

## Đồ ch Cân Kinh

T&#225;c Gi&#7843;: HU NH B U KH NG  
Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 14:13

---

Tập Đồ ch Cân Kinh giúp mình luôn luôn ngũ ngon và không bao giờ bị táo bón, máu huyết được lưu thông mạnh trong thân gian tập, nhờ đó da dẻ chúng ta luôn được hồng hào và bớt nhợt nhạt đi. Sau đây tôi xin nói về cách tập thể nào cho đúng. Khi chúng tôi mới có Đốt Ma Đồ ch Cân Kinh, chúng tôi coi theo hình vẽ trong đó mà tập theo, sau khi 2 tuần tập luyện, chúng tôi thấy không có kết quả gì cả. Do đó chúng tôi phải nhờ người dạy cuốn sách này, và khi tập đúng cách rồi thì kết quả thấy rõ. Tôi xin diễn tả thể thao và việc phải làm của một người tập Đồ ch Cân Kinh.

1/ Người tập Đồ ch Cân Kinh nên đi giày hay dép, không nên đi chân đất. Hai chân dang ra, khoanh cách giữa hai ngón chân cái bằng khoảng cách của hai vai. Hai bàn chân đứng song song với nhau, Mũi ngón chân bám chặt xuống giày hay dép.

2/ Giữ ngực (lên gân) bẹp chuôi và bẹp vòm chân, hạ môn nhú lên và thót lên. Sự tập luyện hai chân như trồng cây xuống đất, thể thao tập luyện luôn luôn căng như dây, không suy sụp. Tóm lại đó là thể thao Tốn của người luyện võ. Nếu đã dang hai chân đứng trên, đã giữ (lên gân) hai chân thể thao, bẹp mũi ngón chân thể thao xuống dép hoặc giày, nhú hạ môn lên và thót lên rồi thì ta thể thao tập luyện chân thể thao là chặt chẽ, và trong sự tập luyện ta phải luôn chú ý đến phần thể thao tập luyện và làm đúng như thể. Nếu ta không chú ý đến phần này thì công phu luyện tập sẽ mất gần hết, không mang lại kết quả như mong muốn.

3/ Đầu như giấy treo (giữ như có sợi giấy treo mình lên vòm) để các được thẳng, mắt ngó về phía trước, nhìn mắt điếm cao hơn mình mắt thì để các không rùng xuống.

4/ Miệng, hai môi chạm vào nhau, không mím môi cũng không hở môi. Hai hàm răng chạm nhau, đầu chót lưỡi đặt trên nướu răng trên (để lưỡi ngấm được lưu thông).

5/ Hai bàn tay, năm ngón luôn dính vào nhau (chỉ không phải xô ra, sách có vẽ hình rất rõ về điếm này). khi đánh tay, lòng bàn tay hướng về phía sau (tức là mu bàn tay đưa ra phía trước).

Động tác duy nhất là đánh hai tay từ phía trước ra phía sau. Khi đưa hai tay ra phía trước, hai

## Đánh Cầu Kinh

T&#225;c Gi&#7843;: HU&#228; NH B&#228;U KH&#228;NG

Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 14:13

---

cánh tay s&#228; h&#228;p v&#228;i thân ng&#228;i i thành m&#228;t góc 30 đ&#228; .

Tóm l&#228;i khi đánh tay ra phía sau , đánh h&#228;t tay. Đánh tay càng nhanh thì máu huyết l&#228;u thông càng m&#228;nh trong th&#228;i gian &#228;y, và s&#228; cu&#228;n theo m&#228;i b&#228;nh t&#228;t. Sách nói mu&#228;n t&#228;p đ&#228; tr&#228; b&#228;nh thì n&#228;n t&#228;p t&#228; 2000 đ&#228;n 3000 cái đánh tay m&#228;i ngày trong vòng l&#228;i 30 phút .

Sau đây là 2 nguyên t&#228;c quan tr&#228;ng c&#228;n ph&#228;i áp d&#228;ng trong lúc t&#228;p .

Th&#228;ng Tam H&#228; Th&#228;t : n&#228;u trong th&#228;i gian t&#228;p mình dùng 10 ph&#228;n s&#228;c thì t&#228; th&#228;t l&#228;ng tr&#228; xu&#228;ng mình dùng 7 ph&#228;n và ph&#228;i luôn luôn chú ý đ&#228;n vi&#228;c g&#228;ng c&#228;ng ( lên gân ) hai chân, nh&#228;u h&#228;u môn l&#228;i và th&#228;t lên. T&#228; th&#228;t l&#228;ng tr&#228; lên, mình dùng 3 ph&#228;n s&#228;c l&#228;c, đ&#228; g&#228;i là Th&#228;ng Tam H&#228; Th&#228;t, là Th&#228;ng H&#228; H&#228; Th&#228;c.

Trong vi&#228;c đánh tay cũng th&#228; , khi đ&#228;a tay ra phía sau dùng 7 ph&#228;n s&#228;c l&#228;c, đ&#228;a ra tr&#228;c ch&#228; dùng 3 ph&#228;n .

Tr&#228;c 3 sau 7, hay tr&#228;c H&#228; sau Th&#228;c, đánh tay ra phía sau m&#228;i th&#228;c c&#228;n thi&#228;t, và ph&#228;i đánh cho h&#228;t tay . Tâm Bình Khí T&#228;nh : trong su&#228;t th&#228;i gian t&#228;p ta không đ&#228;c suy nghĩ đi&#228;u gì ( đi&#228;u n&#228;y h&#228;i khó ) ngoài tr&#228; vi&#228;c nh&#228;m đ&#228;m s&#228; l&#228;n đánh tay . Đó là T&#228;m Bình , còn Khí Tĩnh là trong th&#228;i gian t&#228;p ta th&#228; bình th&#228;ng, ch&#228; không ph&#228;i th&#228; theo nh&#228;p đánh tay, nghe nói đó là phái Võ Đ&#228;ng, nh&#228;ng phái Thi&#228;u Lâm T&#228; thì không th&#228; theo nh&#228;p đánh tay, th&#228;y Thu&#228;n th&#228; theo nh&#228;p đánh tay, c&#228; hai chúng tôi đ&#228;u đ&#228;t k&#228;t qu&#228; t&#228;t.

Sau cùng tôi xin nói m&#228;t vài kinh nghi&#228;m trong khi t&#228;p:

N&#228;u đánh tay nhanh mà ta th&#228;y tê m&#228;oi đ&#228;u ngón tay đó là vì ta không nh&#228;u h&#228;u môn và th&#228;t lên, ho&#228;c là vì ta đ&#228; h&#228; m&#228;oi đ&#228;u ngón tay ( bàn tay 5 ngón ph&#228;i đ&#228; đ&#228;nh v&#228;i nhau ) không đ&#228;c ho, đi&#228;u n&#228;y trong sách có v&#228; hình r&#228; l&#228;m )

N&#228;u lúc t&#228;p mà ta th&#228;y đ&#228;u h&#228;i n&#228;ng là vì c&#228; ta không th&#228;ng. Đ&#228;u không nh&#228; gi&#228;y treo, lu&#228;n đi&#228;n

## Dịch Cân Kinh

T&#225;c Gi&#7843;: HU NH B U KH NG

Th&#7913; Ba, 31 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 14:13

---

thay vì đi xu ng l i đi ng c lên đ u. H i Hoàng Liên S n , t i nào tôi cũng t p và đeo bao tay vì tr i lành. Khi đánh tay đ c l i 1500 cái tr lên thì tôi th y m ng i, kh i mang bao tay n a, và m i cái đánh tay nghe nh có 2 lu n đi n ch y xuống 2 chân v y. Bây gi tôi đã l n tu i, tôi ch t p t i đã 800 cái đánh tay m i l n thôi .

Thêm vào đó , ngày nào tôi cũng đi b it nh t 30 phút và tôi th y r t t t cho s c kh e, r t t t cho vi c t p Dịch Cân Kinh. Trong các môn tôi đã t p ( h i Vi t Nam tôi t p D ng Sinh v n Tao Đàn ) tôi nh n th y môn Dịch Cân Kinh c a Đ t Ma T S là h u hi u h n c , nh ng đi u c n y u là ph i tin t ng và kiên nh n t p đ u đ n thì m i k t qu .