

VOVINAM

VIỆT VÕ ĐẠO

KHÍ CÔNG

Khí công một bộ môn cần được phát triển trong trong Vovinam .

- 1/Định nghĩa khí công là gì ?
- 2/Định nghĩa Tĩnh công ?
- 3/Định nghĩa động là gì ?
- 4/Bài tập tĩnh công bài 1 .
- 5/Bài tập tĩnh công bài 2 .
- 6/Bài tập động công bài 1 .
- 7/Bài tập động công bài 2 .
- 8/Các triệu chứng tốt sau khi tập .
- 9/Các triệu chứng không tốt sau khi tập .

10/Bảo quản chân khí .

11/Luyện thân .

12/Luyện khí .

14/Luyện thân .

15/Luyện tinh khí thần .

LUẬN TRÌNH :

KHÍ CÔNG , MỘT BỘ MÔN CẦN ĐƯỢC PHÁT TRIỂN TRONG VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

Khí công là nguồn năng lượng do tinh thần, thể chất, môi trường sống (gồm không gian, thời gian, hoàn cảnh) dinh dưỡng ,do cha mẹ truyền thụ tạo thành .

Khí vô hình vô sắc, luân lưu khắp cơ thể, biểu hiện dưới hai dạng tinh thần và thể chất.

Luyện tập Khí công sẽ giúp cho khí lực hay nội lực người tập xung mãn; giúp cho những người học võ tránh mệt mỏi; kéo dài sự luyện tập; bền bỉ trong giao đấu....

Với người luyện tập khí công đều đặn giúp người yếu trở nên mạnh khỏe, ăn ngủ ngon, tránh bệnh tật, tinh thần thoải mái, trường thọ.

Tập Khí công là tập Khí lực-nội lực, khí lực nội lực ai cũng có sẵn, trẻ thì mạnh, già thì yếu, người bình khí lực tiêu tán, khí lực sẽ mất khó thọ .

Để tăng tiến khí lực nội lực, người tập phải thường xuyên luyện tập qua hình thức tinh thần là các bài tập về tĩnh công và hình thức thể chất là các bài tập về động công.

Môn phái vovinam Việt võ Đạo trước năm 1975 không đề cập nhiều đến khí công hay nội công mà chỉ chú trọng đến võ thuật và võ đạo .

Lối sống của môn đồ Vovinam được rèn luyện về thể chất và tinh thần để tự vệ ,tự tin,tự thắng và giúp ích cho đời ,xây dựng con người trên ba phương diện Đức dục –trí dục -Thể dục .

Mãi đến thập niên 1980 ,nhiều phong trào dưỡng sinh Yoga mới được nhiều người biết đến nên đã mở ra những phong trào học hỏi ,mặc dù phương pháp dưỡng sinh đã có từ 5000 năm trước .

Thập niên 1990 ,trong môn phái chúng ta mới có một ít bài tập về khí công dưỡng sinh là “Nhu khí công quyền “quyển 1 và 2 một vài bài viết về khí công như “Tìm hiểu tổng quát về ngoại công ,nội công ,khí công,thần công “ và một bài viết về sơ lược về khí công do thầy chương môn Lê Sáng biên soạn và “khái lược về khí công “ Của võ sư Trần Huy Phong .

Tôi yêu võ thuật và có duyên với khí công nên thích tìm hiểu,học hỏi

Hồi trẻ ,khi ở bậc tiểu học tôi đã được gia đình dạy côn,quyền,lên đến trung học ,tôi đã là huấn luyện viên hoàng đai của Vovinam, đai đen thái cực đạo

Ngoài các môn trên ,về bộ môn nội công ,tôi chỉ được học ngồi theo kiểu bát già,nghĩa là khoanh chân ,lưng thẳng , đầu ngay,hai tay đặt trên đầu gối ,ngửa lòng bàn tay , đầu ngón tay cái và ngón tay trỏ chạm nhau,lưỡi để hàm răng trên.Thở vào ý đặt tại đan điền dưới rốn 3 cm ,Thở ra bằng miệng ,Khi thở hơi thở nhẹ nhàng, đều đặn , đủ dài ,thoải mái .Tôi tập một thời gian nhưng không cảm thấy thích cho lắm .

Vì còn trẻ không thấy rõ sự hiệu nghiệm nên tôi đọc sách và tập thêm những bộ môn như Thiết ngưu công (Tập cho bụng cứng như sắt đá) Tiên nhân chương (làm cho ngón tay cứng rắn)Thiết sa chương (bàn tay cứng như sắt).

Sau một thời gian tập 1-2 năm ai đấm vào bụng ,tôi cũng không thấy đau đớn,tôi tự vệ hữu hiệu hơn ,tay chân rắn chắc hơn và tôi vững tin hơn khi cần tự vệ .

Sau năm 1975 ,cuộc đời thay đổi ,tôi phải lo cho gia đình,làm việc liên tục cả ngày vất vả nhưng vẫn không bỏ học võ.

Rồi tôi ngã bệnh,sau khi đi khám bác sĩ và chụp quang tuyến thấy sung phổi nên điều trị tại nhà,tôi được bác sĩ cho uống thuốc trụ sinh,chích thuốc .Tôi đâm ra nóng nảy bất thường, có lẽ do dùng thuốc nên tôi ngưng.

Vì hoàn cảnh tôi sống trên một căn gác nhỏ .Bệnh hành hạ làm tôi ho sốt ,nóng lạnh vào buổi chiều

Bất đắc dĩ,tôi phải tập thiền trở lại .

Một phần tôi còn trẻ,các thầy dạy võ cho tôi chỉ giảng dạy cách tập và ngồi thiền ,cùng đọc qua vài ba cuốn sách, nhưng sau một thời gian tập hàng ngày ba buổi : Sáng ,trưa ,Chiều ,mỗi lần khoảng nửa tiếng,sau 6 tháng tôi đã hết sốt .

Chụp lại phổi ,không còn nám nữa ,tôi tin tưởng hơn trong vấn đề tập luyện khí công và chuyên cần hơn .

ã ăm 1980 qua mỹ,tôi tiếp tục dạy võ,tập khí công và đọc sách ,tìm hiểu thêm các bậc thầy về khí công,duỡng sinh về bộ môn này

Để tăng tiến khí lực nội lực, người tập phải thường xuyên luyện tập qua hình thức tinh thần là các bài tập về tĩnh công và hình thức thể chất là các bài tập về động công

Tập tĩnh công: Tĩnh là yên lặng, tĩnh mạch, không giao động. Công là sự luyện tập, là sự mệt nhọc mà có. Tĩnh công là phần tập luyện về Tinh thần là chính và khi tập luyện tĩnh công thời lực phủ ngũ tạng cũng được nhiều ích lợi (Lục phủ là vị, đờm, đại trường, tiểu trường, bàng quan, tam tiêu- ả ngũ tạng là phế, can, tỳ, tâm, thận.)

Tập luyện thường xuyên sẽ giúp kiểm soát trí và sự vận hành của cơ thể, tăng phần tự tin, bình tâm trong mọi việc, giúp nội tạng (lục phủ ngũ tạng) làm việc điều hòa, máu huyết lưu thông và xa hơn trị bệnh cho mình và cho người v.v....

Tập động công: Động là di chuyển, hoạt động, không yên lặng. Công là sự luyện, là mệt nhọc mà có. Tập động công là phần tập về thể chất, hình hài, tạo cho các cơ bắp, gân, dây chằng trở nên rắn chắc, mạnh mẽ hơn, mắt sáng, tay chân nhanh nhẹn, tháo vát.Tập luyện thường xuyên giúp máu huyết lưu thông, cơ thể rắn chắc, sức mạnh thể chất tăng tiến, giúp thêm tự tin.

Sự khác biệt trong việc tập luyện động công với sự tập luyện về thể thao là: thể thao chỉ chuyên tập luyện ở một điểm. Thí dụ như đánh quần vợt, đánh bóng bàn, bóng rổ.... Sự năng động chỉ ở một phần trong cơ thể thí dụ điền kinh thì tập luyện nhiều vào đôi chân, tập quyền anh thì tập trung nhiều vào đôi tay... Trong khi đó tập động công là tập luyện có tính cách toàn diện và vừa sức mình chứ không cần tranh đua hơn kém để đưa đến tình trạng quá sức. Khi tập khí công, đòi hỏi người tập tập luyện vừa phải, không quá sức, không quá mệt mỏi để mất sức, tán khí, đổ nhiều mồ hôi.....

Bài Tập Tĩnh Công

Để chuẩn bị bài tập tĩnh công, người tập cần biết:

- 1- Kiểm nơi khô ráo, yên tĩnh, mát mẻ để tập.

- 2- ả gười tập nên mặc quần áo rộng rãi, thoải mái.
- 3- Đầu óc thanh thản, nhẹ nhàng, không căng thẳng, không vội vã .
- 4- Không nên cố gắng khi không muốn tập. Không nên cưỡng bức phải tập.
- 5- Khi hô hấp thở ra, hít vào cần nhẹ nhàng, tự nhiên.
- 6- Tập 10 thế cho nóng người trước khi tập tĩnh công, hay xoa bóp chân tay để máu huyết lưu thông.
- 7- ả ên uống ít nước cho khỏi khô cổ trước khi tập.

Bài tập một: thời gian tập 3 tháng trở lên, mỗi ngày tập từ 15 phút đến 30 phút hay lâu hơn thì càng tốt.

Các thế: Có thể chọn một trong năm thế sau đây:

- 1- Thế đứng: Đứng thoải mái, vai chân bằng vai.
- 2- Thế ngồi: ả gồi có hai thế:



ả gồi bán già



ả gồi kiết già

ả gồi Bán già: ả gồi khoanh chân lại ,chân phải để trên chân trái, hay ngược lại, hai tay đặt trên gối, lòng bàn tay ngửa lên trời, ngón cái và trỏ chạm vào nhau, lưng thẳng, mắt nhìn sống mũi và lim dim.

ả gồi kiết già: ả gồi khoanh chân lại, hai lòng bàn chân trông lên, lòng bàn chân ngửa lên trời hai tay đặt trên gối, lòng bàn tay ngửa lên trời, ngón cái và trỏ chạm nhau, lưng thẳng, mắt nhìn xuống sống mũi, hay mắt lim dim, hé mở .

3- Thế quỳ: Quỳ hai gối rộng bằng vai, mông đặt trên gót chân, ngón chân cái phải đặt lên ngón chân cái trái, lưng thẳng, hai tay đặt trên đùi, lòng bàn tay ngửa lên trời, ngón cái và trỏ chạm nhau, mắt nhìn sống mũi hay mắt

lim dim lại (người tập cũng có thể kê gối nhỏ ở dưới mu bàn chân để khỏi đau chân).

Đây là hai thế (thế ngồi và quỳ) tốt nhất để tập khí công.



Thế quỳ trong khí công .

4- Thế nằm: ả ằm thẳng, hai chân sát vào nhau, hai tay để xuôi hai bên hông, bàn tay ngửa lên trời, ngón cái và trỏ chạm nhau, mắt nhắm lại hay nhìn vào sống mũi, nằm trên mặt bằng có độ cứng hay phẳng không quá mềm làm cong sống lưng (thế nằm tốt cho những người già, yếu, bị tật).



Thế nằm trong khí công

5- ả gồi trên ghế: ả gồi thẳng lưng trên ghế, không dựa vào ghế, hai chân xuôi theo người, hai tay để trên đùi, lòng bàn tay ngửa lên trời, mắt mở lim dim lại hay nhìn sống mũi .



Thế ngồi trong khí công



Bắt đầu tập:

- 1- Một hít vào, hai thở ra (tập thở theo lối hai thì).
- 2- Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng, lưỡi đặt lên hàm răng trên, nếu nước bọt tiết ra thì nên nuốt vào.
- 3- ả ên tập trung vào hơi thở để sự thở không bị cách đoạn, liên tục, đều đặn, nhẹ nhàng.
- 4- Hơi thở dài vừa đủ. Sau một thời gian tập, kéo dài hơi thở lâu hơn nhưng không nên quá sức đưa đến ho hoặc mệt mỏi.

Bài tập hai: Sau thời gian tập liên tục 3 tháng đến 6 tháng và đã làm quen với lối thở hai thì của bài tập một, người tập có thể bắt đầu bài tập số hai.

Các thế: các thế của bài tập một cũng áp dụng cho bài tập hai.

Bắt đầu tập:

- 1- Một hít khí vào-hai ngưng thở-ba thở khí ra (tập thở theo lối ba thì).
- 2- Khi thở lưỡi đặt lên hàm răng trên, thở ra bằng miệng, nước bọt tiết ra thì nuốt vào.
- 3- Thở theo lối ba thì: hít vào, ngưng thở, thở ra, hơi thở ba thì đều bằng nhau.
 - a- Thở vào bằng mũi.
 - b- ả gung thở, tập trung ý nghĩ hơi thở tụ dưới rốn 3 phân (huyệt đan điền hay khí hải).
 - c- ả hứu hậu môn và đường tiểu tiện lại, thở ra bằng miệng.
- 4-Khi tập thở người tập cần quan tâm tới hơi thở để hơi thở không gián đoạn, liên tục, đều đặn, khi ngưng thở tập trung ý tại tại huyệt đan điền.
- 5-Sau một thời gian, người tập tăng dần hơi thở dài hơn, nhưng không quá dài để bị ho, đầy hơi, thiếu thoải mái.

Thí dụ: Khi thở vào ta đếm số từ 1 đến 10 -ngưng thở đếm số tới 20

 - thở ra đếm số tới 10 .Và sau thời gian tập ta tập ngưng thở số đếm lên tới 30 hay 40 số đếm .
 -

Tập thở ba thì để làm quen dần với sự tập trung cao độ, và thiếu khí có thể giúp cho cơ thể quen dần với sự đề kháng, tăng dần kháng tố.

ả gười tập cần tập thường xuyên và đều đặn hơn trong lối tập ba thì mới giúp cho sức khỏe tăng tiến, nếu không chỉ nên tập ở lối thở hai thì tốt hơn.

BÀI TẬP BA :Sau khi tập bài tập 2 một thời gian 3 tháng 6 tháng, ta sẽ tập bài tập ba luyện vòng tiểu chu Thiên .

Luyện vòng tiểu chu Thiên :

để duy trì quân bình Âm Dương ,khí luôn luân lưu vận hành theo vòng liên tục không bao giờ ngừng.

-Luyện vòng tiểu chu Thiên có hai mạch.

1/Mạch âm thuộc âm phía trước thân thể gồm có ngực và bụng .

2/Mạch đóc thuộc dương phía sau lưng thân thể gồm có sau lưng chạy qua đỉnh đầu .

-**Mạch âm** : sẽ từ huyết thừa tương (nằm ở giữa cằm) đi xuống theo đường giữa bụng,xuống đến huyết hội âm(nằm ở giữa bộ phận sinh dục và hậu môn) .

-**Mạch Đốc**:sẽ đi ngược lên từ huyết Trường cường(nằm ở điểm chót của đốt cột sống cuối cùng)chạy ngược lên qua đỉnh đầu,xuống tới huyết ngân giao(nằm ở giữa vòm miệng,gọi là hàm ếch .

Bắt đầu tập:

-Tập 5 thế đầu trong bài động công số 1 hay cả bài để phá tĩnh .

-ngồi bán già hay kiết già ,hay trên ghế,nằm ,quỳ .

-Tập thở với phương pháp 2 thì .

-Luyện ả hâm mạch và Đốc mạch riêng .

1/LUYỆ ả HÂM MẠCH:

Thở vào:từ từ dẫn khí theo Mạch ả hâm ,từ huyết Thừa Tương xuống huyết Hội Âm .

Thở ra: từ từ dẫn khí theo Mạch ả hâm đi ngược lại từ Hội Âm ngược lên huyết Thừa Tương

2/LUYỆẢ ĐỐC MẠCH :

Thở vào : Dẫn khí từ huyết trường cường, ngược lên theo cột sống lưng ,qua đỉnh đầu ,tới huyết ngân giao (vòm miệng)

Thở ra : dẫn khí từ huyết ả hân Trung (nằm giữa vùng môi trên ,ngay giữa sống mũi)lên đỉnh đầu ,xuống gáy ,chạy dọc theo cột sống ,xuống huyết Trường Cường .

Trong khi tập luyện dẫn khí chỉ là ý tưởng,dần dần tư tưởng quen dần ,người tập sẽ cảm nhận được dẫn khí ,tập luyện ả hân Mạch -Đốc Mạch sau một thời gian một vài tháng người tập sẽ tập luyện Vòng ả hân Đốc chung thông suốt hai Mạch mà không cảm thấy vướng víu ,do đó cần tập trung tư tưởng , ý để khí có thể chạy dễ dàng .

3/LUYỆẢ VỎẢ G TIỂU CHU THIỂẢ BẢẢ G MỘT CHU KỲ THỎ :

Thở vào : tưởng tượng khí nhập vào huyết Thừa Tương ,dẫn xuống huyết Đan điền,tới Hội Âm (trong 5 giây)

Thở ra :Co thắt hậu môn đẩy khí từ HỘI Âm ,ngược theo cột sống Lưng ,chạy lên đỉnh đầu (huyết Bách Hội)rồi tới huyết ả hân Trung (trong 5 giây)

Cứ như thế liên tục không ngừng cho đến hết buổi tập . Đến khi kết thúc buổi tập ,lúc thở ra ta dẫn khí về huyết Đan điền .(dưới rốn 1 inch)

Bài tập Động Công

Động công bài một: Có tất cả 10 thế:

1-Vắt tay đá chân:

-ở gườì tập đứng thẳng, đưa cao hai tay trước ngực, vắt mạnh tay ra sau lưng

-Trong khi vắt tay, co chân lên đá ra phía trước, đều đặn, nhẹ nhàng

-Hơi thở: hít vào thở ra đều đặn theo lối thở hai thì, nhẹ nhàng, tập trung ý nghĩ vào huyết đan điền (dưới rốn 3 phân).

-Thời gian 1 phút đến 2 phút hay hơn.

1. Vắt tay đá chân:



:(1) Hai tay đưa lên, chân co lên

(2) Vất tay và đá chân ra trước

2- Lắc bụng .

-Hai chân đứng rộng hơn vai, thấp tăn, năm ngón chân bấu xuống đất.

-Hai tay thả lỏng, lắc hai tay qua trái và phải, (khi lắc mặt ngó theo phải hay trái) đều đặn và nhanh dần, hai tay đập vào vai và lưng, ý nghĩ tập trung tại huyệt đan điền.

-Hơi thở: đều đặn theo lối thở hai thì.

-Thời gian: 1 phút đến 2 phút hay lâu hơn.

2- Lắc bụng:



Thể lắc bụng bằng cách xoay qua trái và phải

3- Đứng lên ngồi xuống:

- Đứng hai chân bằng vai, hai tay buông thõng.
- Từ từ ngồi xuống thấp, hai chân hơi nhón lên, hai tay từ hai bên hông đưa lên đầu .
- Đứng lên, hai tay thả lỏng để tay rớt xuống ra sau lưng.
- Cứ như thế đứng nên ngồi xuống liên tục .
- Thở theo lối thở hai thì đều đặn.
- Tập liên tục từ 1 đến 2 phút (nếu mỗi chân có thể làm ngắn hơn,và từ từ tăng dần thời gian).

3-Đứng lên ngồi xuống:



Hai tay đưa lên

Hai tay bỏ tay xuống

-4 Nhấc tay hất chân ra sau:

-Đứng hai chân bằng vai, hai tay buông thõng.

-Đưa chân trái ra sau, hai tay đưa lên trời hướng về phía sau (cố gắng như bẻ lưng cong ra phía sau).

-Rút chân về vị trí cũ, hai tay thả lỏng xuống .

-Đưa chân phải ra sau, hai tay đưa lên trời hướng về phía sau (cố gắng như bẻ lưng cong ra phía sau).

-Thở theo lối hai thì đều đặn.

-Tập liên tục từ 1 đến 2 phút.

3- Nhấc tay hất chân ra sau:



nhấc tay và hất chân ra sau .

4- Tay chân cùng chiều:

- Đứng hai chân bằng vai, hai tay buông thõng.
- Đưa chân trái, tay trái về hướng phải, chân trái đặt sau chân phải, tay phải sau lưng.(giãn sườn trái).
- Sau đó đổi chiều: tay phải, chân phải đưa về hướng trái, chân phải đưa sau chân trái, tay trái để sau lưng.(giãn sườn phải)
- Cứ thế liên tục đổi qua, đổi lại.
- Hơi thở liên tục đều đặn, từ 1 phút đến 2 phút.



Tay trái chân trái



Tay phải chân phải

5- Đẩy cao:

- Đứng hai chân bằng vai, tay đan lại trước bụng (dưới rốn 3 phân), thở khí vào, tập trung ý nghĩ ở đan điền (dưới rốn 3 phân).
- Từ từ thở ra, kiễng 2 chân lên, tay từ từ đẩy lên trời (tưởng tượng như đang đẩy vật nặng lên cao).
- Từ từ bỏ tay về vị trí ban đầu và thở khí vào, tập trung ý ở đan điền.
- Hơi thở đều đặn, liên tục tập sáu lần rồi từ từ tăng lên theo thời gian, nếu tay chân không quá mỏi.



Tay trước bụng



tay đẩy cao

6- Cúi xuống :

- Đứng hai chân bằng vai, hai tay buông thõng.
- Hai tay từ từ đưa lên trời và hít khí vào, tập trung ý nghĩ ở đan điền .
- Ấp huyệt môn lại, từ từ thở ra, trong khi đó cúi người xuống và từ từ đưa hai tay xuống và đưa hết ra phía sau, chuyển ý nghĩ lên đầu.
- Từ từ hít khí vào, trong khi đứng thẳng người lên, hai tay đưa lên trời (như lúc khởi đầu) tập trung ý nghĩ ở đan điền.
- Từ từ thở ra và bỏ hai tay xuống, tập trung ý ở đan điền.
- Hơi thở liên tục, đều đặn, tập liên tục 6 lần rồi từ từ tăng dần lên.



Hai tay đưa lên Cúi xuống đưa hai tay ra sau Hai tay lên trời

7- Đẩy trái, đẩy phải:

- Đứng hai chân rộng hơn vai, hai tay buông thõng bên mình .
- Từ từ hít khí vào, hai tay từ từ đưa lên trời, tập trung ý nghĩ ở đan điền.
- ả nghiêng người về bên trái, chuyển sang đỉnh tấn trái và từ từ thở ra, tập trung ý nghĩ như đẩy một vật gì, dứt hơi thở ra, tay bỏ xuống về vị trí ban đầu.
- Từ từ đưa hai tay lên trời, thở vào, tập trung ý nghĩ khí vận hành từ hai tay xuống đan điền.
- ả nghiêng người qua bên phải (đỉnh tấn phải) từ từ thở ra, tập trung ý nghĩ như đẩy một vật gì, dứt hơi thở tay bỏ xuống về vị trí ban đầu
- Tập liên tục 6 lần mỗi bên và tăng dần.



Hai tay đưa lên trời
8- **Đẩy trước kéo sau:**

ả nghiêng người về trái

- Thế đứng: đình tấn (đương thấp) chân trái trước, hai tay đưa thẳng ra trước, bàn tay úp xuống.
- Thở vào: hai tay kéo về hông và tưởng tượng như kéo một vật nặng, chân từ đình tấn chuyển về chảo mã tấn phải, và cong bàn chân trái lên, tập trung ý nghĩ ở đan điền.
- Thở ra: chân chuyển về đình tấn trái, tưởng tượng hai tay từ từ đẩy, xô đổ bức tường, từ từ thở ra .
- Thở vào như cũ và cứ thế liên tục 6 lần và tăng dần nếu không mệt.
- Đổi chân: đứng đình tấn phải, hai tay đưa ra phía trước, bàn tay úp xuống, thở vào, thở ra như tập ở trên.

Đẩy trước kéo sau:



Đình tấn hai tay trước mặt

hai tay Kéo về

hai tay đẩy ra

10-Đẩy xuống:

- Thế đứng: hai chân rộng bằng vai, hai tay xuôi theo người.
- Thở vào: hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay úp xuống, từ từ thở vào, nắm tay lại kéo về hông, tưởng tượng như đang kéo vật gì nặng.
- Thở ra: kiễng chân lên, hai tay úp lòng bàn tay xuống như đẩy, dim hai quả bóng xuống nước, cùng lúc ngồi xuống, từ từ thở ra.
- Trở về vị trí ban đầu, làm liên tục 6 lần và từ từ tăng lên nhiều hơn .



Hai Tay từ từ kéo về hông



Hai tay từ từ đẩy xuống

đứng lên về vị tí ban đầu

Trong 10 thế tập trên đề nghị tập 6 lần mỗi thế hay từ 1 đến 2 phút mỗi thế tập. Tổng cộng chúng ta tốn 20 phút cho thời gian đầu, dần dần các cơ bắp cơ thể quen dần không mỏi mệt, người tập có thể tập nhiều hơn để tăng thể lực, tăng sự chịu đựng, tăng sức đề kháng, hầu giúp cho sức khỏe tăng tiến, nhịp tim, phổi dù tập nhiều vẫn đều đặn. Đó cũng là một phần thăng tiến của khí công.

Đối với người có sức khỏe tốt hay thường xuyên vận động và nếu cơ bắp không mỏi, đau nhức thì có thể tập nhiều lần hơn ngay thời gian đầu.

Bài tập động công 2:

*Muốn tập bài động công 2 có kết quả, trước hết cần phải tập thuần thạo bài động công 1 và sau đó phải tập 5 thế đầu của bài động công 1 (Thế 1: Vẩy tay, đá chân; thế 2: Lắc bụng; thế 3: Đứng lên, ngồi xuống; thế 4: Nhặt tay, hất chân ra sau; thế 5: Tay chân cùng chiều) gọi là **Phá tĩnh** trước khi bắt đầu các thế của bài tập động công 2.*

6-Đẩy cao:



Hình 7 : (1) Thở vào (2) Ngưng thở (3) Thở ra

- ☉ Thể đứng: đứng hai chân bằng vai, hai tay đặt trước bụng (tại huyết đan điền, dưới rốn khoảng 3 phân), hai đầu bàn tay chạm vào nhau.
- ☉ Từ từ thở vào, tập trung ý nghĩ tại huyết đan điền.
- ☉ ả gung thở, từ từ xoay hai bàn tay hướng lên trên, từ từ đẩy lên tưởng như đẩy một vật nặng lên trên (đếm nhẩm từ 1 đến 10, người ngắn hơi thì thời gian ngắn hơn, người nhiều hơi thì có thể dài hơn và số đếm có thể tăng lên 15 hoặc 20...)
- * Hai tay vẽ thành vòng tròn và từ từ thở ra, vẫn tập trung ý nghĩ tại huyết đan điền.
- * Từ từ hít vào như lúc ban đầu .
- * Tập liên tục từ 3 đến 6 lần.

7-Cúi xuống :



Hình 8: (1) Thở vào



(2) Ngưng thở cúi xuống



(3) Đứng lên



(4) Thở ra và bỏ tay xuống

- ☯ Thể đứng: đứng hai chân bằng vai, hai tay thả lỏng bên hông.
- ☯ Từ từ hít vào (thở vào) trong khi đó đưa hai tay lên trên (trời), tập
- ☯ trung ý nghĩ tại huyệt đan điền (dưới rốn khoảng 3 phân)

- ☉ ả gung thở: ngưng thở trong khi khom người xuống và tưởng tượng như kéo vật nặng xuống và ra tận phía sau lưng, tập trung ý nghĩ bằng cách chuyển khí từ huyết đan điền (dưới rốn khoảng 3 phân) lên huyết bách hội (trên đỉnh đầu). Thời gian ngưng thở dài bằng cách đếm từ 1 đến 10, thời gian này thay đổi tùy theo người khoẻ hay yếu.
- ☉ Tiếp theo, đứng thẳng người, hai tay dơ lên trên (trời) và trở về vị trí thở vào.
- ☉ Thở ra trong khi đó hai tay vẽ một vòng tròn về bên hông.
- ☉ Hít khí vào như lúc ban đầu
- ☉ Tập liên tục từ 3 đến 6 lần.

8-Đẩy trái, đẩy phải:



Hình 10: (1) Thở vào



(2) Ngưng thở (ngiên người)



Hình 11: Thở ra và bỏ tay xuống

9-Đẩy trước kéo sau

- ☯ Thể đứng: hai chân rộng hơn hai vai, hai tay buông thõng bên mình.
- ☯ Hít vào (thở vào) trong khi đó từ từ đưa tay lên trời.
- ☯ ả gung thở trong khi nghiêng người về phía trái, chân trái thấp, chân phải thẳng (đỉnh tấn trái), hai tay như xô đẩy một bức tường tưởng tượng về phía trái (đếm nhẩm từ 1 đến 10). Dứt đếm số 10, từ từ đứng thẳng người và chuẩn bị đưa hai tay xuống.
- ☯ Thở ra: từ từ thở ra trong khi hai tay vẽ vòng tròn về hai bên hông.
- ☯ Hít vào và từ từ đưa hai tay lên trời.
- ☯ ả gung thở và từ từ nghiêng người về bên phải, chân trái thấp, chân phải thẳng (đỉnh tấn phải), hai tay như xô đẩy một bức tường tưởng tượng về phía phải (đếm nhẩm từ 1 đến 10), từ từ đứng thẳng người và chuẩn bị đưa hai tay xuống.
- ☯ Thở ra: tiếp tục luyện lần 2 và tập như vậy từ 3 đến 6 lần mỗi bên

9- Đẩy trước, kéo sau:



Hình 12: (1) Thở vào

(2) Ngưng thở

(3) Thở ra

- ☯ Thê đứng: Thấp chân phải, chân trái cách chân phải khoảng cách bằng hai bàn chân, hai bàn chân tạo thành chữ T (thê đứng chảo mã tấn phải), hai tay nắm lại và đặt ngang hông.
- ☯ Hít vào (thở vào): thê đứng như trên và từ từ hít vào và tập trung ý nghĩ tại huyết đan điền.
- ☯ ả gung thở: chân từ từ chuyển thê từ chảo mã tấn sang đỉnh tấn trái (đỉnh tấn trái: chân trái thấp, chân phải thẳng), từ từ xoay bàn tay ra phía trước, ngửa lòng bàn tay lên phía trước và tưởng tượng như xô một bức tường, đo thời gian bằng cách đếm nhẩm từ 1 đến 10.
- ☯ Từ từ thở ra trong khi nắm bàn tay lại, rút vào hông, chân kéo về chuyển qua chảo mã tấn phải (chân phải thấp, chân trái cách chân phải hai bàn chân và tạo hai chân thành hình chữ T)(như thê đứng cũ)
- ☯ Hít vào: chân đứng chảo mã tấn phải (như trên), hai tay vẫn để ngang hông (như trên), từ từ hít vào. Tập thê này từ 3 đến 6 lần.
- ☯ Lập lại với thê đứng chảo mã tấn trái (thấp chân trái, chân phải cách chân trái bằng hai bàn chân), tiếp tục tập luyện như trên từ 3 đến 6 lần.

10-Đứng lên ngồi xuống:



Hình 13: (1) Thở vào



Hình 14: (2) Ngưng thở đẩy xuống (3) Đứng lên thở ra

- ☉ Thế đứng: hai chân bằng vai, hai tay thả lỏng bên hông.
- ☉ Hít vào: hai tay ngang ra trước mặt, lòng bàn tay úp xuống, từ từ ngửa lòng hai bàn tay trong khi đó rút hai tay về ngang hông và hít vào.
- ☉ ả gung thờ: Xoay hai bàn tay úp xuống, từ từ dung sức vai tưởng tượng như chìm hai trái bóng xuống nước theo chiều dọc bên hông, trong khi hai chân từ từ ngồi xuống (thời gian đếm từ 1 đến 10).
- ☉ Thở ra: Từ từ đứng lên, hai tay buông thõng và thở ra cũng từ từ.
- ☉ Bắt đầu lặp lại những động tác vừa tập từ 3 đến 6 lần.

Các triệu chứng tốt sau khi tập:

- Lưng đau, chân tay cương lên, đan điền có cảm giác nóng, người thoải mái, dễ chịu.
- Da ngứa như kiến bò, các đốt xương kêu răng rắc, đầu óc sáng suốt, sinh lực dồi dào, tự tin.
- ả ước bọt ngọt, rất tốt nuốt đi, hai mắt long lanh, trong sáng, cảm giác thèm ăn, lên cân, ngủ ngon.
- Ra ít mồ hôi, ra nhiều không tốt, nếu ra nhiều nên tránh gió để khỏi nhiễm lạnh.
- Các cảm giác trên không phải ai cũng xuất hiện, tùy cơ thể. Để có sức khỏe tốt, khí lực dồi dào, nên quyết tâm, bền trí, chuyên cần, tránh riệu, hút thuốc, thất tình, nhục dục quá độ.

Các triệu chứng không tốt sau khi tập:

- Đầu óc tối tăm, choáng váng mặt mày (do tinh thần căng thẳng khi luyện tập) cố ý quá độ, hơi thở gấp, quá chú trong hơi thở (cần nhẹ nhàng, thoải mái, hơi thở đều đặn. thả lỏng, tự nhiên)

- Có cảm giác nôn nao phía bụng trên hay cảm giác cương lên nên thả lỏng, hít thở nhẹ nhàng sẽ hết.
- Có cảm giác vai bị đè nặng, nhức mỏi, xuống cân, cán thả lỏng, buông xuôi hai vai tự nhiên là tránh được.
- Miệng khô, họng ngứa, ho khan (vì miệng mở lớn để thở, thiếu nước) cần uống nước ấm trước khi tập, khi thở nhẹ nhàng, miệng ngậm lại, lưỡi đặt trên hàm răng trên, nếu nước bọt tiết ra thì nuốt vào.
- Cơ thể mê man buồn ngủ,(vì cơ thể quá mệt, không nên luyện công).
- Khó ngủ tạm thời vì khi tập luyện không nhất quyết, thoải mái.
- Tim đập mạnh do tinh thần căng thẳng cán thả lỏng ngực, thở tự nhiên thoải mái sẽ hết.
 ả hững hiện tượng trên không phải xuất hiện ở những người luyện công mà trong lúc tập luyện vì:
 - a- Không thả lỏng trong mọi tư thế hoạt động và hô hấp ,ý nghĩ không tự nhiên,thoải mái
 - b- Buồn chán, lo lắng, đang có chuyện buồn phiền hay nghĩ ngợi.
 - c- Tránh mệt mỏi, mất sức vì nhiều lý do.

Mãi đến năm 1996 một số phụ huynh cao tuổi đề nghị tôi dạy thêm khí công vì thế tôi đã giảng dạy theo các mục sau đây :

- 1/Bảo quản chân khí .
- 2/Luyện thân .
- 3/Luyện khí
- 4/Luyện tinh thần .
- 5/Luyện tinh ,khí,thần hợp nhất .

1/Bảo quản chân khí :là gìn giữ sức khoẻ sẵn có của mình để khi còn trẻ sung mãn ,khi về già đỡ giảm sút .ở ều bản thân điều độ trong sự ăn uống,ngủ nghỉ ,học tập ,làm việc thì đó là điều bảo quản tốt nhất.

Vì con người sinh ra phải đi qua các thời kỳ -lớn lên -già đi – đau yếu- chết đó là lẽ thường tình ,của sinh lão bệnh tử .

Làm sao chúng ta bảo quản để tránh bệnh , đau yếu đó là nguyên nhân kéo dài tuổi thọ,cùng giúp chúng ta an vui,hạnh phúc

-Về ăn uống :Tránh ăn quá nhiều,không điều độ, ăn uống vừa phải để tránh sinh ra bệnh mập phì,Không ăn quá ít để thiếu dinh dưỡng ,không thức ăn cũ để lâu ,lên mùi,hay đồ ăn thiếu vệ sinh .v.v.. để tránh sinh bệnh .Tránh uống rượu quá nhiều ,vì rượu nóng làm cháy gan,uống rượu nhẹ giúp mạch máu vận hành tốt.uống nước nhiều rất tốt cho lọc máu

-Hút thuốc lá hay hút cần sa ,ma túy nhiều sẽ hại phổi ,hại gan,Sinh bệnh tật đoản thọ .

-ở gủ ,ngủ ngơi cần cho sự bảo quản chân khí,hay cho sức khỏe con người .

Con người có lẽ cũng như những bình điện nếu xài mãi,chạy mãi nó sẽ yếu,hay hết pin và cần phải charge lại thì bình điện mới có điện.ở ều chúng ta trong đời sống chỉ lo làm việc,lo chơi,lo tính toán.v.v.....không được ngủ,ngủ ngơi thì chúng ta cũng kiệt lực,mất sức,dần dần sinh bệnh và đau yếu .ở ều khi chúng ta vì đam mê,hay yêu thích công việc quá độ,hay vì trách nhiệm làm việc quên đi thời gian xong việc thì mới thấy đau lưng nhức mỏi ,tê thấp ,chuột rút v.v..lúc đó cơ thể không được nghỉ ngơi mà sinh ra những trạng thái trên.

Trong cả cuộc đời nếu cứ mệt mỏi ,đau nhức mãi dần dần cơ thể chúng ta cũng như những bình điện không được charge .con người yếu dần .Chính vì những điểm trên mà ngày nay các nước trên thế giới,các công ty có những quy chế nghỉ trưa,hay nghỉ sau vài tiếng nghỉ 10 phút (break) để tăng thể lực.

-ở ều hàng đêm khó ngủ ,không ngủ ,con người sáng hôm sau cũng uể oải,không hăng hái .sự liên tục mất ngủ,không ngủ là điều nên tránh .

-Tránh suy nghĩ,lo lắng ,lo sợ ,hoảng hốt,vận dụng đầu óc quá độ. một nguyên nhân làm cho con người xuống sắc,mệt mỏi,chán chường .

Trong cuộc sống Con người ai cũng phải vận dụng đầu óc để giải quyết những công việc hàng ngày ,giải quyết những công việc như đi làm hàng ngày bằng chân tay như làm thợ rèn ,thợ xây cất v.v.v... hay văn phòng thư ký,kế toán ,điện toán v.v...hay điều hành nhân viên,chỉ huy v.v... nếu công việc chỉ là giải quyết thì người làm việc chân tay hay trí óc chỉ mệt mỏi ,khi làm nhiều giờ,chỉ cần ngủ, nghỉ ,ăn uống, sau một đêm ngủ,ăn uống

,nghỉ ngơi là cơ thể hồi phục lại,hay làm một vai tiếng thấy mỗi mệt thì nghỉ ,tùy theo sức khỏe và sự chịu đựng của từng cá nhân để nghỉ ngơi, để có sự bảo quản chân khí tốt ,nói chung tránh làm việc đầu óc hay chân tay quá độ . ả hững công việc không giải quyết được ,hay không có cách giải quyết làm cho tinh thần lo lắng, hoảng hốt,suy nghĩ ,đó là những nguyên nhân xấu đưa đến sự hư hao trong cơ thể,xuống sắc,mất chân khí,mất đi sức sống,khiến cơ thể dần dần hư hao,sinh bệnh ,để bảo quản tốt phải biết quăng gánh lo đi,sự buồn chán ,lo lắng không giải quyết được những buồn phiền trong lòng.

2-Luyện thân:là luyện tập thể xác trở lên khoẻ mạnh ,rắn chắc hơn ,các gân,cơ bắp chịu đựng dẻo dai,bền bỉ . Trong cách thức luyện thân ,tùy quan điểm của mỗi người ,thích và chọn lựa ,để tập ,tạo cho mình an vui ,thoải mái trong các bộ môn ,người trẻ thể chất khoẻ mạnh thường chọn đá bóng,bóng rổ ,bóng chuyền,quần vợt,chạy bộ,võ thuật.v.v...các bộ môn năng động ,mạnh,thích hợp với thể trạng,sinh khí,sức sống đang vươn lên của tuổi trẻ,lớn nên tới tuổi trung niên một số người còn hăng say luyện tập ,một số người vì hoàn cảnh,gia đình,công việc,bận bịu và trách nhiệm làm sao lãng sự luyện thân đó cũng là những nguyên nhân khiến thân thể suy nhược công thêm tuổi tác,sự vận hành trong cơ thể,sinh lý ,trí óc càng cao tuổi càng kém đi,sức khoẻ cũng yếu dần,người cao niên dần dần sức khoẻ không còn sung mãn như thời trai trẻ,hay trung niên nếu không đau yếu cũng không mạnh mẽ như xưa,đôi khi đau chân yếu tay đó là những quy trình của cơ thể,nên dù trẻ hay trung niên,cao niên cần phải luyện thân, những bộ môn dành cho cao niên nhẹ nhàng hơn như đi bộ,tập võ ,tập thể dục,đạp xe đạp,chạy bộ,lái thuyền v.v... Vì thế tùy theo tuổi tác,năng khiếu ,ý thích để chọn lựa các bộ môn thể thao hay rèn luyện cơ thể cho thích hợp với mình,tuy nhiên bất cứ một khóa trình luyện tập,bộ môn thể thao nào cũng phải thường xuyên luyện tập,và từ thấp lên cao.

Để luyện thân thể ,phương pháp động công luyện khí là một trong những phương pháp tốt ,nâng cao cả thể chất lẫn tinh thần,cùng các động tác trực tiếp khai mở những điểm máu huyết khó lưu thông.cùng trực tiếp tác động đến lục phủ ,ngũ tạng bên trong cơ thể ,giúp cả trong lẫn ngoài năng động nhằm mục đích vận chuyển máu huyết,Giúp phổi di động mạnh hơn bình thường,điều này không những bù đắp lại sự bất động của ngực,mà còn tăng không khí từ 70 lít lên tới 83 lít/phút.ả goài ra theo đông y ,luyện tập khí công động và Tĩnh ,lúc thở vào phổi đưa khí xuống thận,lúc thở ra phổi khuếch tán khí ra ngoài gia để thành vệ khí,thanh lọc các khí bẩn,Phương pháp luyện khí công làm nhịp tim điều hòa ,tránh được sự rối loạn chức năng trong nội tạng.ả goài ra Xương cốt tránh được khô,cứng khớp

xương,đau khớp gối,Xương sống,cổ chân,Taychân mạnh khoẻ.(xem lại phần động công ở phần dưới)

3/-Luyện Khí :Khí là năng lượng sống của con người(vital energy),thiếu khí con người không khoẻ,yếu đuối,hết khí con người sẽ chết. khí từ tinh mà có,ở guồn gốc của tinh là Từ cha mẹ hợp lại và được hình thành khi thụ thai,và là dinh dưỡng ,ngôi trường sống .Vì vậy tinh là rễ của khí

Khí có ba loại Khí:Khí tiên thiên do cha mẹ truyền thụ,khí hậu thiên do ta tiếp thụ qua dinh dưỡng va môi trường sống.Khí luân lưu khắp cơ thể ,qua các đường kinh mạch vào lục phủ ngũ tạng.

Không khí (khí trời)là dưỡng khí ta hít thở hàng ngày là phương tiện ,giúp cơ thể hoạt động,điều hòa các chức năng trong cơ thể .

Luyện khí là giúp cho ta khoẻ mạnh từ tinh thần ,lân thể chất ,tạo được tinh thần và thể chất là một để biến thành sinh khí là sức sống hăng say,tự tin ,can đảm,vui tươi,nhiệt huyết,trong đời sống hàng ngày mà bất cứ một năng lực nào cũng không nay chuyển nôi.

Trong giới võ thuật thường truyền tụng một câu:

Lực bất đả quyền

Quyền bất đả công .

Luyện vũ bất luyện công.

Đáo lão nhất trường không.

Có nghĩa là:"ở gười có sức khoẻ không thôi ,không thể đánh được người giỏi quyền pháp,ở gười có quyền pháp không thắng được người có khí công,Luyện võ mà không luyện khí thì` khi về già sẽ không còn nữa"

Luyện khí là luyện thần khí bên trong con người,Luyện võ là luyện thể chất ,hình thể ,bề ngoài của con người,cả hai thành một.Để tinh thần tự tin,lành mạnh trong một cơ thể cường tráng.

không tự tin ,không can đảm ,Vững tâm ,Bền chí v.v.. ở gười luyện võ đã bị thua khi chưa đánh,Vì thiếu tinh thần chiến đấu.ở gười học sinh khó thành đạt khi không có mục đích,y chí .ở gười buôn bán khó thành công khi không biết mình làm gì ? vì thế luyện khí là luyện sức mạnh tinh thần vậy .

4/-Luyện Thần:Thần là chủ hoạt động của não,thần có liên hệ mật thiết với tâm,nên với nói tâm tàng thần,luyện thần là luyện tư tưởng ,luyện tâm hồn .khai mở trí óc,trí tuệ,sáng suốt.kiểm soát tâm thân .

Thần do khí nuôi dưỡng, Tinh thần có ổn định thì mới luyện được khí,chính vì thế thần và khí có thể nói là một.

Luyện thần là luyện làm chủ lấy mình trên phương diện làm chủ tâm hồn và làm chủ thể xác,Tâm hồn không bị ảnh hưởng của ngoại cảnh,vật

chất,âm thanh,ánh sáng,dục vọng,kiểm soát được hành động đúng sai .Thế xác luyện thân thể theo như ý muốn ,như trong võ công có thể luyện thân thể cứng như sắt,chịu đựng cao độ ,sức mạnh như thần v.v...

Thần là chủ hoạt động của não,muốn có thần trí người tập phải tập phải tập làm chủ lấy mình trên cả hai phương diện tâm hồn và thể xác .

Tâm hồn có người yếu đuối ,hoảng sợ,lo lắng ,không tự tin,hoang mang v.v... nhưng cũng có người tự tin,can đảm ,hăng hái,nhiệt huyết .v....

Thế xác có người yếu đuối làm việc nặng hay mệt mỏi,ngồi lâu đau nhức,không muốn làm việc gì ,chỉ thích ngồi chơi ăn bát vàng,nếu đau yếu ,bệnh tật thì không đáng nói ,nhưng có những người khỏe mạnh ,không ốm đau nhưng vẫn không muốn làm việc

Trong võ thuật hay trong các bộ môn thể thao nhiều người thể xác to con,khoẻ mạnh nhưng khi ra trận lại nhút nhát thiếu tự tin,can đảm.Ả hưng lại có người thân thể yếu đuối ,thể chất không mạnh,hay cơ thể thiếu v.v..nhưng khi cần tự vệ vẫn tự tin ,can đảm ,anh dũng .

Ả hìn sự việc như trên ,chúng ta nhận thấy rằng não bộ kiểm soát tinh thần và thể chất,não nghĩ đi chúng ta đi,não nghĩ nhảy được cao chúng ta sẽ nhảy được cao,não đầu óc nghĩ không sợ chúng ta sẽ can đảm ,tự tin .não ,đầu óc nghĩ yêu thương ,tha thứ,bao dung chúng ta sẽ có lòng yêu thương mọi người, đầu óc nghĩ vật chất là ngoại thân ,là bề ngoài ,là xa xỉ thì chúng ta sẽ coi nhẹ vật chất,xa hoa,não nghĩ Không làm việc này thì ta làm việc khác chắc chắn ta sẽ không lo sợ khi bị chúng ta bị cho nghỉ việc,thất nghiệp.não, óc nghĩ cố gắng ,hăng say trong mọi công việc nhưng không may mắn,không thành công là do vận mạng thì Chúng ta thấy nhẹ nhàng,không thất vọng,không chán chường .

Tất cả chỉ là suy nghĩ ,sự có được ,mất còn chỉ là vật thể bên ngoài,não bộ chỉ là suy nghĩ .

Kiểm soát tâm thân về tâm trí biết việc nào lên làm ,lên tránh,biết tiến biết lùi,biết tranh đấu ,biết thời vận,biết lúc nào là phải trái đúng sai để thuận với trời đất, để luôn có vui vẻ,an lành tự tại .Về thân thể,hình hài ,não ,trí óc kiểm soát được sự đi đứng,ngồi quỳ của thân,kiểm soát được sự vận hành của thân thể .

Muốn kiểm soát được tâm thân con người phải thanh tâm,thân thể phải khỏe mạnh,nói chung phải luôn luôn cách mạng tâm thân để có một tâm hồn khỏe mạnh trong một thân thể cường

Tráng.

Được như thế con người mới sáng suốt nhận định để nhìn thấu việc,hiểu thấu việc ,nâng tâm thân lên một mức .

5/-Luyện tinh khí thần : ả ỏi chung luyện tinh,luyện khí,luyện thần nghĩ cho cùng cũng là một, tinh và thần chỉ là hai trạng thái của khí,tinh là nơi phát xuất ,thần là trạng thái biến hóa của khí,ba trạng thái này có liên hệ khăng khít với nhau và có tác động song hành .

Luyện tinh, khí,thần nhằm hợp nhất tinh thần và thể chất .

Đây chỉ là một vài khái niệm về khí công ngộ hầu giúp cho người tập có một vài ý niệm trong sự xây dựng sức khỏe tinh thần và thể chất ngộ hầu đem lại sự lạc quan hạnh phúc trong đời sống.

Tập luyện khí công không phải chỉ tập một vài bài động công hay một vài bài tĩnh công ,thời gian vài ba tháng mà là cả một công phu ;tiến từ thấp đến cao ,một chặng đường dài liên tục , đều đặn ,kỷ luật và kiên trì .Thời gian thành công không thể quy định trước ,vì nó lệ thuộc vào nhiều yếu tố ,trong đó yếu tố người tập là chủ yếu .

Điều này dễ hiểu vì khí công không phải là bộ môn thể dục hay thể thao,mà chú trọng về thể lực và cũng không phải là môn dưỡng sinh ,lấy bảo vệ sức khỏe làm mục đích .

Dưỡng sinh chỉ là một mặt của khí công ,vì khí công là một môn luyện tâm - thể đặc biệt ,trong đó lấy nguồn sinh lực của vũ trụ ,biến hóa thành cá nhân ,lấy Thiên Địa Khí chuyển thành chân khí phù hợp với chức năng của cơ thể . Để đạt mục tiêu này ,khí công mượn hơi thở để luyện khí,dẫn khí và làm chủ tinh thần và thể chất ,một khi đã làm chủ được hệ thần kinh thực vật từ đó kiểm tra được chức năng của cơ thể .

Khí công lấy tĩnh làm cơ bản kể cả trong động công và luyện nội lực ,lấy thư giãn bên ngoài làm tăng hiệu lực bên trong,lấy tập trung tư tưởng để chỉ huy võ não,mượn hơi thở để kiểm soát hệ thần kinh và từ đó kiểm soát Cơ thể

Quân bình âm dương và điều hòa ngũ hành ,là một hiệu năng của khí công . Vận khí để khai thông kinh mạch ,làm cho cơ thể khỏe mạnh,tránh bệnh ,và đau yếu .

Tuy nhiên khí công không phải là một cây đũa thần ,bệnh gì cũng chữa khỏi ,rối loạn nào cũng xóa bỏ được.Cũng như mọi ngành trong khoa học và y học khí công nếu có những ưu điểm thì cũng có những nhược điểm ,nếu có sự thành công ở mặt này thì cũng có những khuyết điểm ở mặt khác,hơn nữa khí công bắt nguồn từ bản thân con người ,khi huy động năng lực ngay từ cơ thể con người để làm cho chính nó tồn tại,phát triển và tránh được bệnh tật –mà về con người thì còn vô vàn bí ẩn ,những gì khám phá ra

ngay hôm nay chỉ là cái chúng ta biết ,chẳng phải là nguồn gốc ,ngay cả cái chúng ta biết cũng còn chưa thấu triệt ,chưa phát hiện và khám phá được cái bên trong .

ả ỏi như thế để xác định rằng ,khí công còn nhiều điều chưa biết đến ,khám phá ra.ả ó giúp người tập có một cuộc sống vui tươi,lạc quan và hài hòa với mọi người ,với thiên nhiên ,khí công khác với thiền, khí công thấp ,thiền cao .Thiền tìm sự vắng lặng gần như tuyệt đối của thể xác và tâm hồn .Trong khi khí công trong tư thế kiết già còn tập trung để luyện khí,dẫn khí Còn tập trung hơi thở,nơi huyết đạo,tập trung tư tưởng .ả goài ra bên cạnh tĩnh công, còn tập động công .ả hưng khí công và Thiền đều có cùng một mục tiêu là tâm bình để thiên hạ bình.

ả hư đề tài thượng dẫn, người viết chỉ xin ghi lại một số thể đã và đang sử dụng đề làm bài tập thực tập hàng tuần cho lớp Khí Công dành cho quý vị cao niên cũng như phụ nữ, bên cạnh chương trình chính thức của Vovinam Việt Võ Đạo. ả gười viết không có ý cũng như tham vọng dẫn giải về những Lý thuyết liên quan đến bộ môn rất rộng lớn là Khí Công, Thiền, Yoga,ả gười viết sẵn sàng chấp nhận sự chỉ bảo thêm của quý vị thức giả cùng anh chị em Vovinam Việt Võ Đạo.

Houston tháng 7 năm 2007

