế ngồi, ta xếp bằng hoặc cài chéo hai chân vào nhau, hai bàn tay úp xuống đùi, cánh tay ép vào sườn, xương sống thẳng để khí huyết dễ luân lưu, mắt nhắm chủ tâm vào tam tinh là vùng giữa hai chân mày, đối chiếu với não, đó là vùng suy nghĩ của não bộ. Chủ tâm vào vùng này khi luyện khí, lâu ngày ta sẽ làm chủ được tư tưởng của mình và có khả năng tập trung tư tưởng cao.

Ở tư thế nằm, ta nằm ngửa, hai tay để xuôi theo chân, bàn tay úp, mắt nhắm, chú tâm vào vùng rốn. Chú tâm vào vùng này khi nằm luyện khí, huyết sẽ dồn xuống bụng làm thần kinh bớt căng thẳng. Nhờ vậy ta dễ đi vào giấc ngủ và có giấc ngủ êm sâu.

Tập khí công ở hai tư thế này, mắt phải nhắm lại, môi khép kín, lưỡi co lên hàm trên để kích thích sự hoạt động của các tuyến nước miếng là phương được trong cơ thể con người giúp chặn bớt các chứng sưng gan, tim lớn và ngăn chặn được các chứng loét bao tử, thực quản.

Khí công động luyện: Nhu khí công quyền.

Thí dụ: Bài Nhu khí công quyền với lối thở hai thì của Vovinam-Việt Võ Đạo.

Như tên gọi đây là bài tập kết hợp hơi thở với các động tác co duỗi của tay, di động của chân với sự làm mềm tối đa của các cơ bắp khi vận động. Nếu dày công tập luyện sẽ có khả năng làm chủ tâm ý, biết giảm bớt căng thẳng từ đó sẽ có sự sáng suốt, bền bỉ dẻo dai khi hoạt động, khi làm việc tay chân hoặc trí óc. Lúc luyện tập các bài nhu khí, phải chú tâm vào các động tác để cảm nhận được sự co duỗi của các cơ bắp, môi khép, lưỡi để tự nhiên, hít thở bằng mũi, hơi thở ăn nhịp với động tác, chú ý làm mềm các cơ vùng mặt và cơ bàn tay để có sự nhẹ nhàng thư thái trong tâm khí vận động.

Tập khí công là tập thở bằng bụng: Hít vào phình bụng lên, thở ra thóp bụng lại.

Hít thở bằng mũi. Hơi dài ngắn tùy sức, nhưng phải êm nhẹ, thời gian vào ra của hơi thở bằng nhau. Đây là phương pháp khí công tu dưỡng nên



ngoài các cơ bắp giúp vùng bụng phình lên, hóp lại giúp tay chân chuyển động các cơ bắp khác, nhất là các cơ bắp vùng mặt và cơ bàn tay phải làm mềm tối đa.

Để đáp ứng nhu cầu hoạt động nghỉ ngơi của con người, như đã trình bày, khí công gồm hai phần: Động luyện và tĩnh luyện. Dù động hay tĩnh đều có thể cương hoặc nhu luyện. Khí công cương luyện là hít thở kết hợp sự căng cứng toàn bộ hay từng phần cơ bắp. Và sự tập trung cao độ của thần kinh vào vùng cơ bắp căng cứng. Đó là dùng lực để vận khí và phương pháp này tạo sức mạnh về thần chất cho người tập luyện. Khí công nhu luyện là hít thở đi đôi với sự làm mềm các cơ bắp, tạo êm dịu cho hệ thần kinh. Các cơ bắp khi ở trạng thái mềm tối đa, cơ thể con người được nghỉ ngơi trọn vẹn và sinh lực được mau chóng phục hồi. Khí công nhu luyện giúp người tập có một nhịp tim điều hòa, một hệ thần kinh ổn định, sự điềm tĩnh nhu hòa sẽ đến. Đó là sức mạnh tinh thần.

Khi luyện khí phải biết kết hợp cả động lẫn tĩnh, cả cương lẫn nhu. Tuy nhiên nếp sống ngày nay đã khiến con người đã hoạt động quá nhiều, gây ra quá nhiều sự căng thẳng về thần kinh nên cách tập thích hợp nhất cho mọi người là dù động hay tĩnh nên nhu luyện nhiều hơn để tái luyện cân bằng.

Có người nhờ luyện khí đã có những khả năng phi thường. Đó là trường hợp ít có. Những người này ngoài căn cốt đặc biệt còn phải trải qua thời gian dài dồn toàn bộ tâm sức để luyện tập với các phương pháp vượt khỏi sức chịu đựng của mọi người. Cũng có những khả năng phi thường tự nhiên xuất hiện ở một số người. Khả năng siêu nhiên chính là tiềm năng của con người, có thể do tập luyện, cũng có thể do tự nhiên xuất hiện. Đây không phải là hiện tượng phổ biến.

MỘT SỐ CÁCH HÍT THỞ KHI LUYỆN KHÍ

Có nhiều lối luyện khí:

Hai thì: nạp (hít vào), xả (thở ra),

Ba thì: nạp, vận (nín thở lúc khí đầy bụng, đẩy khí đi toàn châu thân), xả,

Bốn thì: nạp, vận, xả, bế (ngưng thở lúc đã thở hết khí trời ra).

Các lối thở này, với sự điều chỉnh hơi thở ra vô, êm nhẹ, từ từ, dài lâu,

giúp người tập có khả năng điều chỉnh được nhịp tim, chịu đựng được các tình trạng thiếu oxy hoặc tăng nồng độ carbonic trong máu, từ đó bắt buộc hệ thần kinh điều chỉnh cho thích nghi, tạo sức đề kháng để cơ thể có thể chống lại mọi thay đổi đột ngột của môi trường.

Khi tập thở, hơi thở ra vô dài ngắn, tùy theo sức chịu đựng của mỗi người. Kiên nhẫn tập luyện, hơi thở sẽ trở nên êm nhẹ, lâu dài, thông thả, nhịp thở ra vô sẽ đều nhau, nhịp tim được điều hòa, hoạt động của bộ máy tâm sinh lý sẽ cân bằng ổn định. Sự cân bằng này được biểu lộ qua tác phong điềm tĩnh nhu hòa, vô cầu.

Khi đã có sự cân bằng này rồi, nếu muốn ta có thể luyện qua hơi thở ba thì, bốn thì.

Chỉ trong hoạt động, ta mới phải nín thở lấy sức, còn bình thường, lối thở hai thì là lối thở tự nhiên của mọi người. Ai cũng hít thở nhưng nếu không luyện khí, sự hít thở sẽ không hoàn chỉnh. Sự hít thở gọi là hoàn chỉnh khi cả lúc động cũng như lúc tĩnh hơi thở ra vô lúc nào cũng nhẹ êm, sâu dài, thông thả. Luyện khí ở tư thế nhu tĩnh, ta dễ chuyên chú vào khí để hoàn thiện, dễ làm chủ hơi thở của chính mình. Nhờ tập nhu khí ở tư thế tĩnh, ta sẽ dễ phát huy được công năng của các bài nhu khí và cương khí đối với bản thân khi luyện tập. Đó là sự kết hợp giữa động và tĩnh trong luyện khí. Nếu chuyên luyện nhu khí, sự trẻ trung tươi mát, sự bền bỉ dẻo dai, sự hồn nhiên vô tư, sự hiền hòa từ tốn, sự bao dung độ lượng sẽ đến với ta.

Vận động với nhịp độ nhanh, cường độ mạnh, cần tăng cường hô hấp nên đôi khi phải thở ra bằng miệng mới kịp. Tuy nhiên, tốt nhất ta nên hít thở bằng mũi bởi những lý do sau đây:

- Mũi là bộ máy điều hòa không khí của cơ thể. Với những nếp gấp ở hốc mũi, không khí hít vào được tẩy bụi, hấp nóng, có khi lại được tiếp hơi ấm để đủ điều kiện cần thiết trước khi vào phổi. Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng, mũi do hô hấp nóng không khí hít vào, nhiệt độ bị giảm dần, sẽ bị lạnh. Điều này có thể gây sổ mũi hoặc sưng cuống phổi. Nếu thở ra bằng mũi, hơi thở sẽ hoàn lại chất nhiệt cho mũi và như thế lại giúp nó làm tròn vai trò điều hòa không khí hít vào.

- Mũi có vai trò làm điều tiết lưu lượng không khí hít vào, thở ra và làm giảm tốc quá trình hô hấp. Hít vào bằng miệng, lẽ tất nhiên ta đưa nhanh



chóng vào phổi một lượng lớn không khí và như thế dễ làm tổn thương nhiều phế nang. Và lại, nên hiểu rằng khi hít vào, phổi vừa hấp thụ không khí lẫn máu theo tỉ lệ nhất định để giữ vững cân bằng cho môi trường bên trong. Thở bằng miệng thường làm thay đổi tỷ lệ đó và làm mất cân bằng cơ chế hô hấp vốn rất tinh tế. Thở bằng miệng chỉ áp dụng trong trường hợp khẩn cấp do cơ thể đòi hỏi.

- Những nếp gấp trong mũi được phủ đầy đầu dây thần kinh có mắc nối với nhiều cơ quan và các trọng tâm thần kinh. Gặp người bị ngạt, cho họ ngửi amoniac hoặc giấm chua, họ có thể tỉnh ngay. Cơ thể con người cũng cần được kích thích bởi luồng không khí qua mũi.

KHAI THÔNG KINH LẠC

Trong cơ thể con người, mạch là những ống dẫn huyết từ tim chạy ra khắp châu thân và ngược lại. Theo Đông y, ngoài mạch máu ra, còn có hệ thống kinh lạc. Kinh là những đường dây nối liền các huyết châu thân theo một hàng dọc và lạc là những đường nối liền từ kinh nọ sang kinh kia, chạy theo hàng ngang. Có 2 kinh chính là Nhâm kinh và Đốc kinh. Nhâm kinh là đường kinh nối liền từ chỗ hõm ở môi dưới chạy thẳng xuống, qua lần chỉ ở dịch hoàn đến hậu môn. Đốc kinh là đường kinh chạy từ đỉnh xương cùng lên đến đỉnh đầu trở ra trước mặt, vượt qua rãnh dưới đầu mũi tới nuớc răng hàm trên. Khi luyện khí, hai môi nên khép lại cho Nhâm kinh và Đốc kinh được nối liền với nhau để khí dễ luân lưu. Ngoài ra, lưỡi co lên, chạm đốc giọng để kích thích sự hoạt động của các tuyến nước bọt. Theo y học, nước bọt là phương thần dược trong cơ thể con người, có thể trị các chứng sưng gan, tim lớn, làm thần kinh mát dịu, nhất là những chứng lở loét bao tử. Chúng ta vẫn thường thấy rằng một cái dằm hay xương cá chích vào chân răng, lưỡi miệng, chỉ trong 2-3 giờ đồng hồ không nghe nhức nữa. Nếu da thịt bị như thế, ít nhất 2-3 hôm mới hết, có khi lở thành mụn nữa.

Tập khí công là tập thở bằng bụng dưới hít vào, phình bụng, thở ra, hóp bụng để kích thích vùng đan điền. Đông y quan niệm đó là nơi tích tụ sinh lực của con người và khoa học ngày nay xem đó là vùng trọng tâm của thân thể. Khi kích thích đúng mức, sinh lực sẽ phát huy. Nói cách khác, khi trọng tâm con người, do tập luyện trở về vị trí đan điền, tâm sinh lý được cân bằng. Trong trạng thái cân bằng, sinh lực sẽ được phát huy toàn vẹn.

Nếu đã nắm vững hệ thống kinh mạch, ta có thể dùng tư tưởng để dẫn khí. Tuy nhiên, dùng khí dẫn ý sẽ sinh tâm lý nóng vội vì muốn mau chóng thành công, như vậy dễ đi đến tình trạng thái quá, dễ gây căng thẳng cho hệ thần kinh, hệ tim mạch bị loạn nhịp. Sinh lý bị xáo trộn do luyện khí, người xưa gọi là "tẩu hỏa nhập ma". Cách tập an toàn nhất cho tất cả mọi người là tập với lòng thanh thản vô cầu, không dùng ý dẫn khí, chỉ thư giãn tối đa, tùy theo cơ thể mà tập; chú tâm vào từng vùng nào đó. Thí dụ: tập khí ở tư thế tĩnh tọa, chú tâm vào vùng giữa hai chân mày; ở tư thế nằm, chú tâm vào vùng rốn. Khi thở đúng mức, khai thông được hai kinh Nhâm, Đốc, luồng khí sẽ chu lưu khắp cơ thể theo hệ thống kinh lạc. Khi hít thở, dưỡng khí qua phế nang được máu hấp thụ, theo động mạch đi đến các cơ quan. Khí di chuyển theo đường kinh lạc là một thứ khí khác, người xưa gọi là chân khí, tiên thiên khí, khí thái hư... Hấp thụ được luồng khí này, con người sẽ phát triển được các phẩm chất thanh cao, hương thượng. Người tập có khả năng điều khí tốt, khai thông được Nhâm-Đốc kinh, thì các bài nhu khí, cương khí sẽ giúp thúc đẩy, dẫn khí ra tứ chi. Khai thông kinh lạc là bước đầu của lĩnh vực khí công.

Tập khí công phải biết phối hợp giữa động với tĩnh, giữa cương với nhu và đó là nguyên lý Cương-Nhu phối triển của Vovinam-Việt Võ Đạo.

Chương môn LÊ SÁNG



Một số môn sinh nước ngoài cùng tập luyện tại Đầm Sen (tháng 8-2012)

Người già học võ

1. Trong giao đấu võ thuật, võ sĩ phải có sức mạnh cơ bắp, dẻo dai và khi thời cơ đến thì tung đòn quyết định bằng những động tác kỹ thuật nhanh, mạnh, chính xác mới giành được phần thắng về mình. Trên lý thuyết, có thể võ thuật không phù hợp với người già. Nhưng thực tế không phải vì mục đích giao đấu, người già có thể cũng như nên tập luyện võ thuật để cải thiện sức khỏe và sống vui, sống khỏe hơn.

Câu lạc bộ Việt Võ Đạo dưỡng sinh Công viên văn hóa Đầm Sen (Q. 11, TPHCM) do võ sư Nguyễn Chánh Tứ sáng lập, trực tiếp huấn luyện từ tháng 12-1998 và hoạt động liên tục, đều đặn đã gần 13 năm nay. Hiện nay, mỗi ngày Câu lạc bộ Đầm Sen thu hút hàng trăm người tập luyện và cách nay khoảng 1 năm, Câu lạc bộ Việt Võ Đạo dưỡng sinh Nhà thờ Bình Thới (Q.11) cũng được xây dựng và bắt đầu tập luyện do HLV Nguyễn Hoài Văn hướng dẫn.

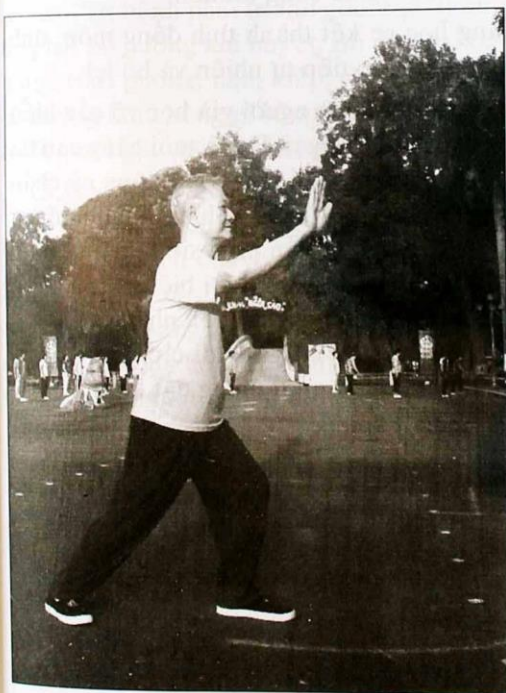
Lúc sinh tiền Chưởng môn Lê Sáng (1920-2010) đã rất quan tâm, động viên và chỉ bảo cho Câu lạc bộ dưỡng sinh Đầm Sen trong suốt quá trình phát triển. Võ thuật của Việt Võ Đạo dưỡng sinh là phần căn bản võ thuật của Vovinam. Đây là chương trình tập luyện võ thuật có giới hạn, có điều chỉnh, đơn giản hóa một số động tác kỹ thuật phức tạp, khó thực hiện đối với người già. Cụ thể như giảm bớt tốc độ và lực của động tác, chuyển đá cao thành đá thấp, tung mình nhảy xa thành bước đi dài, v.v.

Mỗi bài võ là một công trình khoa học bao gồm các thế phòng thủ, phản đòn liên hoàn để tự vệ một cách hữu hiệu. Những động tác trong các thế võ được thiết kế hợp lý, uyển chuyển, nhẹ nhàng, linh hoạt và đẹp mắt. Thế nên, có thể nói, tập luyện võ thuật là nhằm tiếp thu một môn học có tính khoa học, đồng thời thưởng thức một loại hình nghệ thuật đặc biệt hấp dẫn do chính bản thân mình thực hành và biểu diễn.

Luyện tập Việt Võ Đạo dưỡng sinh cũng là học Vovinam-Việt Võ Đạo.

Ngay tên gọi Vovinam-Việt Võ Đạo tự nó mang liền hai nội dung: võ thuật Việt Nam (Vovinam) và võ đạo Việt Nam (Việt-Võ Đạo). Cho nên khi học võ thuật thì đồng thời chúng ta cũng học võ đạo. Võ đạo Việt Nam dạy cho môn sinh có những nhận thức, tình cảm, tư tưởng và hành động ứng xử đúng đắn, hợp tình, hợp lý khi đối diện với các tình huống thực tế trong cuộc sống. Nội dung võ đạo mang tính đạo lý, nhân ái, tính triết lý và thực tiễn sâu sắc. Từ các vấn đề nhân sinh quan, vũ trụ quan đến thái độ, cách đối nhân xử thế (đồng môn, xã hội, v.v.) đều được đề cập trong nội dung võ đạo và phân tích, tổng hợp rất thuyết phục.

Vậy học võ thuật để làm gì? Học võ thuật coi như là tập luyện thể dục, thể thao, rèn luyện thân thể và tinh thần để trở thành một con người khỏe mạnh, tự tin, tự lập, tự cường hầu có thể góp phần xây dựng con người và cải tạo xã hội.



Ông Nguyễn Văn Lai

2. Tôi, năm nay 80 tuổi, là một trong những người già đầu tiên tham gia luyện tập tại Câu lạc bộ Việt Võ Đạo dưỡng sinh Công viên văn hóa Đầm Sen. Trước khi tập, sức khỏe tôi không được tốt lắm. Bên cạnh bệnh tim mạch (hẹp mạch vành, huyết áp cao 20/15), rối loạn tiền đình, loét dạ dày, tôi còn mắc nhiều bệnh khác như: thần kinh tọa (gai đôi cột sống), sưng nhức đầu gối (thoái hóa khớp) và thường hay bị nhức đầu, sổ mũi. Nhiều chứng bệnh như vậy đã hoành hành làm cho tôi rất khó chịu, gây trở ngại cho việc vận động chân tay, đi đứng và tập trung suy nghĩ. Nhưng nhờ tham



gia tập Việt Võ Đạo dưỡng sinh thường xuyên nên tình hình sức khỏe của tôi đã được cải thiện nhiều: bệnh tim mạch được ổn định (ít bị tức ngực), bệnh gai đôi cột sống gần như biến mất, bệnh loét dạ dày đã khỏi (không còn đau bụng và ăn uống bình thường), không còn nhức đầu, sổ mũi nữa.

Tôi biết rằng tình hình sức khỏe của mình được cải thiện còn phải phụ thuộc nhiều yếu tố khác nữa như: thuốc men, chế độ sinh hoạt, ăn uống nghỉ ngơi, tình trạng tâm lý, v.v. Nhưng đối với tôi, việc tập luyện võ thuật thường xuyên và đều đặn là rất quan trọng, không thể thiếu được vì ít ra nó cũng mang lại cho chúng ta 3 điều có ích:

1. Học võ cũng là hoạt động chân tay và trí óc, rất có lợi cho sức khỏe, cả về thể chất lẫn tinh thần.
2. Học võ đem lại cho ta một niềm vui, giúp ta biết thêm được cái mới, cái đẹp, bởi những đường nét kỳ ảo của từng động tác kỹ thuật tạo nên một thế võ, làm cho ta thích thú, ham sống và sống tốt hơn.
3. Học võ với nhiều người cùng học sẽ kết thành tình đồng môn, tình bạn ngày càng bền chặt, là môi trường giao tiếp tự nhiên và bổ ích.

Qua trải nghiệm, tôi thấy có một số điều mà người già học võ cần hiểu rõ hơn về mình để phấn đấu vượt qua chướng ngại. Đó là tuổi càng cao thì sức khỏe càng giảm, có xu hướng thích nghỉ ngơi, ngại vận động cả chân tay lẫn trí óc. Người ta nói nên tập luyện vừa sức có nghĩa là không được quá sức, nhưng cần hiểu theo nghĩa tích cực là vẫn phải siêng năng, ráng sức thêm một ít mới được. Tuyệt đối không để bệnh lười biếng (căn bệnh dễ được tự mình tha thứ) lấn át nhiệt tình, ý chí và sự kiên nhẫn của mình đối với việc học tập. Ngược lại, chúng ta nên cố gắng đi tập đều đặn và học nghiêm túc. Có như vậy, người già học võ mới mong đạt kết quả như ý...

01-9-2011

NGUYỄN VĂN LAI

(P. 5, Q.11, TPHCM)

