

## THÁI CỤC QUYỀN

### *Một phương pháp dưỡng sinh cho người lớn tuổi*

#### Lời mở đầu:

Tôi là một bệnh nhân bị buồn nǎo nhở tập luyện Thái Cục Quyền từ năm 1978 nên đã được lành bệnh. Buồn được hình thành sau một thời gian bị nhức đầu kinh khủng và dùng quá nhiều thuốc bồ nǎo Glutaminol. Bệnh viện Chợ Rẫy bảo giải phẫu sọ não để cắt buồn nhưng không chịu mà tự chữa bằng cách tập luyện Thái Cục Quyền. Qua đến Mỹ, tại bệnh viện Stanford, các Bác sĩ đã cho chụp hình, khám nghiêm và kết luận không còn thấy buồn trong sọ não.

Nhân tiện có LÁ THƯ CÔNG CHÁNH, tôi muốn phô biến phương pháp phòng bệnh và trị bệnh này để giúp AH nào thích tập và nếu có AH thắc mắc về môn này, xin liên lạc theo địa chỉ:

Tôn Thất Cảnh  
444 Chilberg Ct  
San Jose, CA 95133 USA  
ĐT: (408)272.7936,  
tôi xin sẵn sàng giải đáp.

#### I. Bệnh tật và tuổi già.

##### Tại sao người già thường hay bị bệnh?

Đó là một câu hỏi mà nhiều người già muốn biết câu trả lời để tránh khỏi bị bệnh vì đã già mà bị bệnh thì ở trên đời này sống chẳng còn thích thú gì, dù có nhiều tiền nhiều của cũng vậy thôi. Sống không có bệnh là sống nhất.

Có nhiều người già đã 7,8 chục tuổi mà vẫn còn khỏe mạnh, nhanh nhẹn, vui tươi như hồi chưa đầy 60, trong khi đó có những người còn trẻ, tuổi mới 5,6 mươi mà trông đã già cǎn cỏi, bệ rạc.

#### II. Làm thế nào để có thêm sức sống cho người lớn tuổi?

Cơ thể của người già đã hoạt động trên 5,6 chục năm nên dễ sinh lười biếng. Do sự lười biếng đó mà cơ thể người già dễ tạo điều kiện cho các bệnh xâm nhập. Như vậy cần phải vận động. Aristote đã nói: "Không có gì làm suy yếu và phá hủy cơ thể con người bằng sự không vận động kéo dài".

Vận động chân tay làm tác động đến toàn thân, đến các cổ quan nội tạng, hô hấp, tiêu hóa.v.v... Cơ vận động cơ thể mới hài hòa, con người mới có nhiều sức khỏe, có tinh thần phấn khởi, vui vẻ, có cảm giác dễ chịu, ít bệnh.

Cần tập luyện để theo sự biến chuyển không ngừng của thiên nhiên. Có luyện tập thường xuyên thi hoạt động thân kinh cao cấp vẫn giữ được phong thái như lúc 5,6 mươi, có ý thức chống được các yếu tố làm cô lập con người (ví dụ như người già bị giảm thị lực, thính lực, bị hạn chế trong sự di chuyển.v.v...) và bảo vệ, cung cấp sức khỏe có hiệu lực.

### III. Luyện tập như thế nào?

Người già không phải thày ai luyện tập thử gì là minh bắt chước tập cái đó mà không chịu tìm hiểu rõ ràng tập như vậy có thích hợp với cơ thể mình, hại hay không hại cho sức khỏe mình. Như vậy cần chọn lựa loại vận động nào thích hợp cho tuổi già. Một bạn già của tôi có huyết áp cao, bị đứt mạch máu não chất khi bắt chước tập thiền Sarvagasa (cây nến).

Người già cần tập các loại vận động chậm rãi, nhẹ nhàng (nhu), tránh tập các loại vận động mạnh (cường).

Tập vận động mạnh chủ yếu cân cơ (thuộc Can Mộc), chân tay vận chuyển làm Mộc sinh Hoả ở Tâm.

Thanh niên tập vận động mạnh không có hại vì:

Thân Thủy của giới trẻ cồn vuông (mạnh) nên dù có Hoả do Mộc sinh ra cũng đều có Thủy của Thân làm điều hòa (Thủy khắc Hoả). Như vậy Thủy Hoả túc Âm Dương trong cơ thể được cân bằng nên con người không bệnh.

Người cao niên tập vận động mạnh có hại vì:

Thận Thủy của người già đã bị suy yếu không nhiều thì ít, vì đã hoạt động trên 5,6 chục năm. Nếu vận động mạnh, Thủy của Thận không đủ để khắc Hoả của Tâm sinh ra, Hoả sẽ lấn áp Thủy nên người già sẽ dễ bị bệnh cao huyết áp, bị táo bón, ăn ngủ mất ngon, mau mệt, v.v... Hơn nữa xương người già rất dễ gãy mà đã gãy thì khó liền lại. Vì vậy người già cần tránh các vận động nặng, mau mà nên tập các tư thế nhẹ nhàng, chậm rãi, buông lỏng, để não bộ và cản cơ được thư sướng. Đó là mục đích luyện tập của môn THÁI CỤC QUYỀN.

### IV. Thái Cục Quyền là gì?

Thái Cục Quyền vừa là một môn võ, vừa là một môn thể dục.

Sở dĩ gọi tên bài quyền là THÁI CỤC

vì trong mỗi động tác của nó đều phân chia đối lập Âm Dương, Hư Thực, Khai Hợp, Thăng Giáng, v.v... theo thuyết của Kinh Dịch: "Thái Cục sinh Lưỡng nghi là Âm và Dương". Ngoài ra mỗi động tác của THÁI CỤC QUYỀN đều đi theo đường tròn như các đường tròn trong Thái Cục đố.

Điều khác biệt giữa THÁI CỤC QUYỀN và các môn võ khác là "dùng ý mà không dùng lực" và không nên nhầm lẫn THÁI CỤC QUYỀN (Tai Chi Chuan) với THÁI CỤC ĐÀO (Taekwondo).

Tập THÁI CỤC QUYỀN là tập vận động theo những chiêu thức cho khí và huyết lưu thông, làm cân bằng Thủy Hoả túc Âm Dương trong cơ thể con người phôi hợp với Âm Dương của Trời Đất vì "con người là Tiểu Vũ Trụ trong Đại Vũ Trụ" (Trời Đất).

Khi khí huyết được lưu thông thì con người sẽ không bị bệnh. Danh y Hải Thuận Lãnh Ông đã nói:

"Thông, tắc bất thông. Thông, tắc bất thông".

(nghĩa là khi đau, tắt nhiên khí và huyết không thông, mà khi khí và huyết đã thông thì không còn đau).

Tập THÁI CỤC QUYỀN là tập thông khí và huyết nhờ các động tác nhu nhuyễn, chậm rãi, lối hít thở nhẹ nhàng, lâm cho eo lưng được dẻo dai, bồi dưỡng Thân Thủy và Phế Kim. Hơi thở nạp khí ở Đan Diên (dưới rốn 1 thôn ruồi túc khoảng 3 phân tây). Eo lưng chuyển (Thận Thủy), kéo theo chân tay vận động (Can Mộc). Thận mạnh thì Thủy vuông, sẽ khắc được Tâm Hoả, hạ được Hoả túc hạ được huyết áp.

Tập THÁI CỤC QUYỀN có ảnh hưởng tốt với hệ thần kinh:

Lúc tập Thái Cục Quyền ta phải tập trung tư tưởng (tĩnh), làm cho não bộ được nghỉ ngơi, như vậy thần kinh sẽ được biến chuyển từ suy nhược đến khỏe.

Tập THÁI CỤC QUYỀN có ảnh hưởng tốt đối với Hệ Hô Hấp và Hệ Tuần hoàn:

Lối thở của Thái Cực Quyền là lối thở bụng (phúc thúc hò hấp). Lối thở này đòi hỏi phải thở cho "Thâm, Trưởng, Quân, Tinh" (nghĩa là thở sâu, dài, đều, nhẹ), cho khí tràn ở Đan điền. Thở sâu và dài thì đường khí sẽ được đưa nhiều vào các chỗ tận cung của phế nang xa nhất của buồng phổi và cũng đầy được nhiều khí từ các phế nang ra ngoài.

Ngoài ra lối thở này làm vận động hoành cách mô (diaphragme). Sự dẫn nở của hoành cách mô và cõi bụng làm cho áp lực trên bụng luôn luôn thay đổi. Lúc áp suất bụng tăng cao, tĩnh mạch bụng chịu áp lực và đẩy máu về tim. Ngược lại, lúc áp suất bụng giảm, máu lại về xoang bụng.

Hơn nữa, khi hoành cách mô vận động thì gan cũng được xoa bóp làm tiêu trừ được sự ứ huyết ở gan.

Tập Thái Cực Quyền có ảnh hưởng tốt đối với Hệ Tiêu hóa:

Khi tập Thái Cực Quyền người ta cải thiện được Hệ Thần kinh rồi thi do đó chức năng của các hệ khác cũng được cải thiện theo. Nhờ vậy Hệ Hô hấp sẽ được cải thiện, làm tốt việc chuyển máu trong



bao tử, làm tốt chức năng tiêu hóa nên tránh được bệnh táo bón nhất là cho người già.

Tập Thái Cực Quyền có ảnh hưởng tốt đối với Hệ Chuyển hóa:

Làm tốt việc chuyển hóa các thức ăn trong cơ thể là nhiệm vụ then chốt của môn Thái Cực Quyền để tăng cường sức khỏe của con người. Cơ thể người già có nhiều biến đổi so với lúc còn trẻ và tác dụng thuốc men vào cơ thể cũng thay đổi vì hấp thụ kém, chuyển hóa cũng kém nên dễ bị tích lũy và do đó dễ bị bệnh. Ví dụ: Chất Cholesterol trong máu không được oxy hóa đủ, gây bệnh xơ cứng mạch máu là nguyên nhân chính làm cho người già chết nhiều.

Vì người già nên tìm cách để dành mỗi ngày chút ít thi giờ luyện tập Thái Cực Quyền.

#### V. Điều kiện tập Thái Cực Quyền

##### a. Ai tập:

Bất cứ già, trẻ, trai, gái đều có thể tập.

##### b. Áo quần giày dép:

Y phục và giày dép không bó chặt, làm sao để cử động cho thuận lợi, dễ dàng, thoải mái.

##### c. Sân bãi:

Mặt sân bằng phẳng, dày đủ ánh nắng, không khí trong lành, không gian yên tĩnh.

##### d. Yếu quyết cần theo khi tập các động tác:

###### 1- Hú linh đinh kinh (hoặc đinh đầu huyền)

Giúp cho đầu thẳng đứng với cột sống để khí huyết lên xuống dễ dàng.

###### 2- Hàm hung bat bối.

Ngực hơi thóp, nhở vây lưng hơi cong.

###### 3- Trâm kiên truy trú.

Vai rủ xuống (trâm) và chồ chìm thấp (truy).

#### 4- Tung yêu.

Eo buông lỏng tự nhiên. Nếu cõi eo cõi thi các cõi tu chi cũng căng, như vậy sự chuyển động sẽ không được linh hoạt.

#### 5- Hu thực phân minh.

Bình thường hai chân cũng gánh chịu sức nặng toàn thân. Khi tập Thái Cực Quyền, chỉ có một chân gánh chịu nhiều hơn 50%, chân đó là chân THỰC, còn chân kia là chân HƯ. Trong Thái Cực Quyền, hai chân Hư Thực phải phân định rõ ràng, rất kỹ. SONG TRONG nghĩa là để sức nặng toàn thân chia đều trên hai chân.

Phân rõ Hư Thực sẽ làm tăng thêm động tác co duỗi, lượng vận động do đó sẽ tăng lên nhiều và hiệu quả của sự vận động sẽ tăng cao lên.

#### 6- Dụng ý bất dụng lực.

Một đặc điểm của Thái Cực Quyền khác với các môn võ cổ truyền: Khi luyện Thái Cực Quyền, toàn thân buông lỏng và dùng ý đầy khí huyết đi khắp thân thể, không chỗ nào bị bê tắc. Nếu gồng cứng, kinh mạch bị bế, khí huyết bị trì trệ. Y đến đâu thi khí đến đó. Mục đích tập là cõi để khí huyết lưu thông, nếu dùng lực, cõi nhục sẽ căng, làm trở ngại cho sự tuần hoàn máu, nếu dùng lực quá mức thi sẽ bị ứ huyết.

Dụng ý còn có tác dụng cải thiện cõi năng hệ thần kinh.

#### 7- Thường hạ tướng túy.

Tú chi phải đồng bộ. Thái Cực Quyền Luận nói: "Kỳ căn tại cõi, phát ứ thối, chủ tể ứ yêu, hành ứ thủ chi" có nghĩa chân là rẽ làm cho thân được vững do đùi (thối) phát xuất xuống tận gót chân, eo là chủ tể vì nó là trực quay trung đường, kinh lực do eo phát ra, phía dưới qua đùi xuống tận các ngón chân, phía trên qua vai và cánh tay mà ra tận các ngón tay. Như vậy trong mỗi động tác phải làm cho tay, chân, đùi và eo lồng phai đồng bộ thành một hệ thống khí lực.

#### 8- Nội ngoại tương hợp.

Nội là tinh thần, ngoại là tú chi. Thái Cực Quyền Luận nói: "Di tâm hành khí, di khí vận thân" có nghĩa lấy

tâm điều khiển khí trâng, thâu tháp vào xương cốt, căng ngay căng rắn chắc, lấy khí làm vận động thân thể. Trong mỗi động tác, hành khí làm sao, dùng ý ở đâu, đều phải phối hợp chặt chẽ.

#### 9- Tương liên bất đoạn.

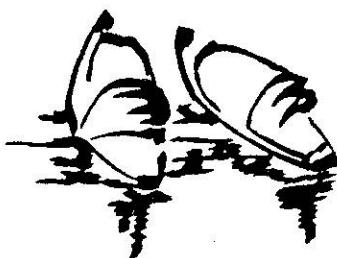
Đi bài quyền từ đầu đến cuối liên miên không ngừng, từ chiêu thức này đến chiêu thức khác như Thái Cực Quyền Luận nói: "Thái Cực Trưởng Quyền như trưởng giang đại hà", thao thao bất tuyệt, như kéo tờ, liên miên không dứt.

#### 10- Động trung câu tĩnh.

Tập Thái Cực Quyền phải tập trung tư tưởng, buông lỏng.

Động tác Thái Cực Quyền càng chậm càng tốt, chậm đều nhưng chậm tự nhiên chứ không phải cố ý thăng lại cho chậm.

Bên ngoài thi động mà bên trong vẫn tĩnh, trong cái động của các động tác chậm rãi, mềm mại, tâm thần vẫn tĩnh. Đây là ĐỘNG THIỀN, một hình thức như hành thiền nhưng khó hơn vì vừa phải buông lỏng, thư giãn tâm thần vừa phải đi cho đúng bài quyền. Các động tác chậm rãi sẽ giúp hô (thở ra) và hấp (hít vào) được sâu, dài, đều, êm, nhịp tim chậm rãi mà có sức, làm cho khí huyết đi khắp toàn thân và đi đến nơi đến chốn, đến tận cùng các đầu ngón tay ngón chân. Như vậy, sau một thời gian tập Thái Cực Quyền, thể chất và thể lực tiến triển tốt hơn. Sự đòi hỏi "tâm tĩnh" khiến cho ai đang lo lắng buồn phiền, căng thẳng thần kinh phải xua đuổi tạp niệm làm cho dai nǎo có hội nghỉ ngơi nhiều, giúp thần kinh biến chuyển từ suy nhược đến khỏe mạnh, những người bị mất ngủ sẽ tìm lại được giấc ngủ ngon lành.



## VI. Bước tập Thái Cực Quyền

Bốn bước tập luyện:  
HÌNH, Ý, KHI, TÂM.

### Bước 1: Luyện hình.

Đánh đúng bộ pháp (chân), thủ pháp (tay), đồng thời nắm vững các yêu quyết. Không nên vội vàng, nôn nóng, tú tú mẩy luyện tập mỗi ngày mỗi tiến bộ. Đổi với người mới tập luyện, cần giữ hời thở tự nhiên nhưng đều. Dần dần mỗi kêt hợp hời thở với động tác.

Buông lỏng trong từng thê quyến, trong suốt bài quyền, không gò bó, không dึง súc, không lên gân. Buông lỏng là xả bỏ. Tập đều đặn mà mỗi ngày mỗi tiến không nên tập mãi một thê.

### Bước 2: Luyện ý.

Đây là bước chuyển ý của các yêu quyết vào hình quyền, buông lỏng từ tưống, tràn ngập niềm tin trong quá trình luyện tập, hiểu rõ cái ý "Âm thăng Dương giáng", chuyển Thận Thủy lên đầu, giáng Tâm Hỏa xuống chân, Khi nóng giận, Tâm Hỏa bốc lên đầu nên phùng mặt, Thận thủy xuống chân nên lạnh cẳng. Hiểu rõ điều này, người tập sẽ thê hiên được trên nét mặt, trong tư thế, sự khoan hoà niềm vui vẻ, tay chân sung mãn ấm áp. Cần thê hiên ý quyến trong cuộc sống: Hãy xoá bỏ bức bối, nóng giận mà tìm sự an vui trong cuộc sống hàng ngày. Thái Cực Quyền như sông dài biển rộng, liên miên không dứt, hết vòng này đến vòng khác, trái có phải có, thuận có nghịch có, thăng có giáng có, nhưng luôn luôn vận hành theo lề Thái Cực để giúp đưa ta về với Vô Cực.

### Bước 3: Luyện khí.

Khi đã kêt hợp được Ý quyến và Hình quyến, ta sẽ cố gắng kêt hợp hời thở với động tác.

Cần nhớ là lúc hít vào cũng như lúc thở ra bằng mũi phải "sâu, dài, đều, êm" thì hình và ý sẽ theo được với hời thở và cũng từ đó sẽ nạp được khí vào Đan điền ở giữa quá trình hít và thở. Khi

hít vào, dùng hoành cách mô dày khí xuống dan dien rồi thở ra.

Việc tập luyện đưa hời thở vào Hình Ý quyến là một bước rất khó, cần kiên nhẫn tuân thủ. Bắt đầu tập đưa hời vào các động tác của từng thê rồi, mỗi ngày mỗi thêm vài chiêu thức, dần dần sẽ tập hết bai.

Cần tránh nôn nóng, vội vàng, lâm căng thẳng thần kinh, làm khi lực nghịch hành, gây nhức đầu, đôi khi có thể gây nguy hiểm (tâm hỏa nhập ma, tai biến mạch máu não).

Phải luồng sức minh lúc tập, lúc cân nghỉ phải nghỉ, không nên tập quá sức có hại, theo Thái Cực "cực Âm sinh Dương, cực Dương sinh Âm". Luyện khí không ai giống ai. Đừng nôn nóng, thấy người ta tập đạt mà ham hoặc thấy ai thất bại mà nản lòng, bỏ cuộc.

Cần hiểu rằng ngoài việc thở bằng hai lá phổi ta còn thở bằng cách cho các họng cầu vận chuyển đường khí đến tận từng mô, từng tế bào để đốt cháy các chất uế, đưa oxy đến các dây thần kinh mêt mỏi làm chúng khỏe lại. Cần duy trì khí tiên thiên cơ sẵn trong người chúng ta và phát triển thêm để súc khỏe mỗi ngày mỗi tăng, tinh thần mỗi ngày mỗi tráng kiện, tâm hồn càng ngày càng thư thái.

Phải kiên trì tập luyện. Luyện khí vào Đan dien không thể một sớm một chiều mà đạt được.

### Bước 4: Luyện Tâm.

Tập Thái Cực Quyền là tập theo đạo gia, thê hiên sự biến hóa của Thái Cực qua bài quyền. Cuộc đời là vô thường. Ta là Tiểu Vũ Trụ trong Đại Vũ Trụ (trời đất).

Phát triển tâm ý "buông lỏng" đến một lúc nào đó thì Tâm sẽ đạt được Ý quyến. Tối cao của sự buông lỏng là sự TỰ BỎ và cao hơn sự tự bỏ là sự HY SINH.

Tập Thái Cực Quyền không phải để đánh người khác mà để đánh bệnh tật và