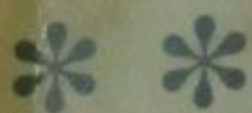


VÕ SƯ - KĨ SƯ NGUYỄN NGỌC NỘI



VIỆT NAM VĨNH XUÂN NỘI GIA QUYỀN PHÁP

永
春
佛
家



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

www.Maisonlam.com

**VIỆT NAM
VĨNH XUÂN NỘI GIA
QUYỀN PHÁP**

* *



VÔ SƯ – KĨ SƯ NGUYỄN NGỌC NỘI

**VIỆT NAM
VĨNH XUYÊN NỘI GIA
QUYỀN PHÁP**

* *

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

www.Maisonlam.com

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	9
Hệ thống Ngũ hình quyền Vĩnh Xuân Nội gia	15
Bài Hổ quyền	23
Bài Báo quyền	51
Bài Hạc quyền	73
Bài Xà quyền	95
Bài Long quyền	113
Bài Ngũ hình tổng hợp	137

Mã số: 01.01.10/28 - DH 2009

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	9
Hệ thống Ngũ hình quyền Vĩnh Xuân Nội gia	15
Bài Hổ quyền	23
Bài Báo quyền	51
Bài Hạc quyền	73
Bài Xà quyền	95
Bài Long quyền	113
Bài Ngũ hình tổng hợp	137

Kính dâng hương hồn
Sư tổ Vĩnh Xuân Việt Nam Nguyên Tế Công

Cảm tạ sư phụ - cố võ sư Trần Thúc Tiến

Kính dâng hương hồn
Sư tổ Vĩnh Xuân Việt Nam Nguyên Tế Công

Cảm tạ sư phụ - cố võ sư Trần Thúc Tiến

LỜI NÓI ĐẦU

Với một lòng tri ân sâu sắc tới Sư tổ Nguyễn Tế Công, người đã đem môn Vĩnh Xuân đến cho người Việt Nam chúng ta và sư phụ tôi, cố võ sư Trần Thúc Tiến, người đã truyền cho dạy cho tôi môn Vĩnh Xuân, từ lâu tôi đã đặt tâm trí để viết bộ sách “Việt Nam Vĩnh Xuân Nội gia Quyền Pháp” nhằm giới thiệu về hệ thống quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia với mọi người. Nhờ ơn của Sư tổ và sư phụ tôi, vừa qua tôi đã cho ra mắt tập 1, trong bộ sách “Việt Nam Vĩnh Xuân Nội gia Quyền Pháp”. Mặc dù trình độ võ học cũng như về văn phạm có nhiều hạn chế, song tôi cũng đã cố gắng, bằng cái tâm của mình, thể hiện những gì tôi đã được sư phụ truyền dạy, những gì tôi đã giác ngộ ra trong quá trình tập luyện và những gì có thể trao đổi chung được qua bộ sách này. Ngõ hầu đóng góp một chút hiểu biết của mình vào kho tàng kiến thức của môn phái Vĩnh Xuân.

Vì một số lí do khách quan, sau khi tập 1 được xuất bản, đến nay, tôi mới cho ra tiếp được tập tiếp theo, rất mong mọi người thông cảm và lượng thứ cho sự chậm trễ này.

Kiến thức võ học thì vô hạn, kiến thức môn Vĩnh Xuân thì uyên thâm, sâu xa, huyền vi, sở học của tôi thì có hạn. Để viết ra được những điều đã chứng ngộ cũng không đơn giản. Do vậy, tôi cũng phải cân nhắc rất nhiều trước khi viết, không dám tùy tiện viết liêu. Song tôi cũng hiểu là sẽ không tránh khỏi có những sai sót. Tôi rất mong các bậc cao minh, các huynh đệ trong môn phái, những người hiểu biết và yêu quý môn Vĩnh Xuân lượng thứ cho những sai sót, đồng thời chỉ giáo thêm cho tôi, để giúp tôi hoàn chỉnh bộ sách được tốt hơn. Tôi xin chân thành cảm ơn và biết ơn tất cả.

Trong tập 2 này, tôi xin giới thiệu về bộ Ngũ hình quyền. Đây là hệ thống quyền động của Vĩnh Xuân Nội gia. Cùng với bộ kĩ thuật tay Ngũ hình, bộ Ngũ hình quyền đã tạo nên một hệ

LỜI NÓI ĐẦU

Với một lòng tri ân sâu sắc tới Sư tổ Nguyễn Tế Công, người đã đem môn Vĩnh Xuân đến cho người Việt Nam chúng ta và sư phụ tôi, cố võ sư Trần Thúc Tiển, người đã truyền cho dạy cho tôi môn Vĩnh Xuân, từ lâu tôi đã đặt tâm trí để viết bộ sách “Việt Nam Vĩnh Xuân Nội gia Quyền Pháp” nhằm giới thiệu về hệ thống quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia với mọi người. Nhờ ơn của Sư tổ và sư phụ tôi, vừa qua tôi đã cho ra mắt tập 1, trong bộ sách “Việt Nam Vĩnh Xuân Nội gia Quyền Pháp”. Mặc dù trình độ võ học cũng như về văn phạm có nhiều hạn chế, song tôi cũng đã cố gắng, bằng cái tâm của mình, thể hiện những gì tôi đã được sư phụ truyền dạy, những gì tôi đã giác ngộ ra trong quá trình tập luyện và những gì có thể trao đổi chung được qua bộ sách này. Ngõ hầu đóng góp một chút hiểu biết của mình vào kho tàng kiến thức của môn phái Vĩnh Xuân.

Vì một số lí do khách quan, sau khi tập 1 được xuất bản, đến nay, tôi mới cho ra tiếp được tập tiếp theo, rất mong mọi người thông cảm và lượng thứ cho sự chậm trễ này.

Kiến thức võ học thì vô hạn, kiến thức môn Vĩnh Xuân thì uyên thâm, sâu xa, huyền vi, sở học của tôi thì có hạn. Để viết ra được những điều đã chứng ngộ cũng không đơn giản. Do vậy, tôi cũng phải cân nhắc rất nhiều trước khi viết, không dám tùy tiện viết liêu. Song tôi cũng hiểu là sẽ không tránh khỏi có những sai sót. Tôi rất mong các bậc cao minh, các huynh đệ trong môn phái, những người hiểu biết và yêu quý môn Vĩnh Xuân lượng thứ cho những sai sót, đồng thời chỉ giáo thêm cho tôi, để giúp tôi hoàn chỉnh bộ sách được tốt hơn. Tôi xin chân thành cảm ơn và biết ơn tất cả.

Trong tập 2 này, tôi xin giới thiệu về bộ Ngũ hình quyền. Đây là hệ thống quyền động của Vĩnh Xuân Nội gia. Cùng với bộ kĩ thuật tay Ngũ hình, bộ Ngũ hình quyền đã tạo nên một hệ

thống quyền thuật cơ bản của Vịnh Xuân Nội gia. Bộ Ngũ hình quyền là phần truyền dạy cơ bản trong chương trình nâng cao của hệ thống truyền dạy (chương trình B trong nội dung đào tạo) tại võ đường Việt Nam Vịnh Xuân Nội gia Quyền. Việc diễn tả quá trình chuyển động của bài quyền trên trang sách là một điều không dễ, cho dù tôi cũng đã cố gắng đến mức cao nhất. Và điều này chắc chắn cũng là điều khó khăn cho người muốn tập qua sách. Tuy nhiên, tôi cũng tin rằng, với lòng yêu mến môn Vịnh Xuân Nội gia, với sự quyết tâm tập luyện cùng với ý thức, tư duy cao, người tập cũng sẽ đạt được những yêu cầu đặt ra trong mỗi bài quyền.

Sau khi phát hành tập 1 trong bộ sách “Việt Nam Vịnh Xuân Nội gia Quyền Pháp” cùng hai cuốn “Những bài viết về Vịnh Xuân và võ đường Việt Nam Vịnh Xuân Nội gia Quyền”, tôi đã nhận được những tình cảm chân thành, cũng như những trao đổi, những động viên, khích lệ của nhiều anh chị em trong môn phái Vịnh Xuân và của các bạn xa, gần yêu quý môn Vịnh Xuân. Tôi xin trân trọng cảm ơn và biết ơn tất cả mọi người. Tôi cũng xin cố gắng cao nhất trong việc thể hiện những hiểu biết theo khả năng của mình để không phụ lại những tình cảm mà mọi người đã dành cho tôi cũng như võ đường Việt Nam Vịnh Xuân Nội gia Quyền của chúng tôi. Đây cũng là những thể hiện sự tâm huyết chân thành, mong muốn đóng góp chút hiểu biết của mình vào kho tàng kiến thức của môn phái Vịnh Xuân.

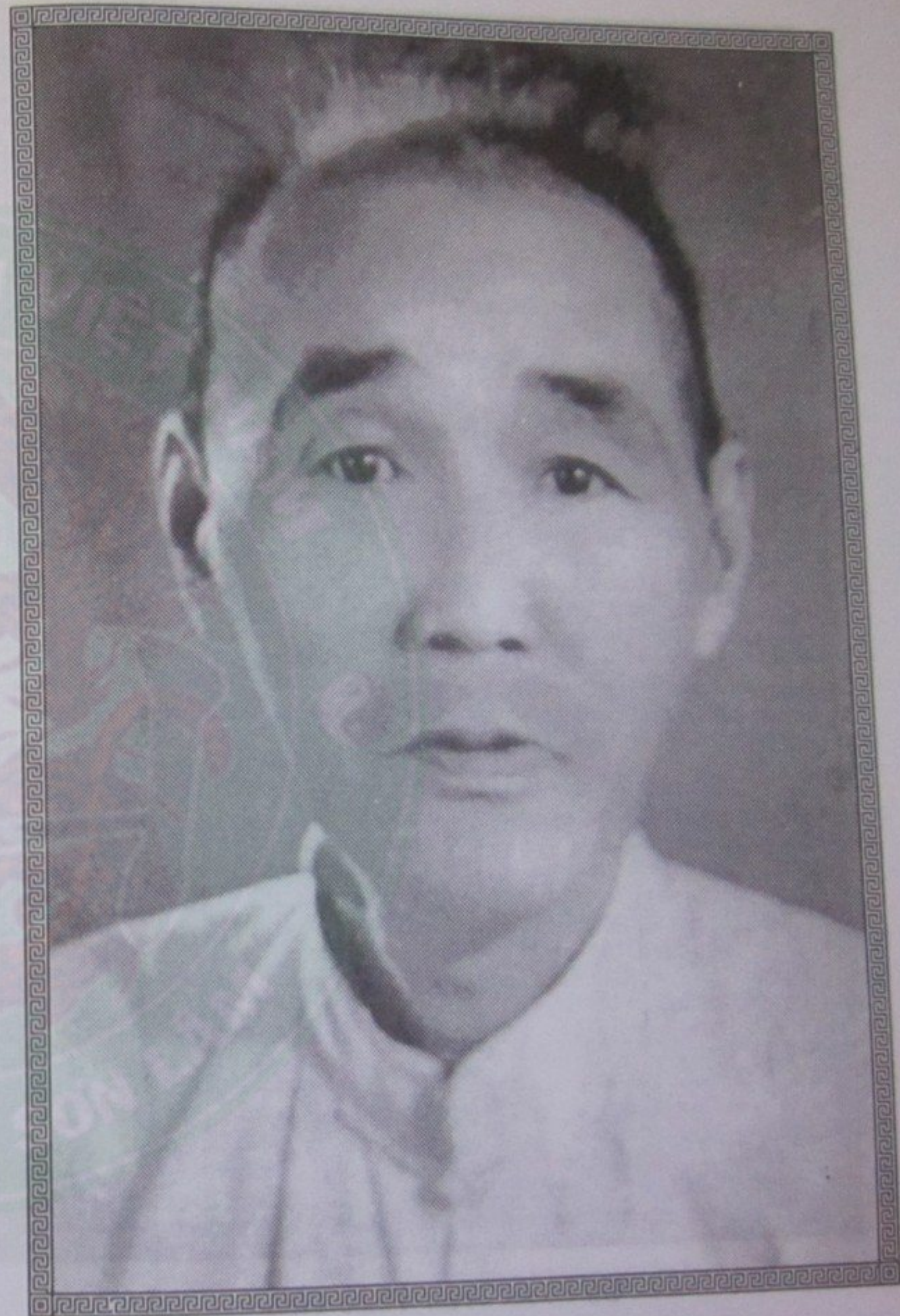
Xuân Kỉ Sửu – 2009

Võ sư – Kĩ sư **Nguyễn Ngọc Nội**

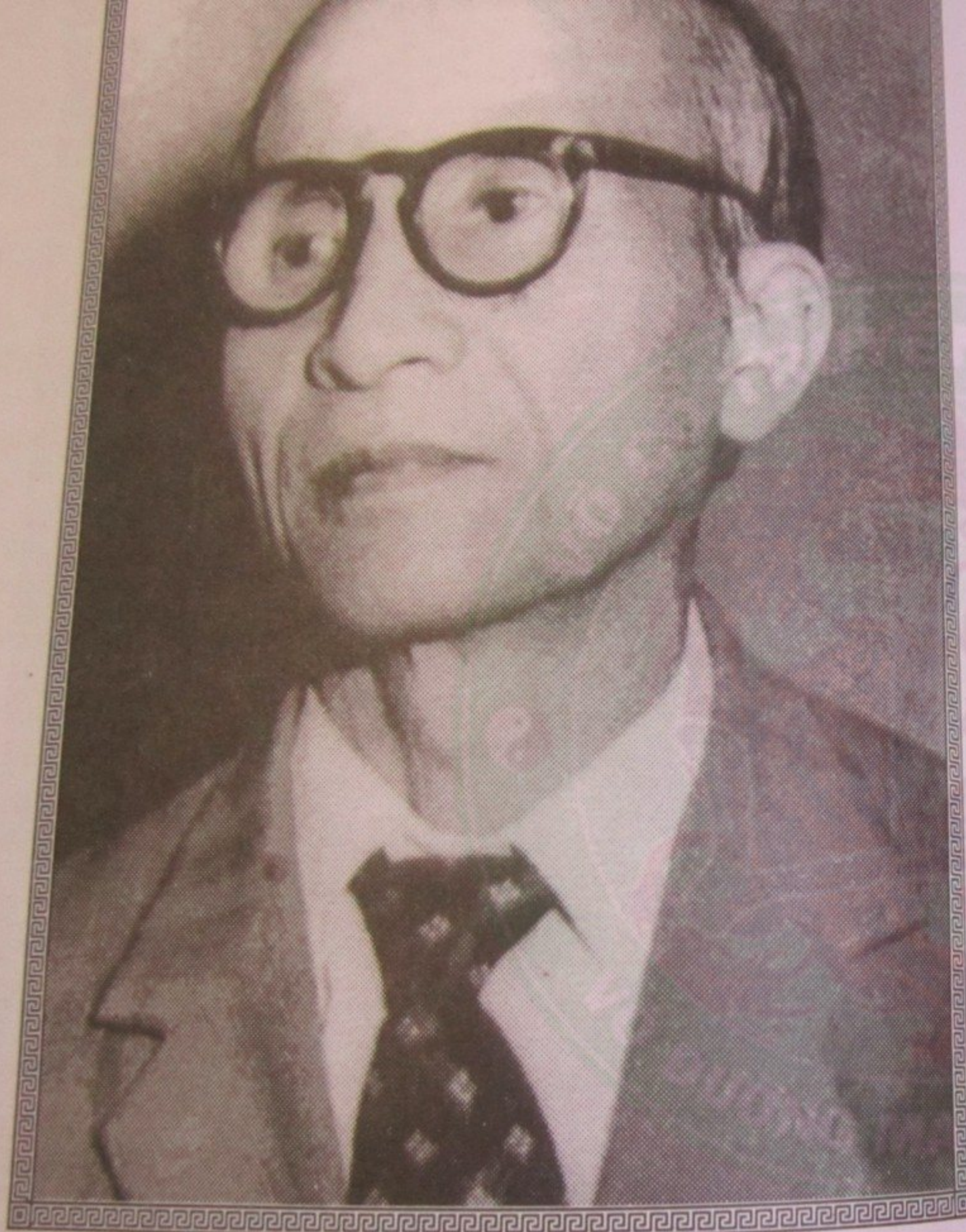
UV Ban cố vấn Hội Võ thuật Hà Nội

Phó chủ tịch Liên đoàn võ thuật
và thể thao chiến đấu châu Á - Ba Lan

Chủ nhiệm - võ sư trưởng Võ đường Việt Nam
Vịnh Xuân Nội gia quyền



Sư tổ Vịnh Xuân Việt Nam **Nguyễn Tế Công**
(1877 - 1959)



Cố võ sư Trần Thúc Tiễn
(1911 - 1980)

Sư phụ của võ sư Nguyễn Ngọc Nội



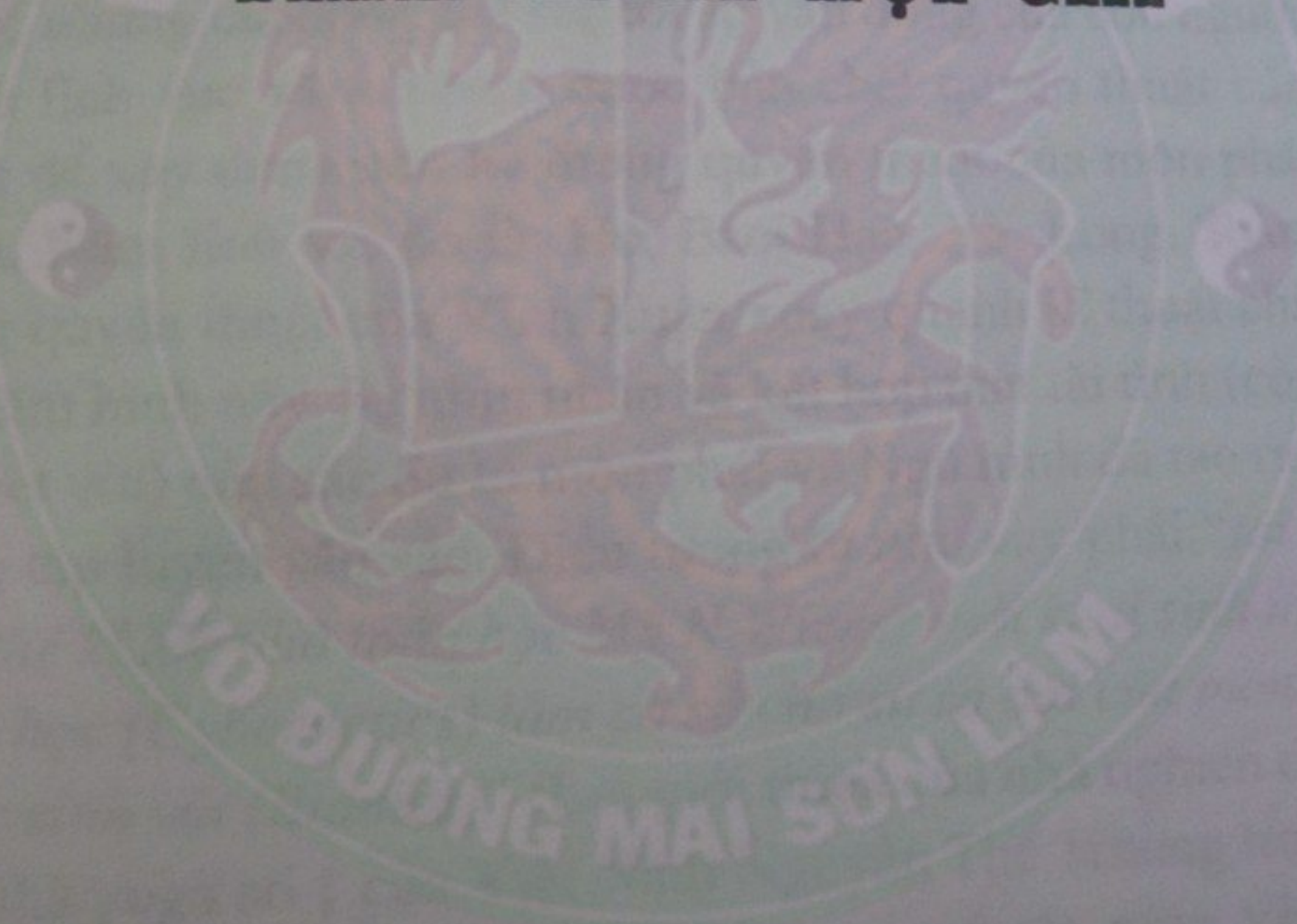
Đính chính cuốn “Việt Nam Vịnh Xuân Nội Gia Quyền Pháp” tập 2

Trang	Dòng	Nội dung cần sửa	Nội dung sau khi sửa
39	8↑	Thế 55:...rồi đưa đề đưa về dưới khuỷu tay phải, chân lết theo,...	Thế 55:...rồi đề xuống và đưa về dưới khuỷu tay phải, chân phải đồng thời tiến lên theo,...
45		Đổi thứ tự ảnh: Hình 1c và Hình 1d	Hình 1c (là Hình 1d cũ) Hình 1d (là Hình 1c cũ)
88	7↑	Thế 48: (dập tay đánh ra). Lùi chân phải,...	Thế 48: (dập tay đánh ra). Lùi chân trái,...
100		Hình 225. Tay trái trong hình bị sai	Hình 225. Tay trái trong hình gạt giống tay phải trong hình 226
108	18↑	Thế 43:...bàn tay ngửa (người thấp) – hình 255	Thế 43:...bàn tay ngửa (người thấp), đồng thời lết tiến – hình 255
110	6↓	(xem hình 235)	(xem hình 262)
121	2↑	rồi đẩy ra trước (hình 294)	rồi đẩy ra trước, đồng thời với lết tiến (hình 294)
126	10↑	Thế 37: (Vồ dưới, vỗ trên, xé). Lùi chân trái ra sau...	Thế 37: (Vồ dưới, vỗ trên, xé). Tiến chân phải lên...
127	1↓	Thế 38: (Lắc sườn, đẩy). Tiến chân trái lên,...	Thế 38: (Lắc sườn, đẩy). Lùi chân phải về,...
128	9↓	Thế 40: (Lắc sườn, đẩy). Tiến chân trái lên,...	Thế 40: (Lắc sườn, đẩy). Lùi chân phải về,...
134		Đổi thứ tự ảnh: Hình 2a và Hình 2b	Hình 2a (là Hình 2b cũ) Hình 2b (là Hình 2a cũ)

HỆ THỐNG

NGŨ HÌNH QUYỀN

VĨNH XUYÊN NỘI GIA



ĐÔI ĐIỀU TRAO ĐỔI VỀ HỆ THỐNG NGŨ HÌNH QUYỀN TRONG VĨNH XUÂN NỘI GIA

Những người đam mê võ thuật chúng ta đều biết: từ ngàn xưa, khi hình thành võ thuật (kĩ năng tự vệ, chiến đấu), các bậc tiền bối đã vận dụng rất nhiều các kĩ năng vận động, chiến đấu và tự vệ để sinh tồn của các loài vật vào võ thuật. Điển hình như của các loài: Hổ, Báo, Hạc, Xà (rắn), Long (Rồng - một linh vật truyền thuyết), Ưng (đại bàng), Hâu (khỉ), Kê (gà), Đường lang (bộ ngựa) v.v... Thậm chí có những kĩ năng chiến đấu của một số loài, qua trải nghiệm thực tế đã được nâng lên một mức cao hơn trở thành một môn võ chứ không chỉ là bài quyền.

Trong môn Vĩnh Xuân, như tôi được nghe, được biết: qua nghiên cứu, trải nghiệm, các Sư tổ môn phái đã chọn ra năm linh vật có những tác động sâu sắc tới sự vận động của con người trong nhiều lĩnh vực và thể hiện được bản chất quyền thuật của Vĩnh Xuân để xây dựng nên hệ thống quyền thuật của môn phái Vĩnh Xuân. Năm linh vật đó là: Hổ, Báo, Hạc, Xà, Long. Toàn bộ hệ thống quyền thuật của Vĩnh Xuân xoay quanh kĩ thuật chiến đấu của năm hình này. Sự nhìn nhận và kết hợp thật tài tình (có thể nói là tuyệt vời) của các Sư tổ môn phái về Ngũ hình đã tạo ra một hệ thống tập luyện sâu sắc. Điều tương tự như vậy phải “tới khoảng giữa thế kỉ XX, nhà toán học Mỹ N.Wiener mới khai sinh môn điều khiển học (Cybernetics) làm cơ sở cho sự ra đời của môn học bắt chước sinh vật (Bionics)” (Lời giới thiệu của nhà nghiên cứu khoa học, nhà yoga số 1 của Việt Nam Nguyễn Thế Trường trong tập 1 bộ sách này). Thông qua hệ thống quyền thuật, môn Vĩnh Xuân không chỉ xây dựng khả năng tự vệ, bản lĩnh của người tập, mà còn tạo cho người tập công phu dưỡng sinh rất cao, giúp cơ thể

chống đỡ, chiến thắng, đẩy lùi bệnh tật, nâng cao sức khỏe. Do đó, Vĩnh Xuân thích hợp với mọi người, dù đó là người nhỏ, bé, thấp, yếu. Yếu, bệnh tật - tập để khỏe trở lại; khỏe - tập để nâng cao sức lực, và cùng tiến tới đạt các công phu cao của bản môn, tạo bản lĩnh cho bản thân.

Hệ thống Ngũ hình quyền, cũng như hệ thống quyền thuật của môn Vĩnh Xuân Nội gia, được tập luyện từ thấp lên cao (tiệm tiến). Từ những bài kỹ thuật tay - các bài quyền tĩnh - đến các bài quyền động. Hiện nay, do nhiều nguyên nhân, việc sắp xếp và thể hiện kỹ thuật của năm bài quyền này có khác nhau ở một số nhánh có hệ thống Ngũ hình. Trong đó khác nhau cả về lý luận, về bản chất, sự biểu hiện, mối liên hệ, liên quan... Do tôi không có điều kiện tìm hiểu sâu được các sự khác nhau này, cho nên trong cuốn sách này, tôi chỉ xin được trình bày những nét cơ bản của hệ thống Ngũ hình quyền trong Vĩnh Xuân Nội gia của chúng tôi. Với mong muốn để cùng nhau nâng cao kiến thức, hiểu biết về môn phái Vĩnh Xuân nói chung và các nhánh trong môn phái nói riêng.

Hệ thống Ngũ hình quyền (quyền động) trong Vĩnh Xuân Nội gia gồm 6 bài quyền: 5 bài của 5 hình (Hổ quyền, Báo quyền, Hạc quyền, Xà quyền và Long quyền) và 1 bài Tổng hợp. Bài Tổng hợp gồm một số đòn thế đại diện cho mỗi hình (đủ 5 hình) trong một bài. Ngũ hình quyền của Vĩnh Xuân Nội gia được sắp xếp theo trình tự: Hổ quyền, Báo quyền, Hạc quyền, Xà quyền và Long quyền. Bản chất của việc sắp xếp là đi từ ngoài (phần ngoại) vào trong (phần nội), đi từ dễ đến khó (về mặt kỹ thuật và hình thái thực hiện, thể hiện). Các bài quyền trong hệ thống Ngũ hình quyền có quan hệ hữu cơ với nhau rất chặt chẽ. Tập bài trước làm nền tảng, cơ sở cho bài sau tập tốt và nhanh hơn; tập tốt bài sau, khi quay lại tập bài trước, chất lượng thể hiện được nâng cao hơn trước rất nhiều.

Bản chất thể hiện và mục đích luyện tập của từng bài trong Ngũ hình quyền của Vĩnh Xuân Nội gia cụ thể như sau:

- Hổ quyền luyện *cơ - cốt*. Quyền đi uy dũng, đòn đánh trung thực.

- Báo quyền luyện *gân - lực*. Quyền đi nhanh mà dứt khoát.

- Hạc quyền luyện *tinh*. Quyền đi khoáng đạt, thanh cao, nhanh mà vững.

- Xà quyền luyện *khí*. Quyền đi mềm mại, uyển chuyển, có tính luồn lách mà tinh nhanh.

- Long quyền luyện *thần*. Quyền đi phải thể hiện được bản chất của 4 hình trên. Đồng thời phải thể hiện được sự ảo diệu trong các đường quyền. Bài Long là một bài quyền đẹp, song cũng khó thể hiện nhất trong 5 bài của Ngũ hình quyền. Để thể hiện được tinh thần và bản chất của bài Long, phải tập tốt 4 bài quyền trên (Hổ quyền, Báo quyền, Hạc quyền và Xà quyền).

Ngoài việc thể hiện bản chất và mục đích đối với từng bài quyền nêu ra ở trên, trong quá trình tập luyện, còn có những yêu cầu, mục đích khác cụ thể đặt ra đối với một số bài quyền trong Ngũ hình. Như tập Hổ quyền phải phát huy được sức mạnh qua vai và lưng; tập Báo quyền phải tạo thêm được sức mạnh qua sức dướn của cơ thể; tập Hạc quyền phải giúp cho khớp vai, hông và tay được lỏng...

Trong hệ thống Ngũ hình quyền, tuy bài Long quyền là bài quyền cao nhất, khó thể hiện nhất trong hệ thống quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia, nhưng về cơ bản, bản chất của quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia lại nằm ở bài Xà quyền. Do đó bài Xà quyền được đặc biệt chú trọng trong quá trình tập luyện quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia.

Qua bản chất và mục đích luyện tập của từng bài trong Ngũ hình quyền, ta có thể thấy:

- 2 bài: Hổ quyền và Báo quyền, thuộc phần **ngoại**, luyện về hình thể (cơ - cốt - gân - lực), làm nền tảng cho quá trình vận động nói chung và vận động quyền thuật nói riêng. Khi luyện tốt hai bài quyền này, sẽ giúp cho việc luyện các bài quyền tiếp theo được tốt hơn và nhanh hơn.

- 3 bài: Hạc quyền, Xà quyền, Long quyền, thuộc phần **nội**, luyện Tinh - Khí - Thần (Tam bảo của con người), tạo nên sự bền vững, thâm sâu và mang bản sắc của quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia.

Bên cạnh đó, Ngũ hình quyền của Vĩnh Xuân Nội gia còn có những nét khác, riêng có, đó là: **hình nào tay ấy**. Mỗi bài quyền duy nhất chỉ có một thế bàn tay. Như tay Hổ từ đầu đến cuối bài quyền đều nắm quyền; tay Báo thì dùng thế tay kẹp 2 đốt ngoài của 4 ngón; tay Xà và tay Hạc là thế tay mở; tay Long là thế tay "trảo", cong 2 đốt ngoài tạo như bàn chân rồng. Trong bài Tổng hợp, khi đi đến hình nào thì cũng dùng thế tay của hình đó để thể hiện.

Để thể hiện được những nội dung cũng như thần thái của linh vật trong các bài quyền của Ngũ hình quyền không phải là điều đơn giản, và không phải một sớm một chiều có thể làm được. Nhất là với những môn sinh thời gian tập luyện chưa nhiều. Khi tập luyện, người tập phải hòa được tinh thần của mình vào thần thái của linh vật bài quyền đó. Do đó, người tập cũng phải có những hiểu biết cơ bản về thần thái của từng linh vật trước khi tập. Điều này được bắt đầu từ những bài quyền tĩnh (Kĩ thuật tay). Ngay từ những bài quyền tĩnh, người tập cũng đã dần hòa nhập tinh thần của bài quyền vào từng đòn thế tay. Có như vậy khi tập đến những bài quyền động, mới có thể thể hiện được cao nhất bản sắc của bài quyền mà mình đi. Mục đích cao nhất của quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia là phải biến các đòn thế (kể cả bản sắc riêng của đòn thế) mà mình đã tập được, đã lĩnh hội được trở thành kĩ năng vận động (mang tính tự nhiên) của bản thân. Như vậy mới

tạo cho mình được bản lĩnh, ứng xử hiệu quả trước mọi tình huống khi lâm sự.

Trước năm 1959 (1955 - 1959), sư phụ tôi dạy học trò chủ yếu là những kĩ năng chiến đấu, mà không dạy các bài quyền cụ thể. Các đòn thế sư phụ tôi dạy đều được lấy từ trong Ngũ hình quyền. Cách dạy này, sư phụ tôi nói là theo như cách mà Sư tổ Nguyễn Tế Công đã truyền dạy cho các học trò của người. Đến giữa năm 1959, sư phụ tôi ngừng dạy. Sau năm 1969, khi quay trở lại dạy, sư phụ tôi mới bắt đầu đặt trọng tâm vào dạy theo hệ thống bài bản, và dần dạy chúng tôi những bài quyền của môn. Vào những năm tháng cuối cùng trong cuộc đời sư phụ tôi, tôi cũng may mắn được sư phụ chỉ bảo và phân tích thêm về những yếu quyết trong việc luyện Ngũ hình quyền.

Ngũ hình quyền mặc dù không phải là những bài quyền cao cấp trong Vĩnh Xuân Nội gia, nhưng trong hệ thống quyền thuật của Vĩnh Xuân Nội gia, Ngũ hình quyền là một phần rất quan trọng. Ngũ hình quyền giúp cho các môn sinh luyện tập một cách toàn diện cả về kĩ năng tự vệ và dưỡng sinh (sự quan trọng của 2 mặt này như nhau); cả bên trong (luyện Tinh - Khí - Thần) và bên ngoài (luyện cơ - cốt - gân - lực), đồng thời hình thành khả năng ứng phó khi phải va chạm với nhiều đối thủ cùng một lúc (đánh quân hùng). Do đó, đòi hỏi người tập phải tập luyện rất nghiêm túc, theo đúng những yêu cầu đặt ra với từng bài quyền. Có như vậy mới có thể lĩnh hội được một cách toàn diện hệ thống quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia.

Một điều tôi cũng xin được nói rõ thêm về tên gọi các đòn thế trong các bài quyền: Trong lịch sử võ thuật, các bài quyền, các đòn thế, được các bậc tiền bối đặt các tên gọi rất ý nghĩa, rất đúng với bản chất thể hiện, đồng thời còn rất đẹp, rất ấn tượng. Tuy nhiên, như một bài tôi đã viết rõ trước đây: trong suốt quá trình theo học thầy, tôi chưa được nghe thầy tôi gọi tên các đòn thế

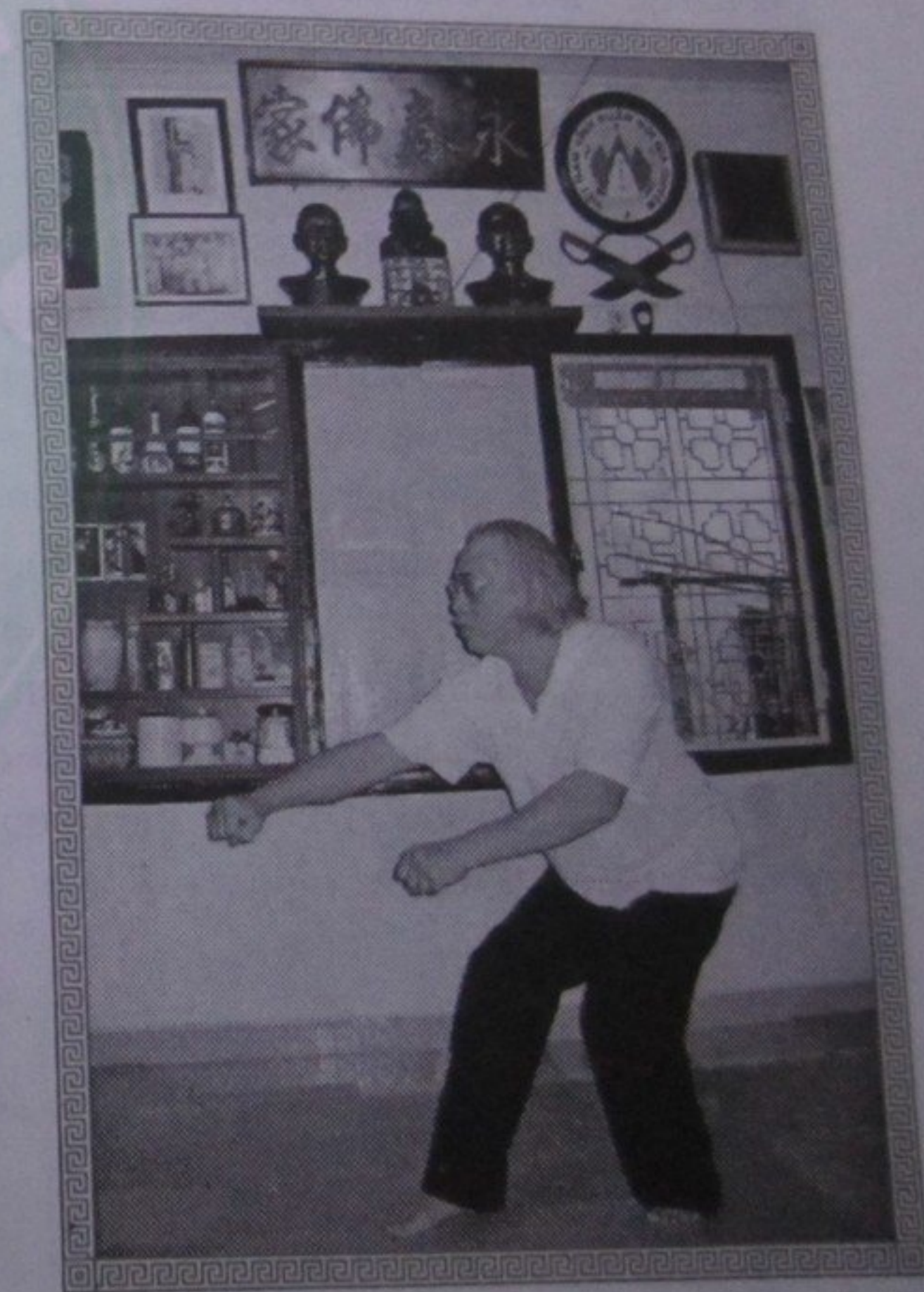
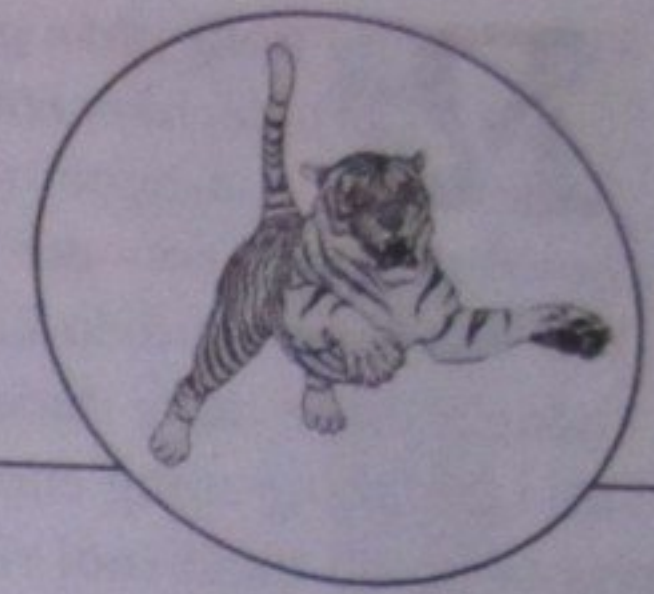
trong các bài theo cách gọi mang âm sắc Hán - Việt, thấy tôi chỉ gọi nôm theo hình thế đòn đánh. Tôi cũng đã tìm hiểu và cũng muốn gắn tên gọi vào cho ý nghĩa, nhưng rồi tôi không dám thực hiện. Bởi lẽ tôi nghĩ làm như vậy có thể xúc phạm đến các bậc tiền bối, khi đặt tên không đúng như các bậc tiền bối đã đặt. Tôi lại không biết tiếng Hán, không giỏi về việc so sánh các đòn thế với các hình tượng trong cuộc sống. Hơn nữa, có thể, tôi cũng chưa hiểu hết bản chất của từng đòn thế trong bài. Cho nên tôi thấy tôi không thể tùy tiện đặt tên và tôi xin được gọi nôm tên các đòn thế trong bài, giống như thấy tôi thường gọi. Rất mong mọi người hiểu đúng cho việc gọi tên này của tôi.

Võ sư – Kĩ sư **Nguyễn Ngọc Nội**

** Lưu ý: Trong quá trình tập luyện, các bạn nên đối chiếu với phần quyền tĩnh (trong tập 1) tương ứng với bài quyền mình tập, để giúp cho việc hoàn thiện đòn thế được tốt hơn và tập nhanh hơn.*

BÀI

HỔ QUYỀN



Như trong phần giới thiệu chung về hệ thống Ngũ hình, tôi đã trình bày: **Hổ quyền luyện cơ - cốt**. Trong sự vận động của con người (nói riêng), hệ cơ - cốt đóng một vai trò quyết định. Hệ cơ - cốt yếu, tất yếu làm cho việc vận động suy yếu và không thể điều khiển chính xác sự vận động, thậm chí là không thể vận động được. Luyện cho cơ - cốt khỏe mạnh là một việc quan trọng trong cuộc sống của con người (nói chung), cũng như trong võ thuật (nói riêng). Vĩnh Xuân Nội gia cũng đặt tiêu chí luyện tập cho hệ cơ - cốt khỏe mạnh là điều trước tiên. Yếu luyện cho khỏe, khỏe luyện thêm vững bền. Chính vì vậy mà trong hệ thống Ngũ hình của Vĩnh Xuân Nội gia, bài Hổ quyền, là bài quyền được tập luyện đầu tiên.

Tập luyện bài Hổ quyền, bên cạnh việc luyện cho hệ cơ - cốt khỏe mạnh (phù hợp với sự phát triển tự nhiên), là **việc luyện dần điều khiển thân thể mình theo đúng ý của mình** (điều tưởng chừng như đơn giản, lẽ đương nhiên, song trên thực tế không hoàn toàn như vậy), đồng thời tạo dựng nền tảng cho việc phát huy cao độ mọi mặt trong quá trình thực thi quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia. Trong quá trình luyện tập Hổ quyền, lưng và vai được chú trọng để phát huy sức mạnh. Điều này được thể hiện ngay từ khi tập luyện bài (quyền tĩnh) kỹ thuật tay Hổ. Khi tập tốt, người tập cũng cảm nhận được sức mạnh được gia tăng. Bài Hổ quyền, tuy không luyện tập thẳng vào bản chất quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia, nhưng trong việc thể hiện cũng chứa đựng những nét riêng của quyền thuật nội gia và không thể thiếu được trong hệ thống quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia.

BÀI HỔ QUYỀN

Thế thứ nhất (Thế 1) - **Khởi thế**: Đứng Lập tấn. Lễ. Bái tổ. Mở hai bàn chân ra thế Nhị tự Kiểm dương (hình 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)



Hình 1



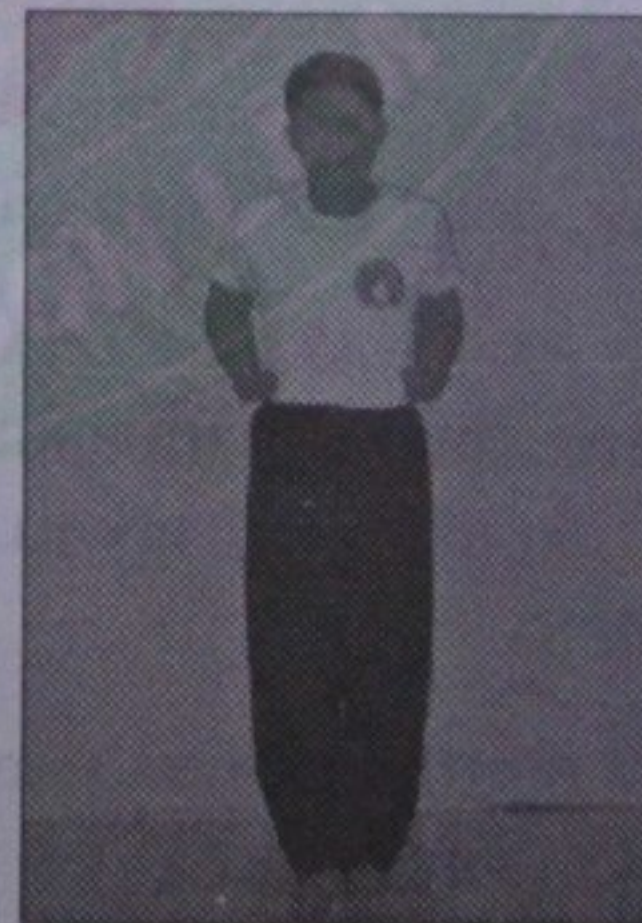
Hình 2



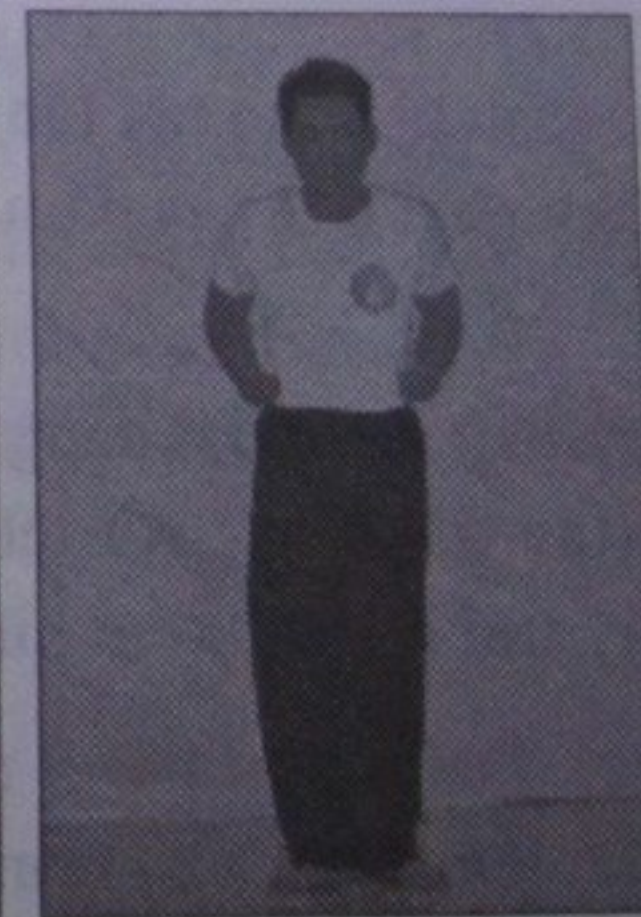
Hình 3



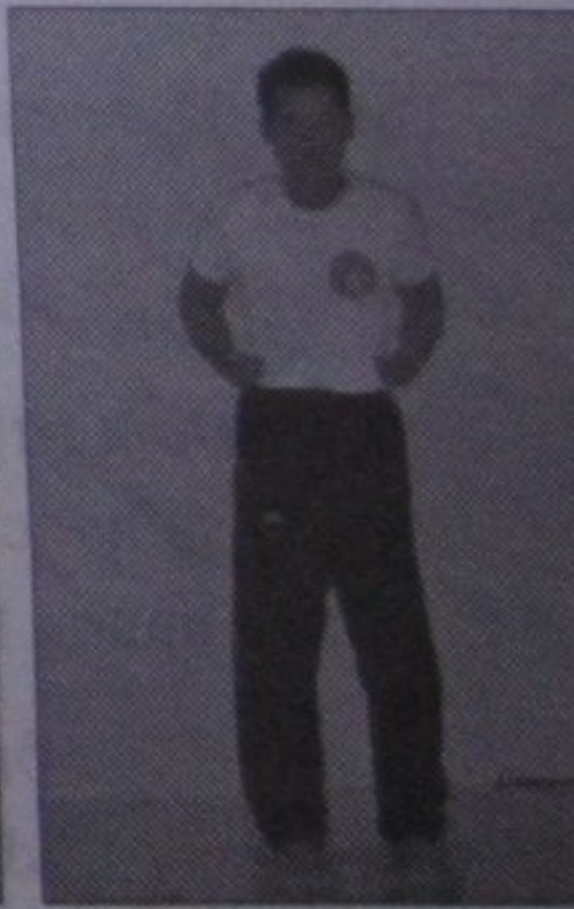
Hình 4



Hình 5



Hình 6



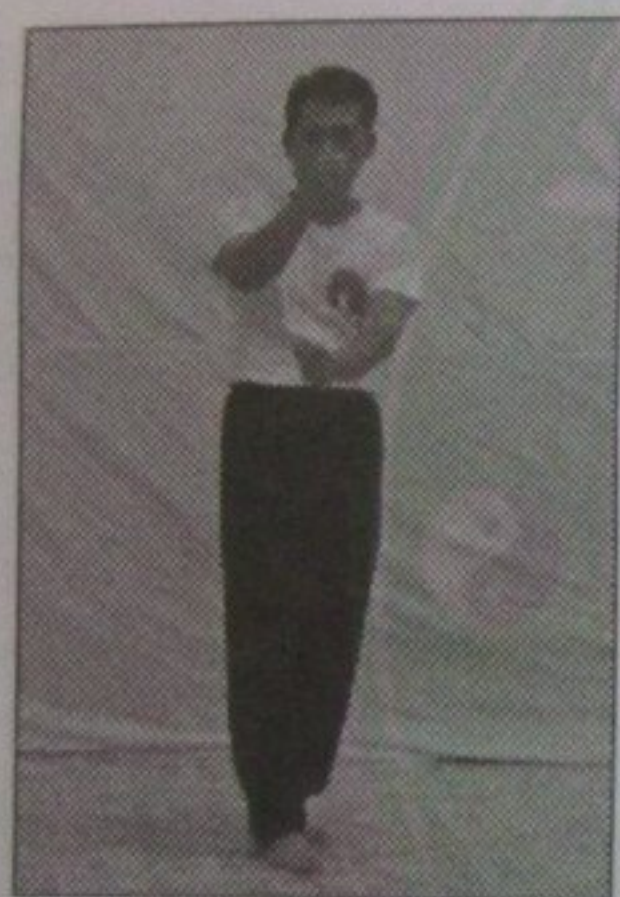
Hình 7

Thế 2: (**Đấm ra**). Đưa hai nắm đấm ra trước ức và bụng (tay phải trên), đồng thời lên chân phải thành thế tiến lùi phải và lết tiến, cùng lúc đấm 2 tay ra trước (hình 8).

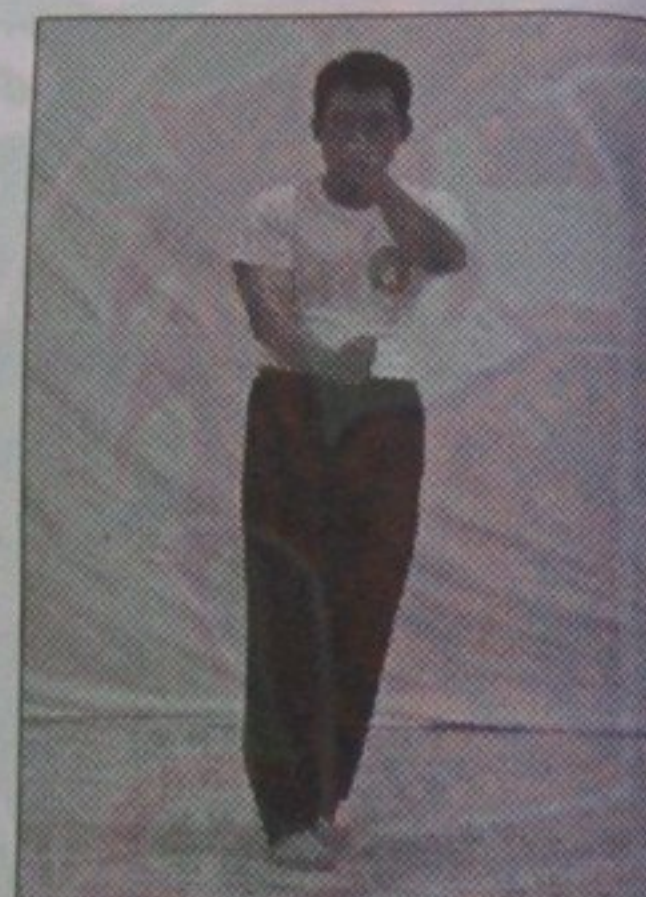


Hình 8

Thế 3: (**Đảo vòng**). Đảo vòng 2 tay từ trên xuống (xem thêm thế 1.20 trong tập lỏng mềm, tập 1), đồng thời chân lết tiến. 3 lần lết tiến cùng đảo tay 3 vòng (hình 9, 10).



Hình 9



Hình 10

Thế 4: (**Đấm ra**). (Sau khi đảo tay lần 3), thu 2 nắm đấm về trước ức và ngực (tay phải trên) và đấm ra, đồng thời chân lết tiến (giống thế 2, hình 8),

Thế 5: (**Đấm ra**). Xoay người lại đằng sau, thu hai nắm đấm về trước ức và ngực (tay trái trên), rồi lết tiến, đấm hai tay ra. (giống thế 2 nhưng tay trái ở trên, xem hình 8).

Thế 6: (**Đảo vòng**). Đánh như thế 3 nhưng theo chiều đảo ngược lại (vòng từ dưới lên, vòng vào trong rồi vòng xuống).

Thế 7: (**Đấm ra**). (Sau khi đảo tay lần 3), thu 2 nắm đấm về trước ức và ngực (tay trái trên) và đấm ra, đồng thời chân lết tiến, giống như thế 2 (nhưng tay trái trên) - xem hình 8.

Thế 8: (**Lật tay**). Đưa chân trái sang trái, quay người sang phải, tay phải gạt thượng sang phải, tay trái dưới khuỷu tay phải, gấp cổ tay đánh lưng cổ tay theo sang phải (hình 11).



Hình 11

Thế 9: (**Thúc ra**). Lật hai tay ngang (hai lòng nắm đấm hướng vào nhau), đồng thời lết vào, đấm thúc hai tay ra (trong thế tay vừa lật) (Hình 12).



Hình 12

Thế 10: (**Đánh lật ngang**). Đưa chân phải qua trước chân trái sang trái, quay người sang trái, đồng thời đảo lật lại hai tay (vẫn trong tư thế tay đó, nhưng tay trái lên trên) đánh sang ngang theo (hình 13).



Hình 13

Thế 11: (**Đánh lật lại**). Vận người sang phải, đồng thời đảo lật lại hai tay (tay phải trên) đánh hai tay theo sang ngang bên phải, (hình 14).



Hình 14

Thế 12: (**Đánh đập tay**). Vận người trở lại, đánh hai tay từ trên xuống ngang bụng, tay phải ngoài, tay trái nắm đấm thẳng dưới khuỷu tay phải, chân xuống thấp (hình 15).



Hình 15

Thế 13: (**Đấm ra**). Lết tiến, đồng thời đấm hai tay ra trước, tay phải trên, tay trái dưới (hình 16).



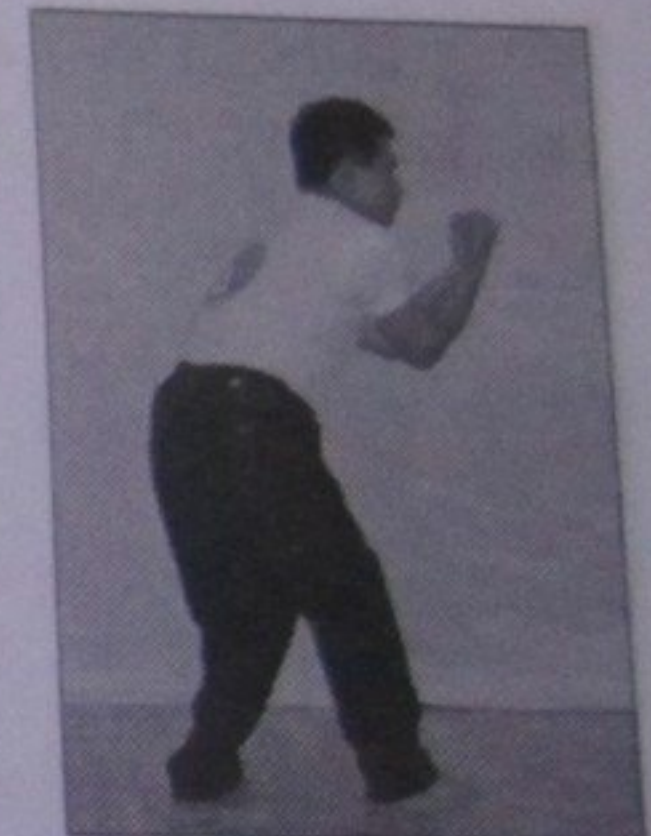
Hình 16

Thế 14: (**Gạt chéo**). Chuyển chân trái sang trái, quay người sang phải. Hai tay đánh chéo xuống sang phải, tay phải trên, hai lòng nắm đấm hướng vào nhau (hình 17).



Hình 17

Thế 15: (**Đánh thúc**). Thúc hai tay lên đỡ ngang cằm (cách cằm độ 15cm). Hai nắm đấm sát nhau (hình 18).



Hình 18

Thế 16: (**Cuộn đấm**). Cuộn hai nắm đấm vào trong rồi đấm thẳng ra trước, đồng thời chân lết tiến (hình 19).



Hình 19

Thế 17: (**Đánh thúc**). Quay ra sau (180°), đồng thời đưa vòng hai tay theo, thúc lên đỡ ngang cầm (cách cầm độ 15cm) – (hình 20).



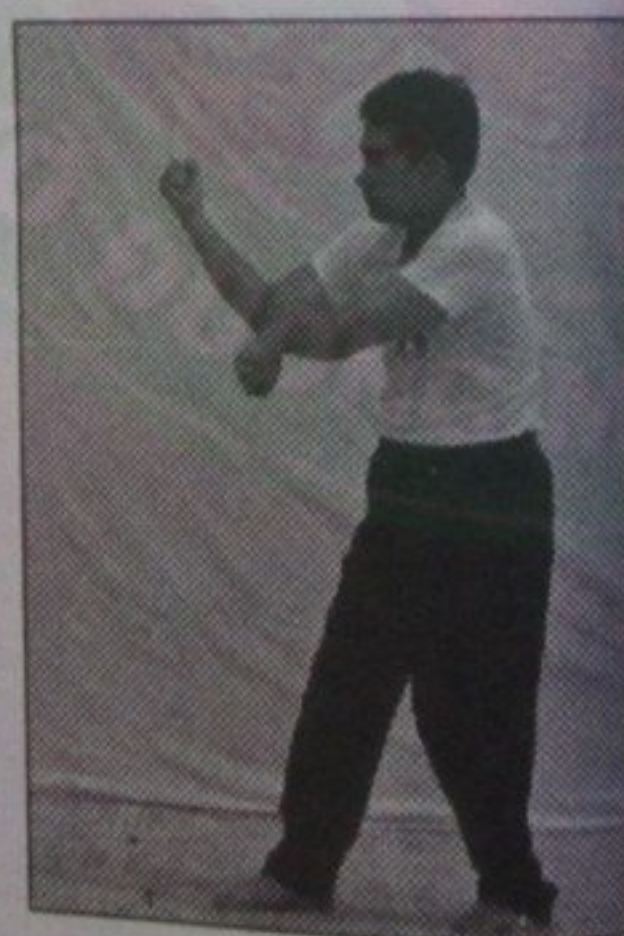
Hình 20

Thế 18: (**Cuộn đấm**). Đánh như thế 16 (hình 21).



Hình 21

Thế 19: (**Đánh vát**). Lên chân phải, đồng thời tay phải bỏ vát ra trước, tay trái quặp cổ tay hất sang bên trái theo (gần khuỷu tay phải) - (Hình 22).



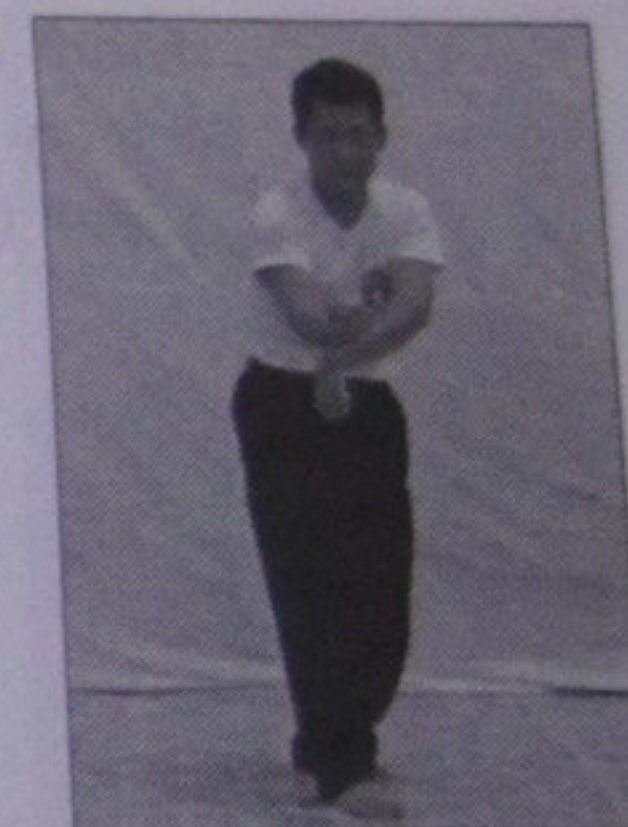
Hình 22

Thế 20: (**Đánh ra**). Lật tay phải xuống, cánh tay ngang vai, tay trái xoay thẳng nắm đấm, lết tiến, đồng thời đánh tay phải ra, tay trái đấm theo (hình 23).



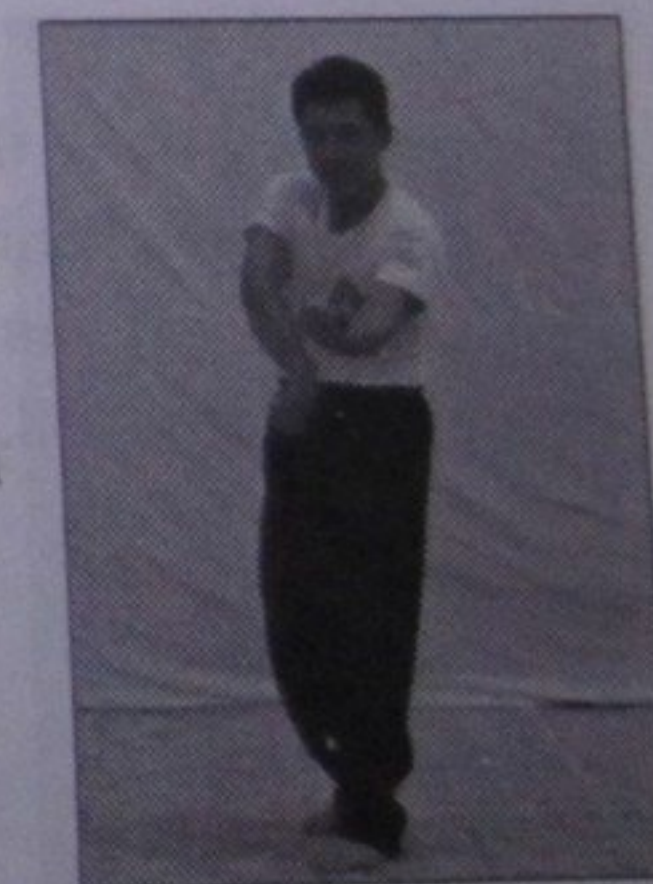
Hình 23

Thế 21: (**Đánh sườn**). Chuyển chân phải và quay thân sang bên phải, đồng thời quặp cổ tay trái hất (gạt) sang trái và đánh cạnh tay phải theo ngang sườn (hình 24).



Hình 24

Thế 22: (**Đánh sườn**). Lên chân trái, đánh tay cánh tay trái sang phải và quặp cổ tay phải hất (gạt) sang phải – giống như thế 21, nhưng đổi tay (hình 25).



Hình 25

Thế 23: (**Đánh sườn**). Lên chân phải đánh như thế 21 (xem hình 24).

Thế 24: (**Đánh mở**). Giữ nguyên thân và chân, gạt tay phải lên trên, đồng thời gạt tay trái xuống dưới (hình 26).



Hình 26

Thế 25: (**Đánh mở**). Tiến chân trái lên, đổi tay, đánh tay trái lên trên và đánh tay phải xuống dưới (hình 27).



Hình 27

Thế 26: (**Đánh lật trái**). Đưa chân trái sang trái, quay thân pháp sang phải, lật cánh tay phải đánh hất sang trái, đồng thời tay trái gạt thu về sau (nắm đấm ngang tai) – Hình 28.



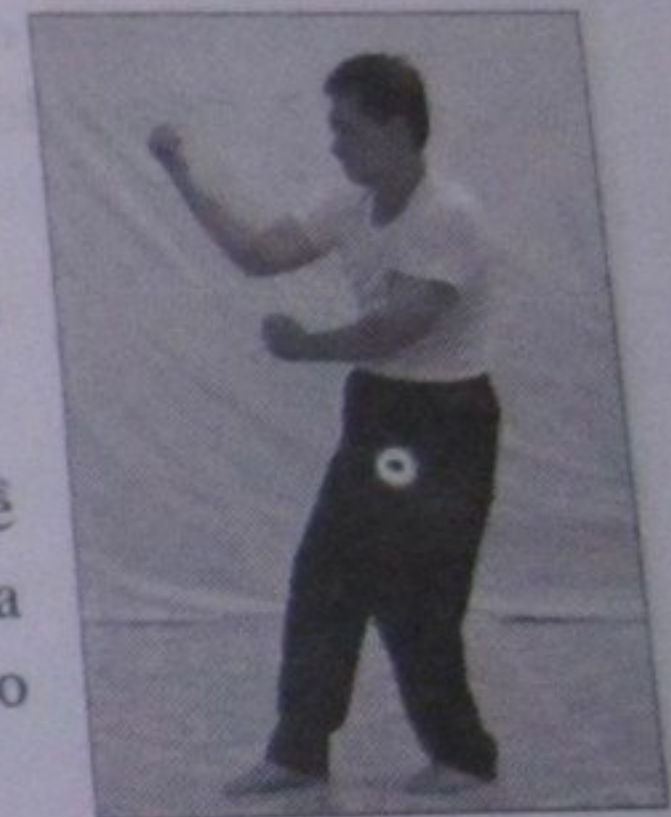
Hình 28

Thế 27: (**Đánh dưới**). Tiến lết vào, đánh cạnh nắm đấm tay phải ra trước, đồng thời nắm (úp) tay trái ra theo (hình 29).



Hình 29

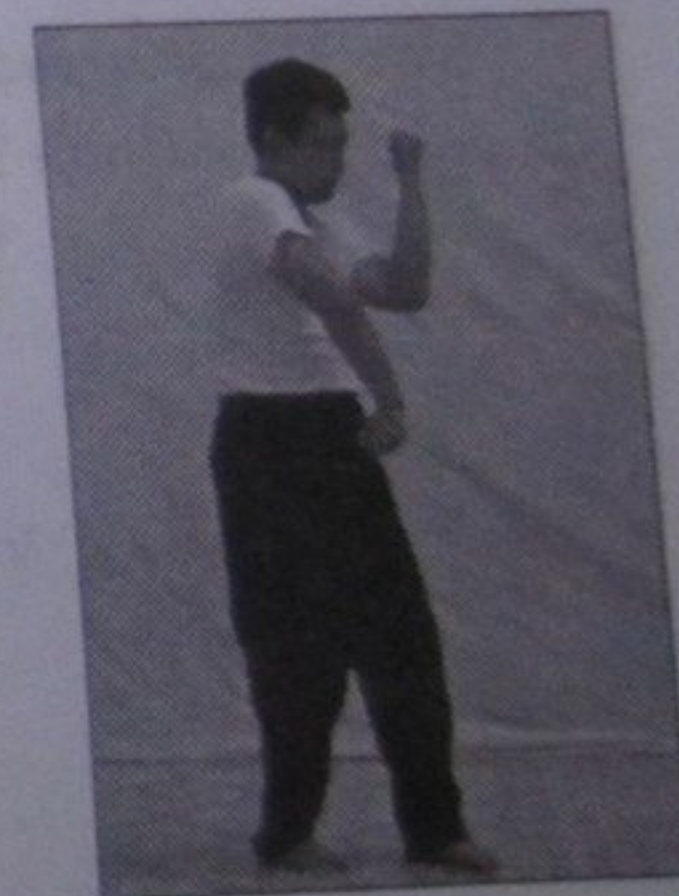
Thế 28: (**Đập mặt**). Xoay thẳng nắm đấm tay trái, đưa xuống dưới rồi vòng về trước giữa bụng, đồng thời đảo tay phải vòng vào trong rồi lật đập lưng nắm đấm ra trước (hình 30).



Hình 30

Thế 29: (**Đấm ra**). Thu tay phải về trước ngực rồi đồng thời đấm hai tay ra trước (tay phải trên), chân lết tiến theo (xem hình 8)

Thế 30: (**Đánh lật trái**). Quay ra sau (180°), tay trái gạt cánh tay sang trái (gạt thượng), tay phải quặp cổ tay, đánh lưng cổ tay sang trái. Như thế 26 (hình 31).



Hình 31

Thế 31: (**Đánh lật phải**). Lết lùi về, đánh như thế 26, nhưng đổi tay (hình 32).



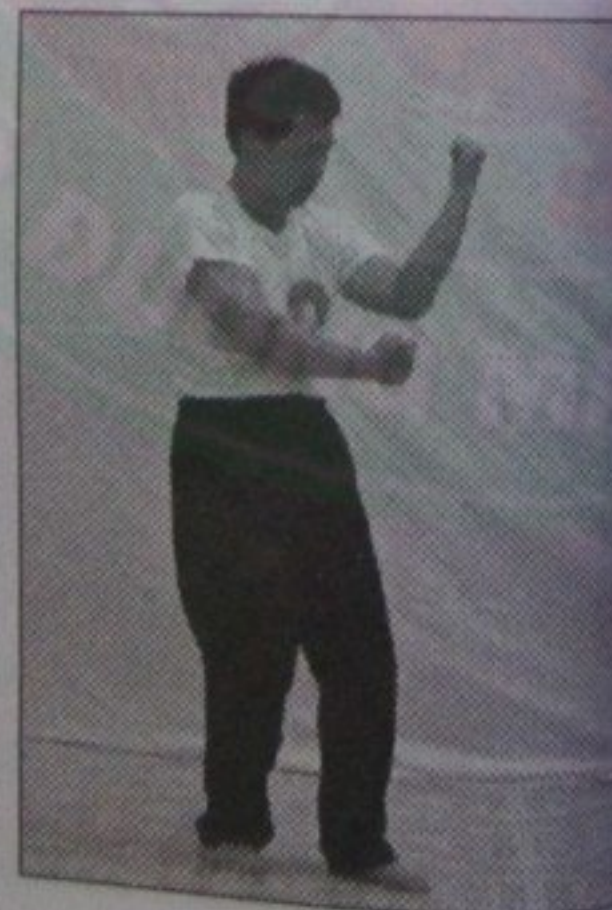
Hình 32

Thế 32: (**Đánh dưới**). Lết tiến, đánh như thế 27, nhưng đổi tay (hình 33).



Hình 33

Thế 33: (**Đập mặt**). Đánh như thế 28, nhưng đổi tay (hình 34).



Hình 34

Thế 34: (**Đấm ra**). Đánh như thế 29, nhưng đổi tay (hình 35).



Hình 35

Thế 35: (**Đánh xoắn lên**). Đưa chân trái sang trái, quay người sang phải, đồng thời hai tay đánh xoắn lên ngang mặt, tay phải ngoài (hình 36).



Hình 36

Thế 36: (**Đánh đập xuống**). Đảo lật tay phải, đánh lưng cánh tay và nắm đấm tay phải xuống, tay trái dựng nắm đấm đánh xuống theo, cạnh khuỷu tay phải. (hình 37).



Hình 37

Thế 37: (**Đấm ra**). Lết tiến. Đánh như thế 29 (hình 8).

Thế 38: (*Gạt, đá*). Quay lại sau, tay trái gạt thượng, tay phải dấm (từ ức) xuống (trước hạ bộ), đồng thời chân trái đá hất gót lên (hình 39).



Hình 39

Thế 39: (*Đấm đá*). Hạ chân trái, đá hất gót chân phải ra trước, tay phải dấm ra theo (tay úp), đồng thời tay trái quặp cổ tay gạt sang trái (trước hạ bộ) - hình 40.



Hình 40

Thế 40: (*Đập mặt*). Hạ chân phải, kéo chân trái lên, đảo tay trái vòng ra trước, thu về ức, đồng thời đảo vòng tay phải xuống dưới, vào trong, vòng lên và đập lưng bàn tay ra trước. (xem hình 30).

Thế 41: (*Đá hất*). Quay người sang trái, đá hất gót chân trái lên (hạ), tay trái đánh hất cạnh cổ tay lên theo, đồng thời đánh cạnh cổ tay phải xuống trước hạ bộ. (hình 41).



Hình 41

Thế 42: (*Đập mặt*). Hạ chân trái, kéo chân phải lên, đánh như thế 40, nhưng đổi tay (xem hình 34).

Thế 43: (*Đá hất*). Quay người ra sau, đánh như thế 41, nhưng đổi chân, tay (hình 42).



Hình 42

Thế 44: (*Đập mặt*). Hạ chân phải, đánh như thế 40 (xem hình 30).

Thế 45: (*Bẻ tay đánh ra*). Đưa chân trái sang trái, quay người sang phải, đánh khuỷu tay phải lên (ngang vai), tay trái quặp cổ tay, đưa lên trên nắm dấm tay phải (hình 43), rồi đánh ngang tay phải ra trước (bàn tay úp) - hình 44.



Hình 43

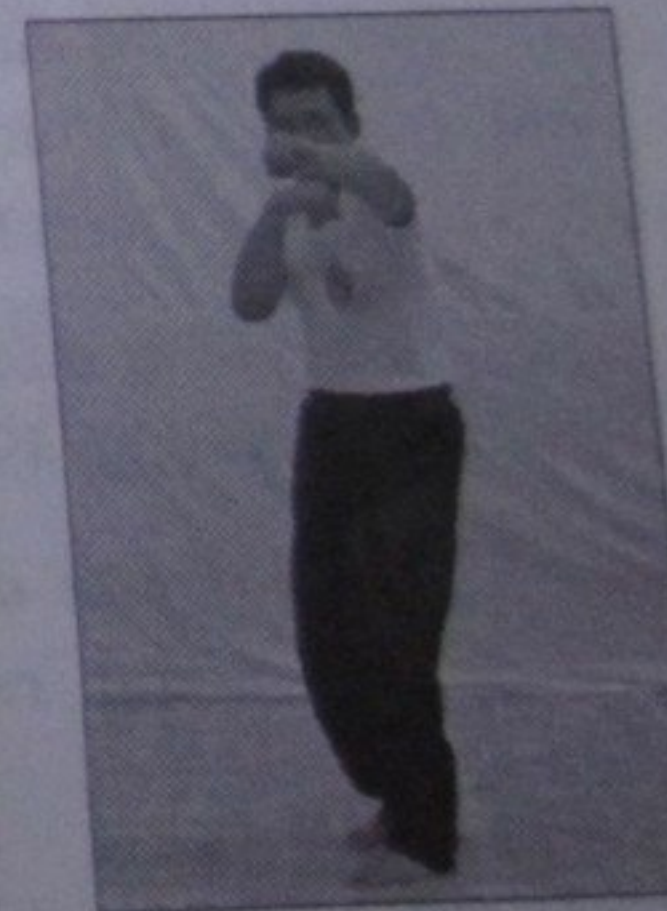


Hình 44

Thế 46: (*Bẻ tay đánh ra*). Lên chân trái, đánh khuỷu tay trái lên ngang vai, tay phải quặp cổ tay, đưa lên trên nắm dấm tay trái (hình 45), rồi đánh ngang tai trái ra (bàn tay úp) - đánh như thế 45, nhưng đổi tay (hình 46).



Hình 45



Hình 46

Thế 47: (*Bẻ tay đánh ra*). Lên chân phải, đánh như thế 45 (hình 43, 44).



Hình 47



Hình 48

Thế 48: (*Đánh thúc cuộn đấm*). Thúc hai nắm đấm lên trước mặt, ngang cằm (hình 47). Cuộn hai nắm đấm vào trong theo hướng trên xuống (ngay gần cằm), rồi đấm thẳng hai nắm đấm ra trước, bàn tay úp, đồng thời tiến lết vào. (hình 48).

Thế 49: (*Gạt đấm thượng*). Lùi chân phải, tay phải gạt thượng, tay trái đấm ra, bàn tay thẳng (hình 49).



Hình 49

Thế 50: (*Gạt đấm thượng*). Lùi chân trái, tay trái gạt thượng, đấm tay phải ra, bàn tay thẳng (hình 50).



Hình 50

Thế 51: (*Gạt đấm thượng*). Lùi chân phải, đánh như thế 49 (xem hình 49).

Thế 52: (*Cuộn đấm*). Cuộn hai tay vào trong và đánh ra như thế 48 (xem hình 21).

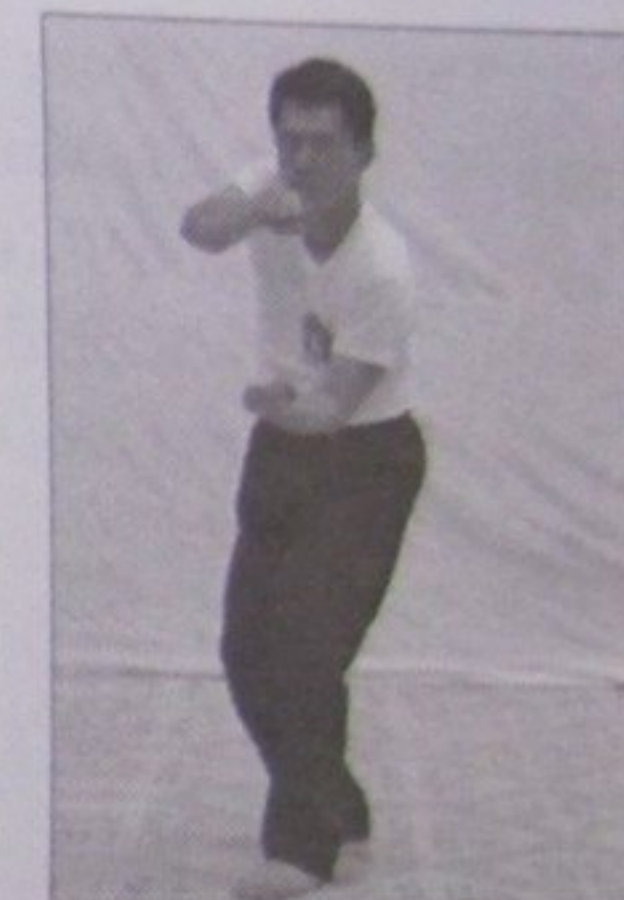
Thế 53: (*Lật ngang thúc ra*). Lên chân phải, đánh vịn hai cánh tay sang trái rồi lết vào và đấm hai tay ra, tay trái trên úp, tay phải dưới ngửa (hình 51).



Hình 51

Thế 54: (*Lật ngang thúc ra*). Lùi chân phải về, đánh vịn hai cánh tay sang phải, rồi lết vào và đấm hai tay ra, tay phải trên úp, tay trái dưới ngửa (hình 52).

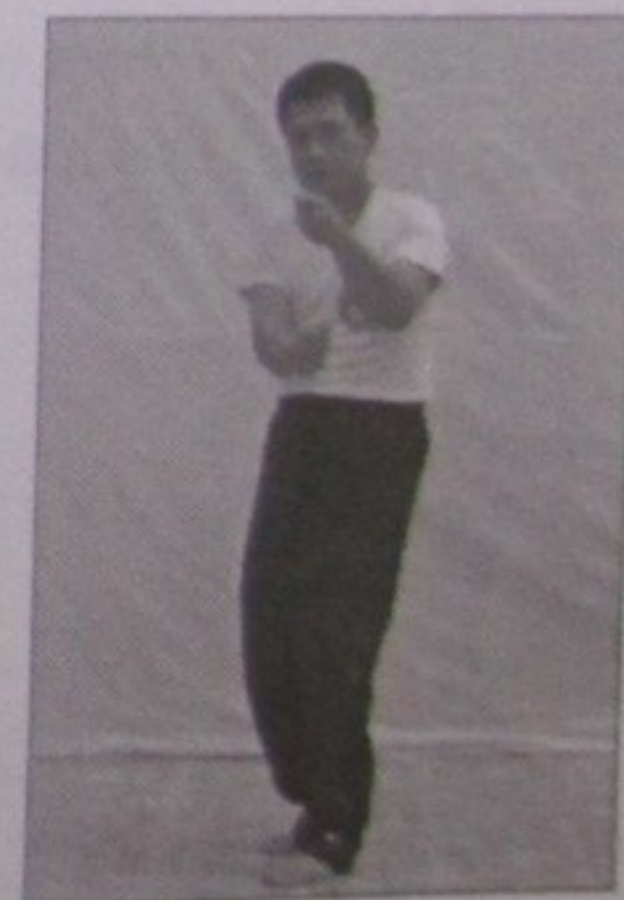
Thế 55: (*Đập mặt*). Đảo tay phải vòng (trước ngực) rồi vòng lên đập lưng nắm đấm ra trước, đồng thời tay trái đảo vòng lên ra trước, rồi đưa dè đưa về dưới khuỷu tay phải, chân lết theo, như thế 40 (xem hình 30).



Hình 52

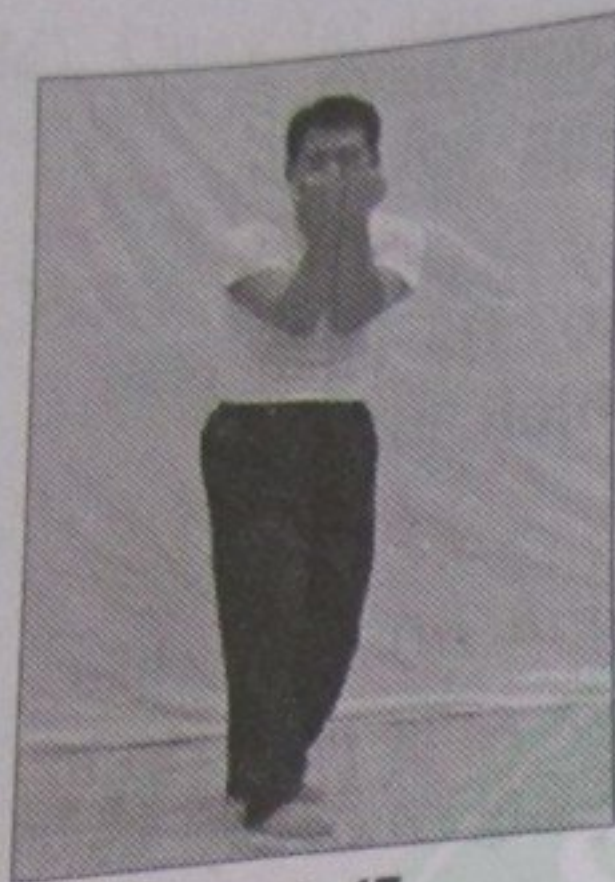
Thế 56: (*Đấm ra*). Đánh như thế 4 (xem hình 8).

Thế 57: (*Đấm ra*). Quay lại sau, đổi tay, tay trái lên trên, rồi đấm hai tay ra trước, chân lết theo (giống thế 5) - hình 53.



Hình 53

Thế 47: (*Bẻ tay đánh ra*). Lên chân phải, đánh như thế 45 (hình 43, 44).



Hình 47



Hình 48

Thế 48: (*Đánh thúc cuộn đấm*). Thúc hai nắm đấm lên trước mặt, ngang cằm (hình 47). Cuộn hai nắm đấm vào trong theo hướng trên xuống (ngay gần cằm), rồi đấm thẳng hai nắm đấm ra trước, bàn tay úp, đồng thời tiến lết vào. (hình 48).

Thế 49: (*Gạt đấm thượng*). Lùi chân phải, tay phải gạt thượng, tay trái đấm ra, bàn tay thẳng (hình 49).



Hình 49

Thế 50: (*Gạt đấm thượng*). Lùi chân trái, tay trái gạt thượng, đấm tay phải ra, bàn tay thẳng (hình 50).



Hình 50

Thế 51: (*Gạt đấm thượng*). Lùi chân phải, đánh như thế 49 (xem hình 49).

Thế 52: (*Cuộn đấm*). Cuộn hai tay vào trong và đánh ra như thế 48 (xem hình 21).

Thế 53: (*Lật ngang thúc ra*). Lên chân phải, đánh vịn hai cánh tay sang trái rồi lết vào và đấm hai tay ra, tay trái trên úp, tay phải dưới ngửa (hình 51).



Hình 51

Thế 54: (*Lật ngang thúc ra*). Lùi chân phải về, đánh vịn hai cánh tay sang phải, rồi lết vào và đấm hai tay ra, tay phải trên úp, tay trái dưới ngửa (hình 52).

Thế 55: (*Đập mặt*). Đảo tay phải vòng (trước ngực) rồi vòng lên đập lưng nắm đấm ra trước, đồng thời tay trái đảo vòng lên ra trước, rồi đưa dề đưa về dưới khuỷu tay phải, chân lết theo, như thế 40 (xem hình 30).



Hình 52

Thế 56: (*Đấm ra*). Đánh như thế 4 (xem hình 8).

Thế 57: (*Đấm ra*). Quay lại sau, đổi tay, tay trái lên trên, rồi đấm hai tay ra trước, chân lết theo (giống thế 5) - hình 53.



Hình 53



Thế 58: (*Đấm chéo đỡ đá*). Tiến chân phải lên, thế tấn thấp, đồng thời đấm chéo hai tay xuống (tay phải trước, tay trái sau, vào đùi và đầu gối đối thủ) (hình 54).



Hình 54

Thế 59: (*Đấm ngược lên*). Giữ nguyên tấn, ngóc nắm đấm tay phải, đấm hất thẳng sang bên (thẳng vai phải, lưng nắm đấm về bên phải), tay trái đấm theo, dưới khuỷu tay phải. (hình 55).



Hình 55

Thế 60: (*Đấm chéo đỡ đá*). Lùi chân phải về. Đánh như thế 58, nhưng đổi tay (hình 56).



Hình 56

Thế 61: (*Đấm ngược lên*). Đánh như thế 59, nhưng đổi tay (hình 57).



Hình 57

Thế 62: (*Đánh khuỷu, đấm xuống*). Lết lùi về, đồng thời đánh giạt hai khuỷu tay ra sau (hình 58), rồi đưa hai nắm đấm ra sau, đấm chụm xuống, sau mông (hình 59).

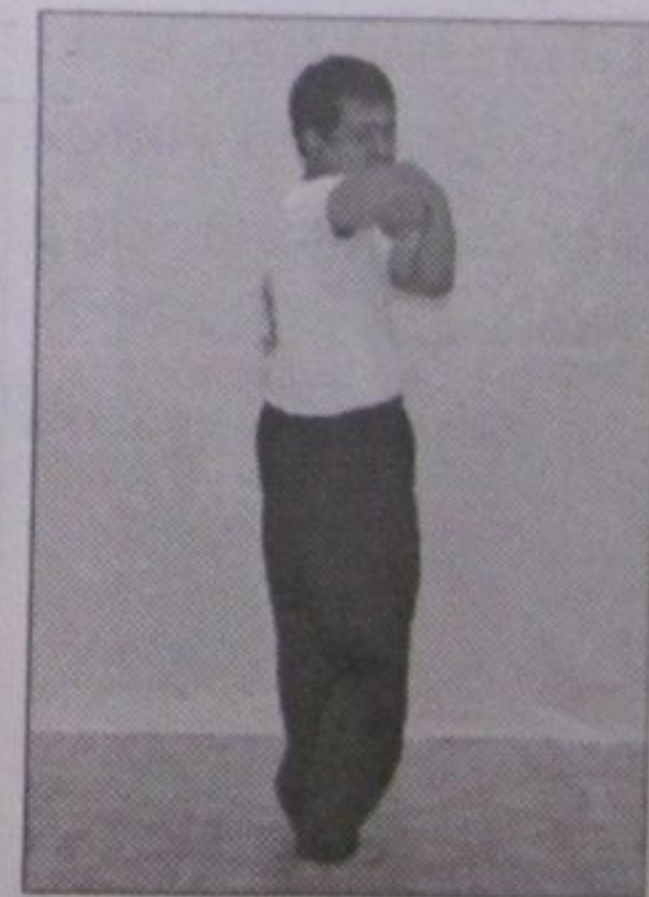


Hình 58

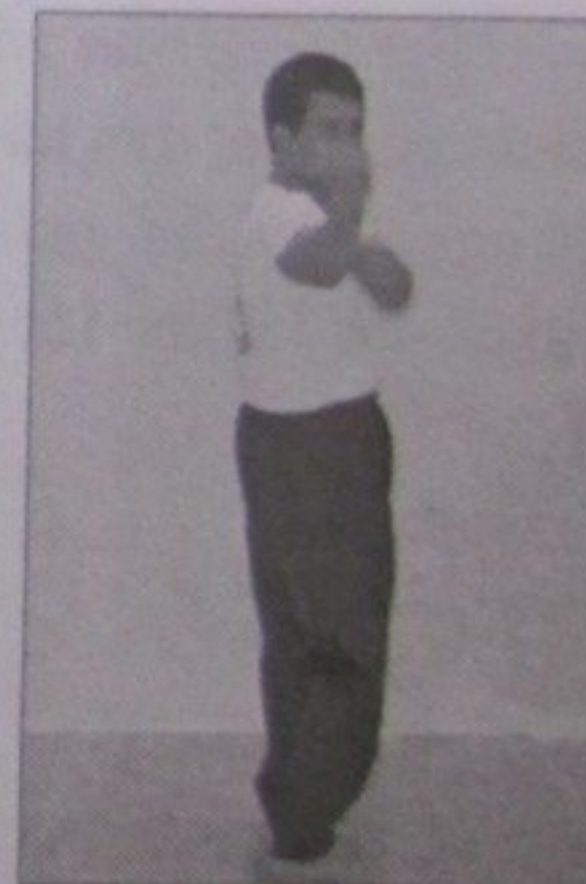


Hình 59

Thế 63: (*Thúc khuỷu đập mặt*). Giữ nguyên tấn, đánh khuỷu tay phải ra sau, tay trái đi theo (hình 60), rồi đập lưng bàn tay phải ra sau (hình 61)



Hình 60



Hình 61

Thế 64: (**Đánh thốc**). Giữ nguyên tấn, đánh thốc hai nắm đấm ra trước, gần mặt (xem hình 20).

Thế 65: (**Cuộn tay, đá**). Cuộn hai tay vào trong rồi đấm thẳng ra trước, đồng thời đá chân phải theo (hình 62).

Thế 66: (**Đập mặt**). Hạ chân phải, kéo chân trái lên, đảo tay đập mặt như thế 28 (xem hình 30).

Thế 67: (**Đánh thốc**). Quay người lại sau, đồng thời đấm thốc hai tay theo lên trước mặt (xem hình 20).

Thế 68: (**Cuộn tay đá**). Cuộn hai tay vào trong rồi đấm thẳng ra trước, đồng thời đá chân trái theo (hình 63).

Thế 69: (**Đấm vào**). Hạ chân trái, kéo chân phải lên, đảo hai nắm đấm, đấm vòng từ ngoài vào, hai mặt nắm đấm hướng vào nhau, cách nhau 15cm (hình 64).



Hình 62



Hình 63



Hình 64

Thế 70: (**Đánh hạ**). Lên chân phải, đảo hai nắm đấm, đấm thẳng xuống tới ngang hạ bộ (hình 65).

Thế 71: (**Đấm mặt**). Lết tiến, đồng thời ngóc hai nắm đấm lên, đấm vòng ra trước, ngang mặt (hình 66).

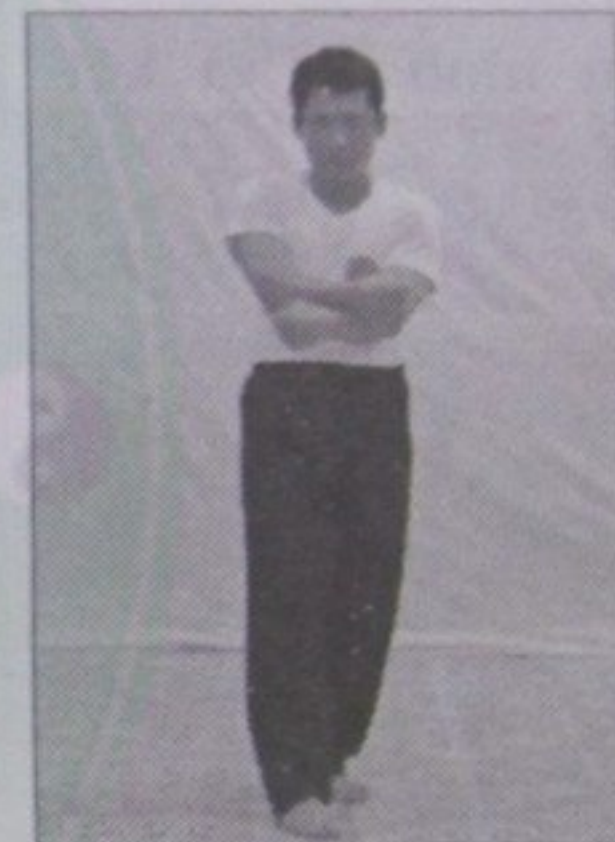
Thế 72: (**Đánh quặp cổ tay**). Giữ nguyên thế chân, lết lùi ba lần, đồng thời hai nắm đấm đánh quặp sang hai bên (tuần tự đổi tay trên dưới), ba lần (giống thế gập cổ tay trong bài kỹ thuật tay Hổ) - hình 67, 68, 69, 70.



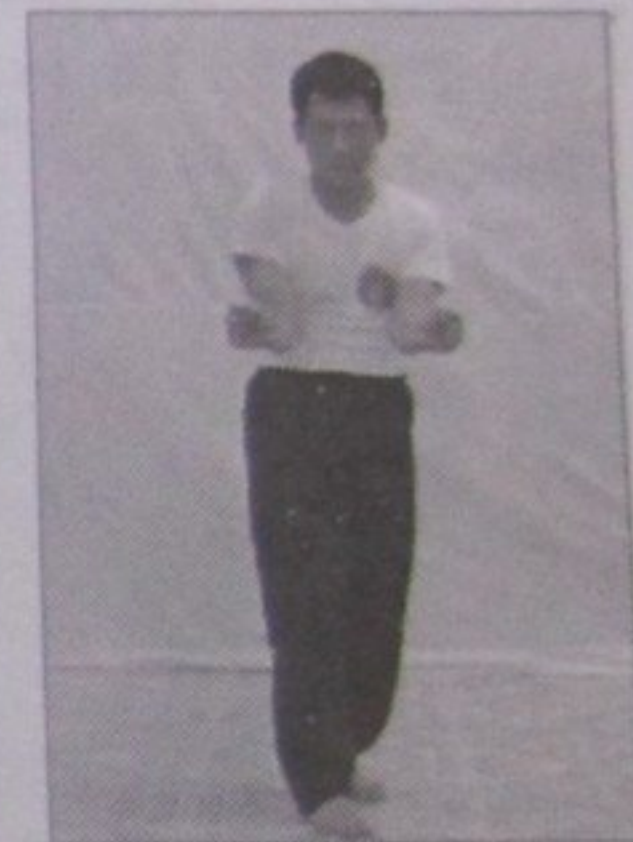
Hình 65



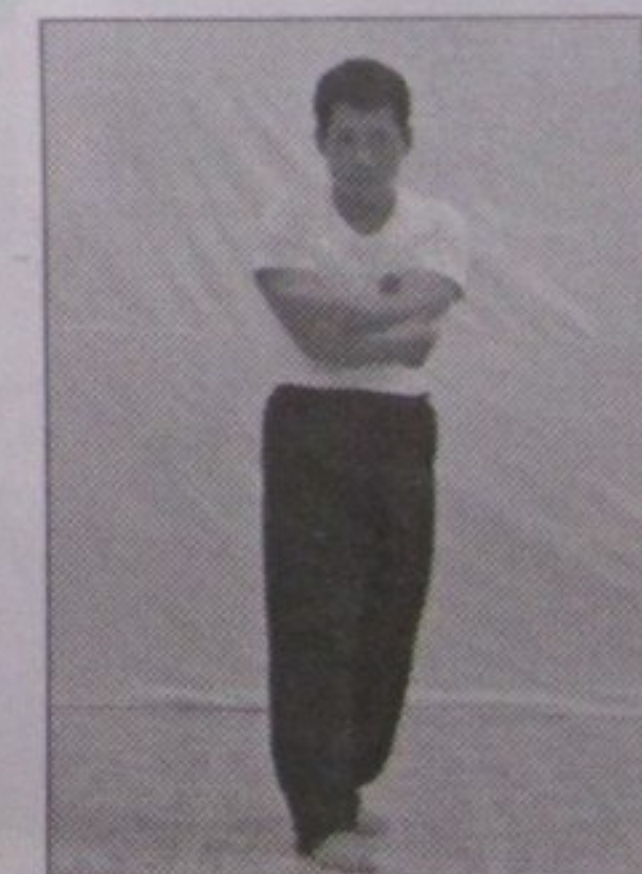
Hình 66



Hình 67



Hình 68



Hình 69



Hình 70

Thế 73: (*Đấm ra*). Sau lần lết lùi thứ ba, khi quặp cổ tay phải bên trên, đảo hai tay thu về trước ức, bụng, rồi đấm hai tay ra, giống thế 4 (xem hình 8).

Thế 74: (*Thu tay*). Mở hai tay cuộn vòng vào trong từ dưới lên (hai lưng bàn tay hướng vào nhau), vòng đưa ra trước, và thu tay về thắt lưng, hai tay nắm lại trong khi thu về, đồng thời thu chân phải về lập tấn (hình 71, 72, 73).

Thế 75: Bái tổ (xem hình 2).

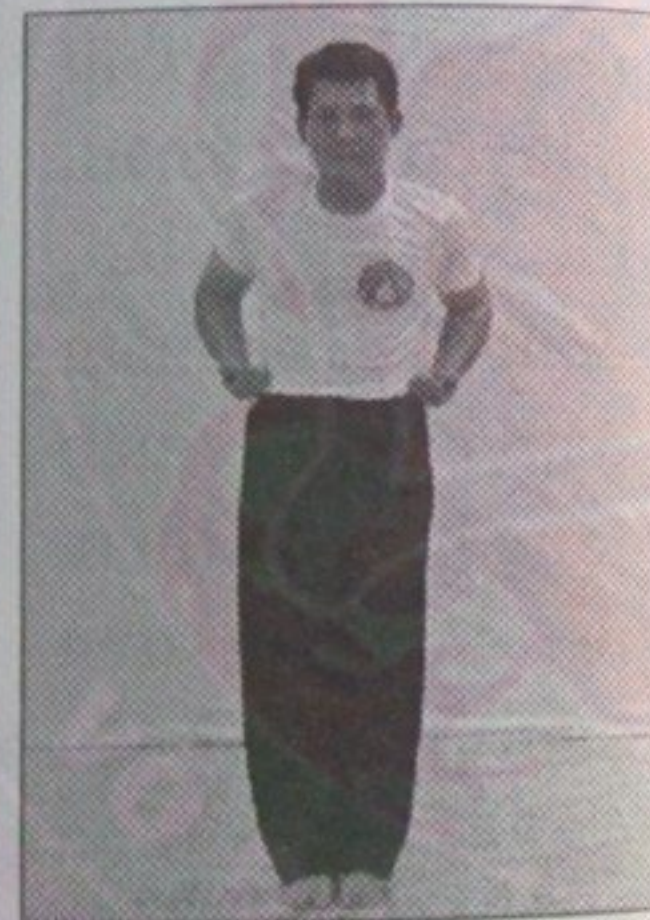
Thế 76: Lễ (xem hình 1) và kết thúc bài.



Hình 71



Hình 72



Hình 73

MỘT SỐ ĐÀN THỂ ỨNG DỤNG



Vào thế



Hình 1a



Hình 1b



Hình 1c



Hình 1d



Hình 6a



Hình 6b



Hình 6c



Hình 6d



Hình 8a



Hình 8b



Hình 8c



Hình 8d



Hình 7a



Hình 7b



Hình 2a



Hình 2b



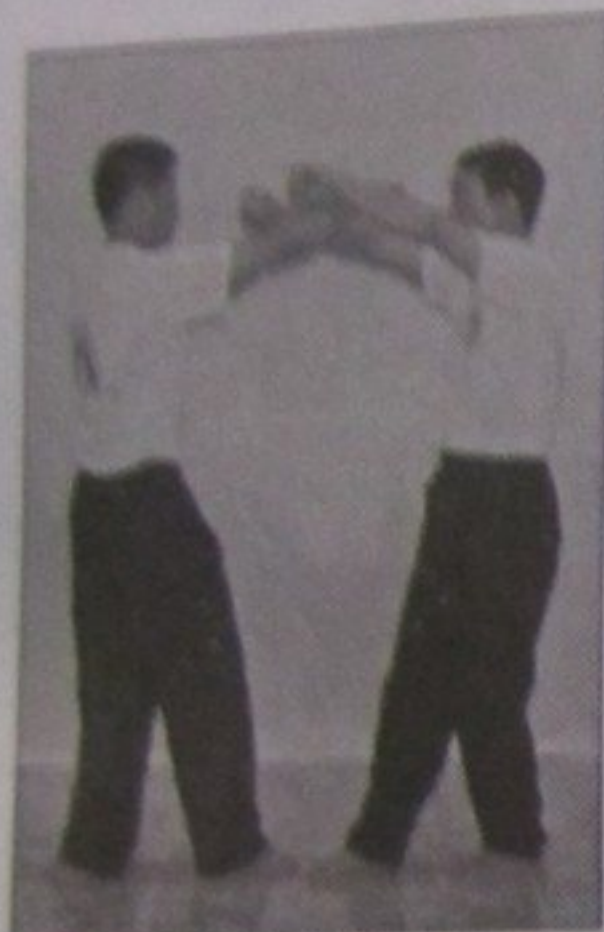
Hình 2c



Hình 5a



Hình 5b



Hình 3a



Hình 3b



Hình 3c



Hình 5c



Hình 5d



Hình 4a



Hình 4b



Hình 38



Hình 39



Hình 40



Hình 41



Hình 42

BÀI

BẢO QUYỀN



Cũng như bài Hổ quyền, trong Ngũ hình quyền, bên cạnh việc luyện những đòn thế chiến đấu phòng theo những vận động của Báo trong cuộc sống sinh tồn, bài Báo quyền còn là bài quyền tập luyện về ngoại: **luyện gân - lực**. Trong sự vận động của con người, hệ gân - lực giúp cho con người được dẻo dai, bền bỉ và tăng sức mạnh trong vận động. Do đó, bên cạnh hệ cơ - cốt khỏe mạnh, hệ gân - lực dẻo dai, bền bỉ là điều không thể thiếu được. Cả hai hệ cơ - cốt và gân - lực, cùng đồng thời giúp cho sự vận động được hoàn thiện mọi mặt: sự vận động (nói chung) và sự vận động trong quyền thuật (nói riêng). Chúng ta phải đồng thời luyện tập cả hai hệ này của cơ thể. Tức là phải tập luyện cả hai bài: Hổ quyền và Báo quyền trước tiên thật tốt, trước khi đi vào luyện những bài quyền mang tính đặc trưng của môn.

Báo quyền cũng có những đặc điểm riêng có với những cú và vô cùng mãnh liệt, cùng với sự dướn gia tăng sức mạnh trong đòn đánh. Tập luyện Báo quyền, giúp cho sự vận động được nhanh nhẹn, nhưng dứt khoát. Đây là một đòi hỏi cao trong quyền thuật. Cùng với cái lưng, cái vai của Hổ quyền, sự dướn ra đồng thời của Báo quyền, sẽ làm cho những đòn đánh của những bài quyền sau (Hạc quyền, Xà quyền, Long quyền) được tốt hơn, đầy đủ uy lực và hiệu quả hơn. Sự kết hợp hài hòa của hai bài quyền này, còn giúp cho cơ thể hiệu chỉnh được những lệch lạc hiện có của cơ thể, do những tư thế vận động sai quy luật từ trước đến nay.

Cũng như Hổ quyền, tuy không luyện tập thẳng vào bản chất quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia, nhưng là một bài quyền không thể thiếu được trong hệ thống quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia.

BÀI BÁO QUYỀN

Thế thứ nhất (thế 1) - *Khởi thế*: Đứng Lập tấn. Lễ. Bái tổ. Mở hai bàn chân ra thế Nhị tự Kiếm dương (xem hình 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).

Thế 2: (*Đảo vòng tiến*). Hai tay chuyển tay Báo (xem trong tập 1). Lên chân phải, tay phải đưa vòng lên trước mặt, tay trái đưa ra ngang bụng dưới (hình 74). Lết tiến, đồng thời đảo vòng hai tay theo chiều trong ra, vòng xuống dưới vòng lên, biên là mặt và bụng, hai bàn tay luôn dựng (hai tay theo hai chiều ngược nhau, tay phải trước thuận chiều kim đồng hồ, tay trái sau ngược chiều kim đồng hồ) - hình 75. Lết tiến ba lần, đồng thời đảo vòng tay cũng ba lần. Khi hết đòn vị trí tay như hình 74.

Thế 3: (*Đảo vòng lùi*). Lết lùi ba lần, đồng thời cũng đảo vòng hai tay ba lần, ngược chiều lại trên (từ ngoài vào, rồi từ trên xuống, vòng ra đi lên). Khi hết đòn vị trí tay như hình 74.

Thế 4: (*Gõ trên dưới*). Sau khi lết lùi lần thứ ba, tay đến vị trí như hình 74, không dừng tay lại mà đảo tiếp, tay phải thay vì đảo vòng như cũ thì vòng xuống độ 2/3 vòng rồi đảo ra vòng lên rồi gõ ngược vào trung lộ, từ trên xuống (dấu), tay trái đảo vòng nhỏ và gõ ngược lên (dưới hạ) - hai lòng bàn tay hướng trước - đồng thời lết vào (hình 76).



Hình 74



Hình 75



Hình 76

Thế 5: (Nắm
vòng). Kéo hai cẳng tay
lên hai tay xuống
hàng dưới (hình
77), rồi đưa hai tay
lên ngang hai đầu
tay thẳng như cách
nhau dài (10cm), tay
phải trên (hình 78).



Hình 77



Hình 78

Thế 6: (Gõ
mặt). Đưa chân trái
đồng thời đưa hai
tay lên, tay trái gõ
vòng xuống (ngang
mặt), tay phải gõ
theo (hình 79). Đưa
vòng cổ tay hai tay
gõ ngược lên (tay
trái trên ngang
cằm) - hình 80.



Hình 79



Hình 80

Thế 7: (Múa
quả chuối). Kéo
người. Vươn người,
đồng thời đưa hai
tay, một hai tay
ra trước, ngang
vai (hình 81). Hạ
thấp người, đồng
thời kéo mạnh hai
tay theo xuống
(hình 82).



Hình 81



Hình 82

Thế 8: (Nắm - đưa). Bật nhảy, chọc thẳng
hai tay ra trước (hai tay ngang nhau), đồng
thời đưa gối chân phải theo (hình 83).



Hình 83

Thế 9: (Gõ mặt). Bật chân phải, kéo
chân trái theo, trụ chân trái. Tay phải đưa
vòng về trong rồi lật tay gõ ra trước (ngang
mặt), tay trái đưa ra trước rồi kéo về cạnh
dưới khuỷu tay phải (hình 84).



Hình 84

Thế 10: (Nắm mặt). Lật áp bàn tay
phải, lật trên, đồng thời xòe hai tay ra
trước, tay phải trên, tay trái dưới (xem
hình 78).

Thế 11: (Thúc đi đấm). Quay người
lại phía sau, đưa vòng hai tay theo xuống
dưới rồi thúc lên trước mặt (ngang cằm) -
hình 85.



Thế 12: (Xọc - đá). Cuộn hai bàn tay vào trong (ngang cổ), rồi xọc thẳng ra (hai tay ngang nhau), đồng thời đá gót chân trái theo (hình 86).

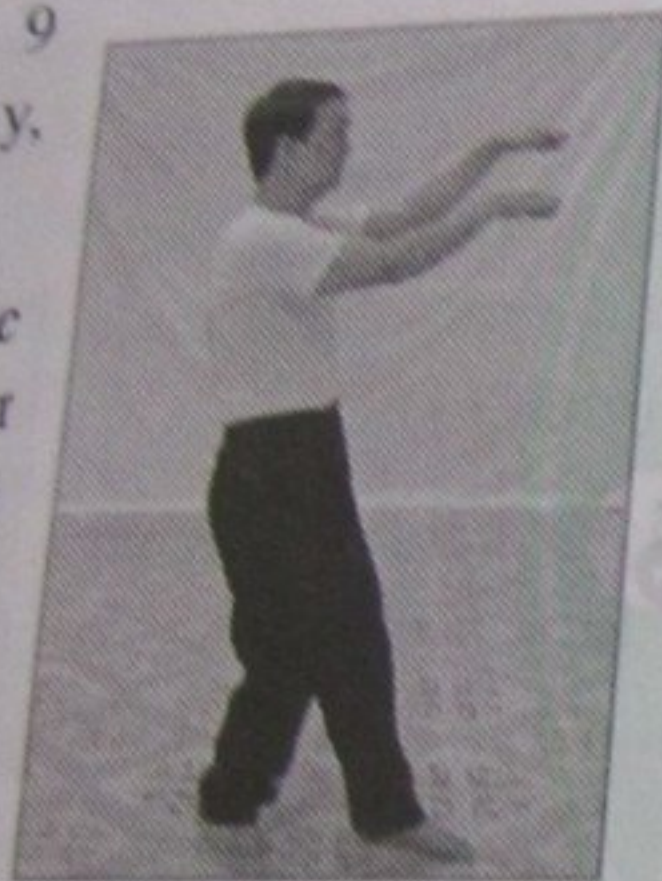


Hình 86



Hình 87

Thế 13: (Gõ mặt). Hạ chân trái, đánh như thế 9 (nhưng đổi tay, chân) - hình 87.



Hình 88



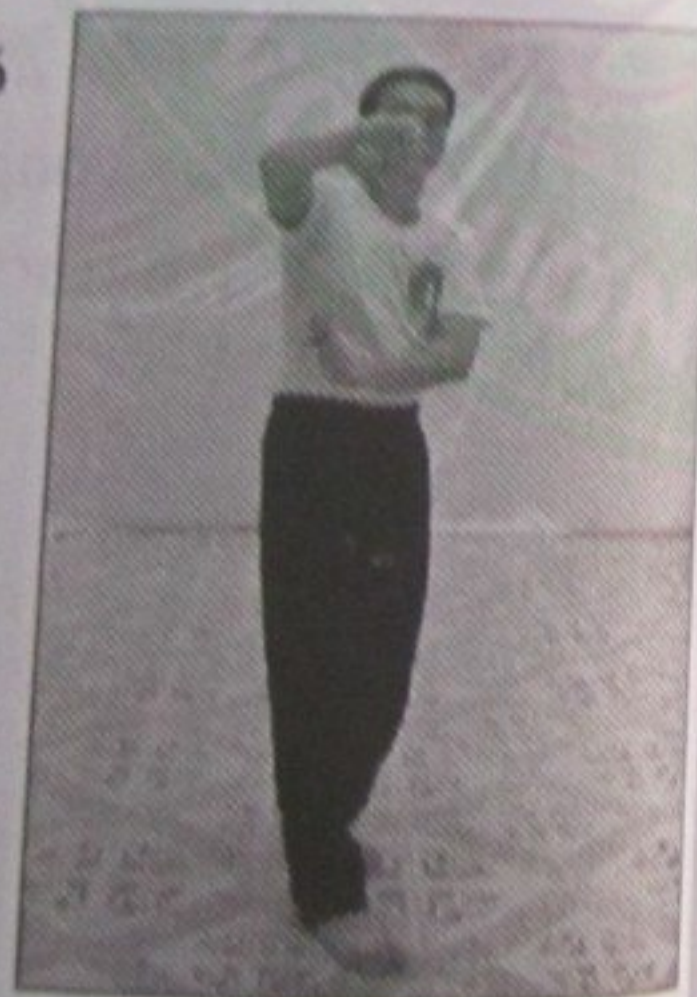
Hình 89

Thế 14: (Xọc mặt). Đánh tiếp như thế 10, nhưng đổi tay, chân (hình 88).

Thế 15: (Đỡ - gõ). Đưa chân trái sang trái, quay thân sang phải. Tay trái đưa lên ngang tai phải, tay phải vòng tay gõ sang phải, ngang thái dương (hình 89).

Thế 16: (Đảo - gõ). Đảo vòng tay xuống rồi gõ ngược vào (vẫn vị trí cũ), tay trái đưa vòng xuống đỡ bên sườn phải (hình 90).

Thế 17: (Kéo xọc). Kéo hai tay về bụng dưới (xem hình 77), rồi đưa hai tay ra xọc ra (hai đầu tay bằng nhau, cách nhau độ 10cm), như thế 5 (xem hình 78).



Hình 90

Thế 18: (Đỡ - gõ). Quay người lại phía sau, đồng thời lết tiến. Tay phải đưa đỡ cạnh tai trái, tay trái vòng gõ ra trước, ngang thái dương (hình 91).



Hình 91



Hình 92

Thế 19: (Đảo - gõ). Đảo vòng tay trái, đánh như thế 16, (nhưng đổi tay) - hình 92.

Thế 20: (Kéo xọc). Kéo hai tay về bụng dưới và đánh như thế 17, (nhưng đổi tay) - hình 93, 94.



Hình 93



Hình 94

Thế 21: (Gõ trên dưới). Đưa (lùi) chân trái sang trái, quay người sang phải, tay phải gõ trên tay trái gõ dưới, giống thế 4 (xem hình 76). Lật ngược hai bàn tay gõ ngược lại (hình 95)



Thế 22: (*Gõ trên dưới, xọc*). Lùi chân phải, đồng thời gõ hai tay như thế 21 (nhưng đổi tay, tay trái trên, tay phải dưới) – hình 96, 97. Kéo hai tay về bụng dưới, rồi xọc hai tay ra, như thế 17, nhưng đổi tay – hình 98, 99.



Hình 96



Hình 97



Hình 98

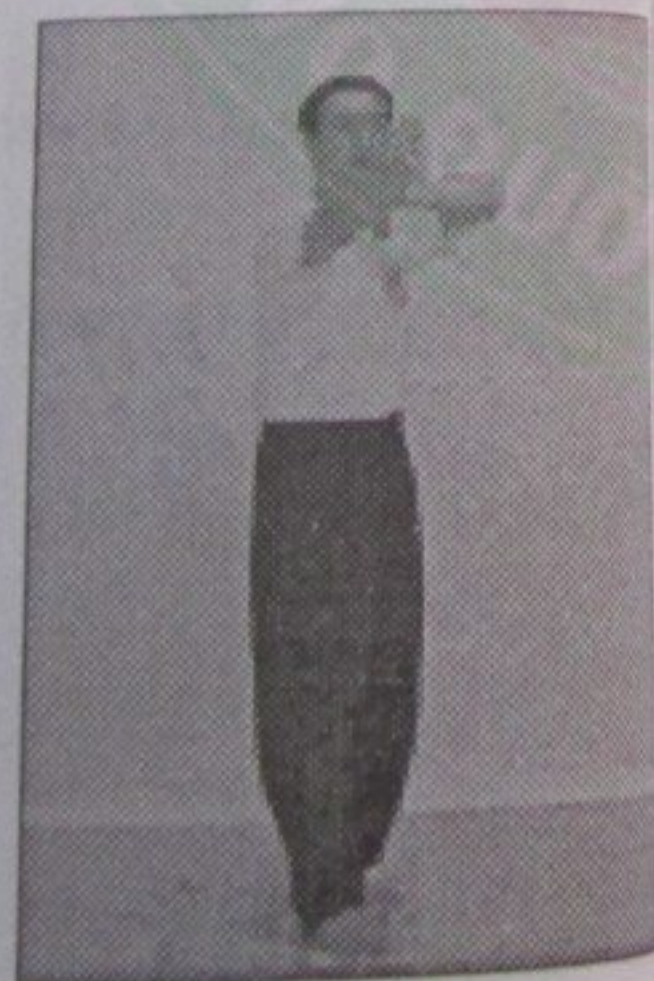


Hình 99

Thế 23: (*Đỡ cổ vãi*). Lùi chân phải, gõ hai tay bên cạnh cổ, tay phải ngoài (hình 100). Vươn tay phải ra, ngược (vãi) ra trước, tay trái gõ theo (hình 101).

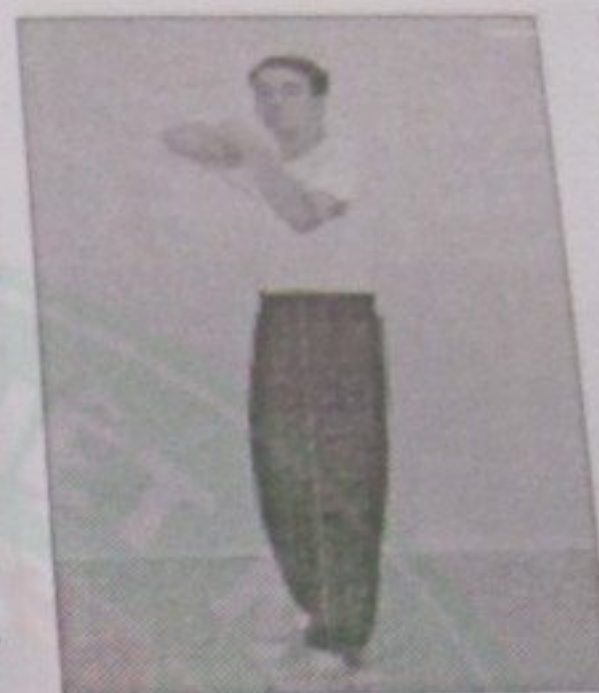


Hình 100



Hình 101

Thế 24: (*Đỡ cổ - vãi*). Lùi chân phải về, gõ hai tay bên cạnh cổ, tay trái ngoài (hình 102). Vươn tay trái ra, gõ ngược (vãi) ra trước, tay phải gõ theo (hình 103).



Hình 102



Hình 103

Thế 25: (*Đập - xọc*). Lùi chân phải, hai tay đập bằng ngang bụng dưới, tay phải trước (hình 104). Lết vào, xọc hai tay ra trước, tay phải trên, như thế 5 (xem hình 78).



Hình 104

Thế 26: (*Đập - xọc*). Lùi chân phải, hai tay đập bằng ngang bụng dưới, tay trái trước (hình 105). Lết vào, xọc hai tay ra trước, tay trái trên (xem hình 88).



Hình 105

Thế 27: (*Gõ - hát*). Lên chân phải, đưa hai tay gõ trên (ngang mặt), tay phải trên (hình 106). Đảo vòng hai cổ tay (hai tay ngược chiều nhau, tay phải thuận chiều kim đồng hồ) rồi hát ngược lên (tay phải ngang cầm, tay trái hát theo) – hình 107.



Hình 106



Hình 107

Thế 28: (*Gõ - hát*). (Đánh như thế 6). Lên chân trái, đưa hai tay gõ trên (ngang mặt), tay trái trên (xem hình 79). Đảo hai cổ tay (hai tay ngược chiều nhau, tay trái ngược chiều kim đồng hồ) rồi hát ngược lên (tay trái ngang cầm, tay phải hát theo) – xem hình 80.



Hình 108

Thế 29: (*Gõ đuôi*). Xuống chân thấp, đồng thời hạ tay gõ xuống gần mặt đất (tới mu bàn chân), tay trái trước (hình 108). Lết ngấn vào, hơi lên chân, đồng thời gõ hai tay ra trước một chút (ngang hạ bộ), tay trái trước – hình 109. Lết tiếp (ngấn), đồng thời lên người, gõ hai tay ra hẳn trước (ngang mặt), tay trái ngoài – xem hình 79.



Thế 30: (*Đỡ gõ*). Quay người lại sau, tay trái dựng đỡ gần tai, tay phải gõ ngược ra trước (ngang thái dương), như thế 15 (xem hình 89).

Thế 31: (*Đảo tay gõ vào*). Đảo hai bàn tay, tay phải đảo gõ vào, tay trái đảo gõ sang trái, gần má phải (hình 110).



Hình 110

Thế 32: (*Xuống gạt chân*). Xuống chân thấp, đồng thời đánh tay phải xuống thấp sang phải (ngang cổ chân), tay trái đưa lên trên trán đỡ (hình 111).



Hình 111



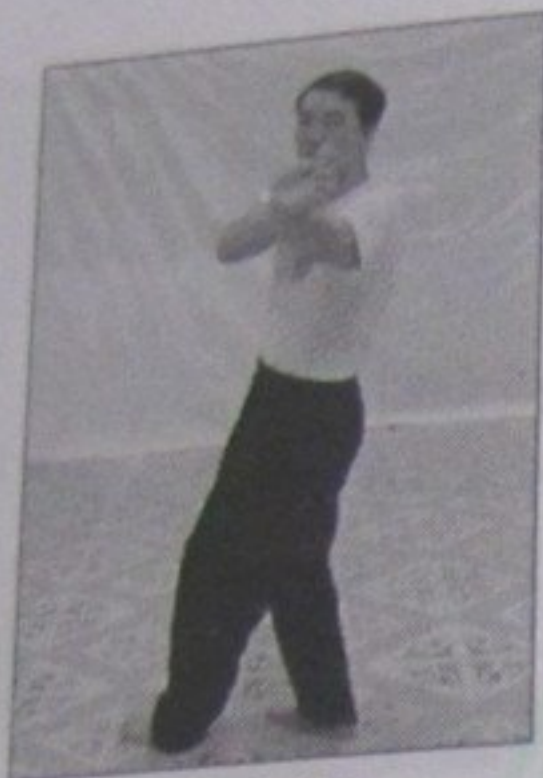
Hình 112

Thế 33: (*Xọc hạ bộ*). Lết vào, đồng thời tay trái đưa ra trước vòng kéo về dưới, tay phải đưa vòng vào rồi xọc thẳng ra (hạ bộ đối thủ) - hình 112.

Thế 34: (*Xọc mặt*). Lên chân, tay phải kéo về, tay trái xọc lên (mặt đối thủ) - hình 113.



Thế 35: (*Gõ bên*). Quay mặt sang trái, người vươn sang trái, đồng thời đưa tay phải đỡ ngang tai trái, tay trái đưa ra gõ thái dương (hình 114).



Hình 114



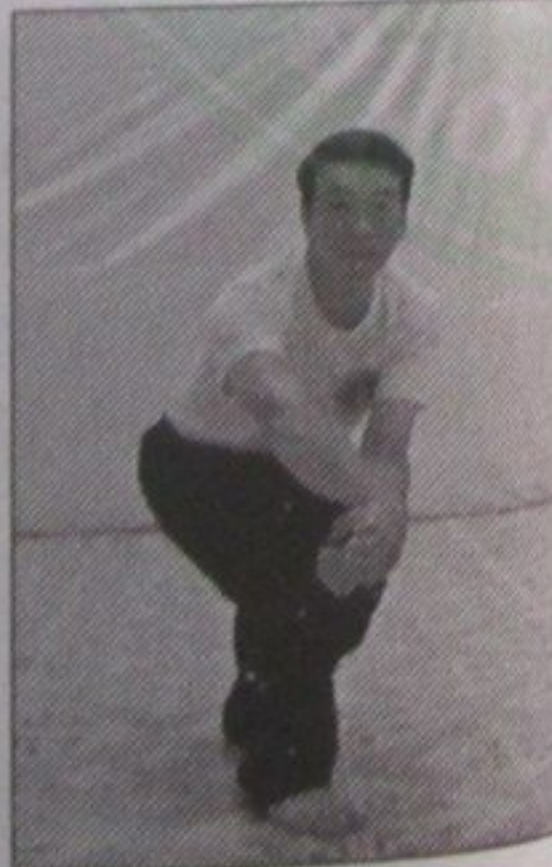
Hình 115

Thế 36: (*Móc, xọc mặt*). Hơi xuống người, đồng thời quay bàn tay trái móc (quai xanh), tay phải xuống theo (hình 115). Đưa chân trái sang trái, kéo chân phải theo, đồng thời xọc tay trái ra trước, tay phải xọc theo (hình 116).



Hình 116

Thế 37: (*Đỡ đá*). Quay người lại sau, hơi xuống thấp, đồng thời đưa hai tay gõ sang phải, trước gối phải (đỡ đá) (hình 117).



Hình 117

Thế 38: (*Xọc dưới, xọc trên*). Lết vào, đưa tay phải xọc ra trước (vào hạ bộ), tay trái đi theo (hình 118). Rồi lết tiếp, tay phải xọc lên mặt (đối thủ), tay trái đưa theo (hình 119).



Hình 118



Hình 119

Thế 39: (*Gõ sang*). Đưa chân phải qua chân trái sang trái, quay người sang trái, đồng thời tay phải gõ vào, ra trước, tay trái gõ gần mặt, như thế 31 (xem hình 110).

Thế 40: (*Vặn gõ sang bên*). Vặn người sang phải, đảo hai tay, đánh (gõ) hai tay sang phải (hai tay thẳng nhau, tay phải ngang vai) (hình 120).



Hình 120

Thế 41: (*Trá tẩu, đỡ đá*). Đưa chân phải qua chân trái, sang trá tẩu, đồng thời tay phải gõ xuống ngang đùi, tay trái che trán (hình 121).



Hình 121

Thế 42: (*Xọc đá*). Xọc tay phải ra trước (bàn tay úp), hất chân phải đá gót theo, đồng thời tay trái xọc thẳng xuống (hạ bộ) - hình 122.

Thế 43: (*Gõ mặt*). Hạ chân phải, kéo chân trái theo. Đưa tay trái vòng ra trước rồi kéo về gần ức, tay phải đảo vòng về trong rồi vòng lên, gõ ra trước, như thế 9 (xem hình 84).

Thế 44: (*Gõ vào*). Dướn vươn người ra trước, hai tay gõ vào (ngang thái dương) - hình 123. Hạ người xuống thấp, đảo hai tay gõ vào (mắt cá chân đối thủ) - hình 124.

Thế 45: (*Hất gót*). Quay người lại sau, đồng thời hất gót chân phải lên, tay phải gõ ngược theo (lên cầm đối thủ), đồng thời tay trái thúc thẳng lên trước mặt (hình 125).

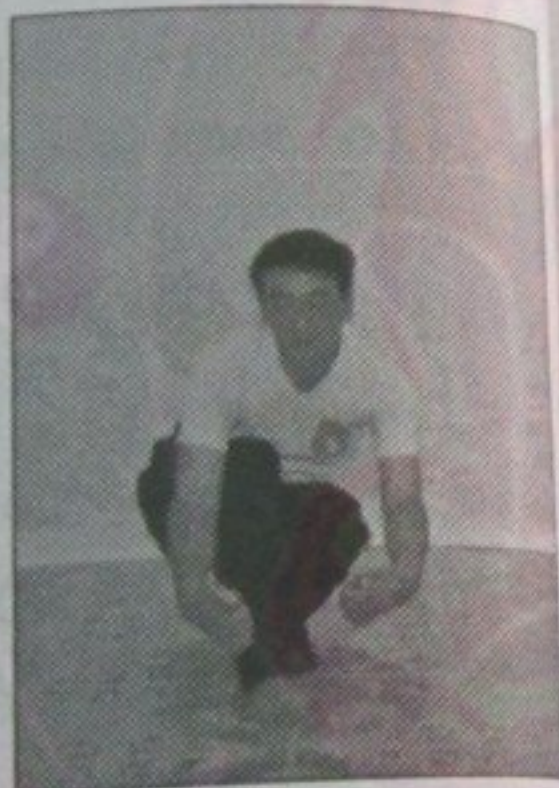
Thế 46: (*Gõ mặt*). Quay người lại sau, hạ chân phải, kéo chân trái theo, đảo vòng tay phải rồi gõ mặt, tay trái đảo vòng theo và đưa về khuỷu tay phải, như thế 9 (xem hình 84).



Hình 122



Hình 123



Hình 124



Hình 125

Thế 47: (*Xọc ra*). Úp tay phải, lết tiến, đồng thời xọc hai tay ra trước, như thế 5 (xem hình 78).

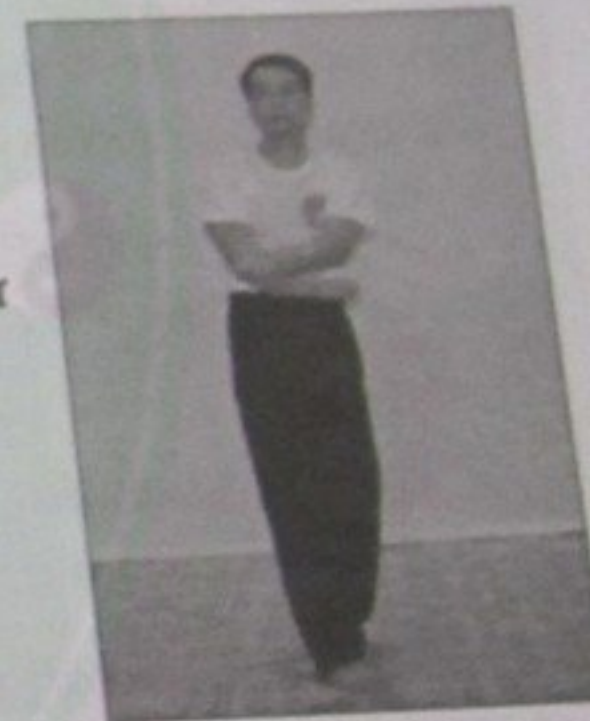
Thế 48: (*Đảo vào*). Lết lùi, đồng thời hai tay đảo vòng theo chiều từ ngoài vào (tay phải trên ngược kim đồng hồ, tay trái dưới thuận chiều kim đồng hồ) - hình 126.



Hình 126

Thế 49: (*Đảo vào*). Lết lùi, Hai tay đảo như trên, nhưng đổi tay trên dưới (tay trái trên, tay phải dưới) - hình 127.

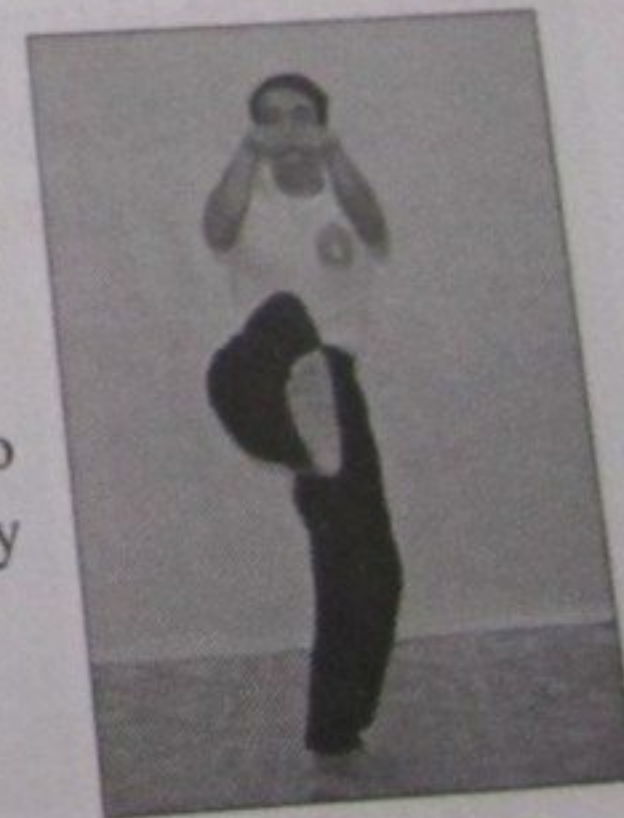
Thế 50: (*Đảo vào*). Lết lùi, Đảo như thế 48 (xem hình 126).



Hình 127

Thế 51: (*Xọc đá*). Sau lần đảo tay thứ ba, hai tay đưa vòng về trước ngực (ngang nhau), rồi xọc thẳng ra trước, đồng thời đá hất gót chân phải (hình 128).

Thế 52: (*Gõ mặt*). Hạ chân phải, kéo chân trái lên theo, đồng thời đảo hai tay đánh như thế 43 (xem hình 84).



Hình 128

Thế 53: (*Đảo ra*). Lùi chân phải về, đảo vòng tay từ trong ra, tay phải thuận kim đồng hồ, tay trái ngược kim đồng hồ, tay trái ở trên (ngược lại với thế 49) - hình 129.



Hình 129



Hình 130

Thế 54: (*Đảo ra*). Lết lùi, đảo vòng ra như thế 53 nhưng đổi tay phải lên trên (hình 130).

Thế 55: (*Đảo ra*). Lết lùi, đổi tay trái lên trên và đảo vòng ra như thế 53 (xem hình 129).

Thế 56: (*Xọc đá*). Đánh như thế 51, nhưng đá bằng chân trái (hình 131).

Thế 57: (*Gõ mặt*). Hạ chân trái, kéo chân phải lên theo, đồng thời đảo hai tay đánh như thế 13 (xem hình 87).

Thế 58: (*Gõ bẻ*). Lùi chân trái về, hai tay gõ bẻ, tay phải ở ngoài (hình 132).



Hình 131



Thế 59: (*Gõ bẻ*). Lùi chân phải về, hai tay gõ bẻ, tay trái ở ngoài (hình 133).

Thế 60: (*Gõ bẻ*). Lùi chân trái về, hai tay gõ bẻ, tay phải ở ngoài (xem hình 132).



Hình 133

Thế 61: (*Đánh lắc*). Lết lùi về hai tay đánh lắc cổ tay sang hai bên, tay phải trên (hình 134, 135).

Thế 62: (*Đánh lắc*). Lết lùi tiếp về hai tay đánh lắc cổ tay sang hai bên, như thế 61, nhưng tay trái ở trên (hình 136, 137).

Thế 63: (*Đánh lắc*). Lết lùi tiếp về, đánh như thế 61 (xem hình 134, 135).



Hình 134



Hình 135



Hình 136



Thế 64: (*Xọc ra*). Sau lần lắc tay thứ ba, hai tay đưa vòng về trước ngực (tay phải trên, tay trái dưới) – hình 138, rồi xọc thẳng ra trước, đồng thời lết tiến, như thế 5 (xem hình 78)

Thế 65: (*Thu tay*). Mở tay, đảo vòng tay ra và thu về bên sườn (vừa thu tay, vừa nắm quyền), đồng thời thu chân về lập tấn (hình 139)

Thế 66: Bái tổ (hình 140).

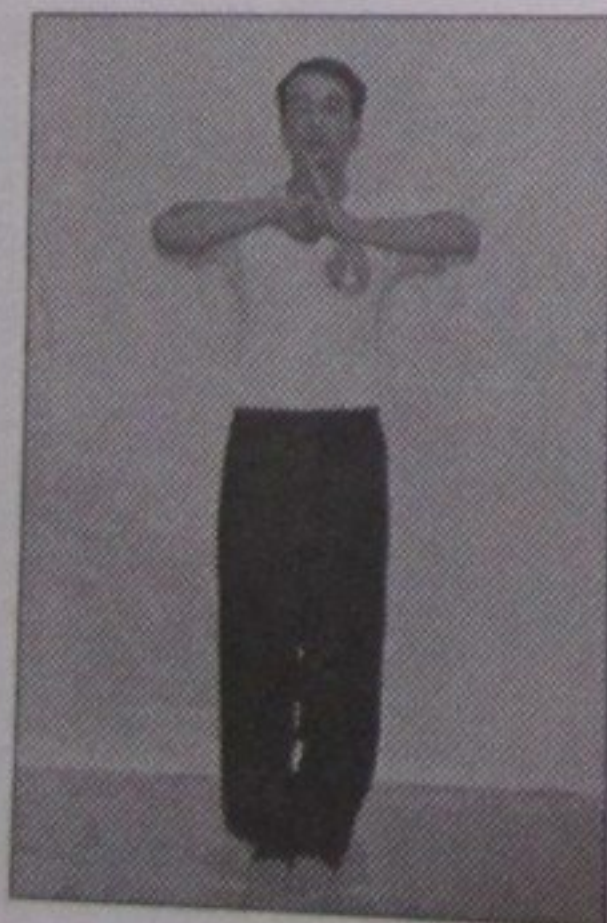
Thế 67: Lễ (hình 141) và kết thúc bài.



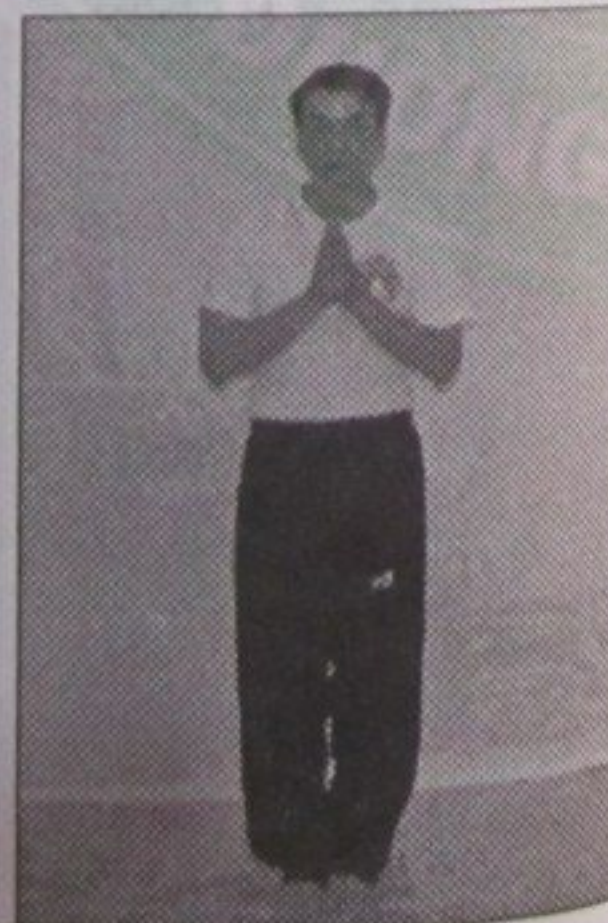
Hình 138



Hình 139



Hình 140



Hình 141

MỘT SỐ ĐÓN THẾ ỨNG DỤNG



Vào thế



Hình 1a



Hình 1b



Hình 1c



Hình 1d



Hình 2a



Hình 2b



Hình 4a



Hình 4b



Hình 3a



Hình 3b



Hình 4c



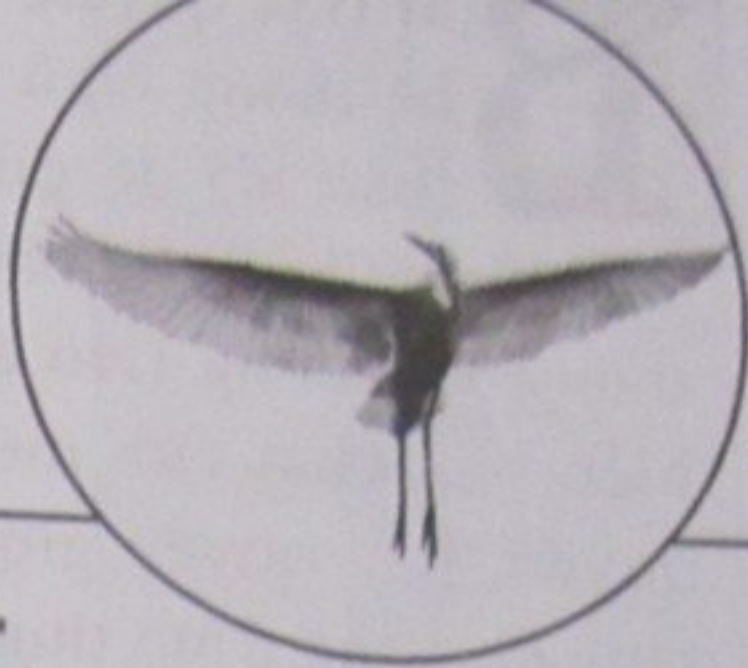
Hình 5a



Hình 5b

BÀI

HẠC QUYỀN



Bài Hạc quyền, một bài mang một ý nghĩa đặc biệt trong hệ thống Ngũ hình quyền. Đây là bài có tính then chốt (bản lề) để giúp cho người tập chuyển hóa từ “lượng” sang “chất”: từ các bài quyền có tính xây dựng và hoàn thiện hệ thống vận động (Hổ quyền, Báo quyền) đến các bài quyền thể hiện bản chất của môn (Xà quyền, Long quyền). Các bài Hổ quyền, Báo quyền giúp cho ta hoàn thiện hệ vận động, tạo nền tảng cho quá trình thực thi quyền thuật, trong khi bài Hạc quyền tạo cho ta sự thông thoát trong cơ thể. Sự thông thoát này chính là việc các khớp hông, khớp vai và các khớp khác ở chân và tay được lỏng mềm tối đa. Qua đó, giúp cho tinh, khí chu chuyển trong cơ thể được nhu nhuận, khí đi đến chân tay được nhanh và đầy đủ hơn, đồng thời có thể thực hiện chính xác những đòn thế đòi hỏi kỹ thuật thể hiện cao trong Xà quyền và Long quyền (cũng như khi tập luyện các bài quyền cao cấp và các hình thức tập luyện khác). Bên cạnh đó, bài Hạc quyền với sự khoáng đạt, thanh cao, đã tạo nên một bài quyền đẹp trong khi thể hiện và phù hợp với vóc dáng (và cả tính cách) của nữ giới khi tập. Như tôi đã giới thiệu ở trên: “Hạc quyền luyện *tinh*. Quyền đi khoáng đạt, thanh cao, nhanh mà vững.”

Cùng với hai bài quyền: Xà quyền, Long quyền, bài Hạc quyền đã tạo thành bộ ba bài quyền để tập luyện tam bảo của con người: TINH - KHÍ - THẦN và đem lại một nét riêng có của quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia.

BÀI HẠC QUYỀN

Thế thứ nhất (thế 1) - *Khởi thế*: Đứng Lập tấn. Lễ. Bái tổ. Mở hai bàn chân ra thế Nhị tự Kiểm dương (hình 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).

Thế 2: (*Tiến đảo tay, đánh mặt*). Tiến chân phải lên, đồng thời mở hai bàn tay đưa vòng lên ngang vai (hình 142), rồi đưa hai tay ra trước mặt, bàn tay dựng (hình 143).



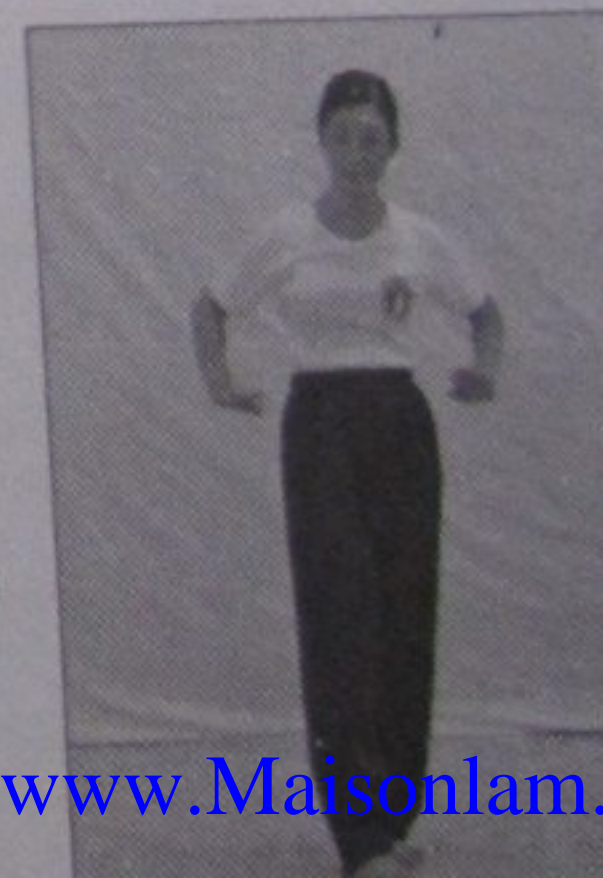
Hình 142



Hình 143

Thế 3: (*Tiến đảo tay, đánh mặt*). Tiến lết lên, đồng thời đưa hai tay về hai bên cạnh sườn (hình 144) rồi lại đánh như thế 2 (xem hình 142, 143).

Thế 4: (*Tiến đảo tay, đánh mặt*). Tiến lết lên và đánh như thế 3 (xem hình 142, 143).



Thế 5: (*Chém mặt, cổ*). Sau khi hai tay về tới trước mặt, lết tiến nhanh, đồng thời đảo tay chém (từ ngoài vào) thái dương (hình 145), rồi lật bàn tay chém vào cổ (hình 146).

Thế 6: (*Chém sang, đá hất*). Lật bàn tay (sấp), chém sang hai bên, đồng thời đá hất gót chân trái ra trước (hình 147).

Thế 7: (*Lật hất, đá gót*). Đưa chân trái về sau, hai tay đưa về đỡ trước mặt (ngang cầm) - hình 148. Đảo vòng hai bàn tay lên rồi quặp xuống, hất (tay đối thủ) sang hai bên, khuỷu tay vênh lên, đồng thời đá hất gót chân phải ra trước (hình 149).



Hình 145



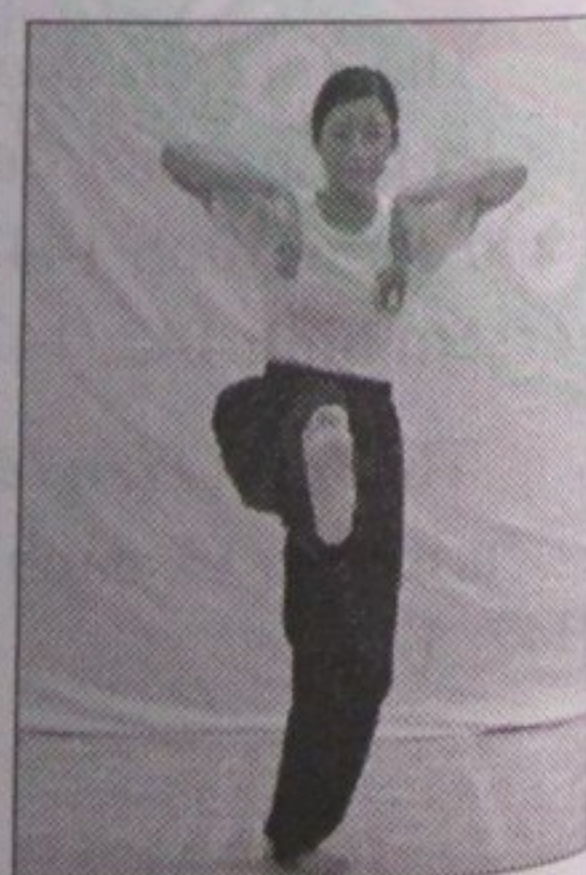
Hình 146



Hình 147

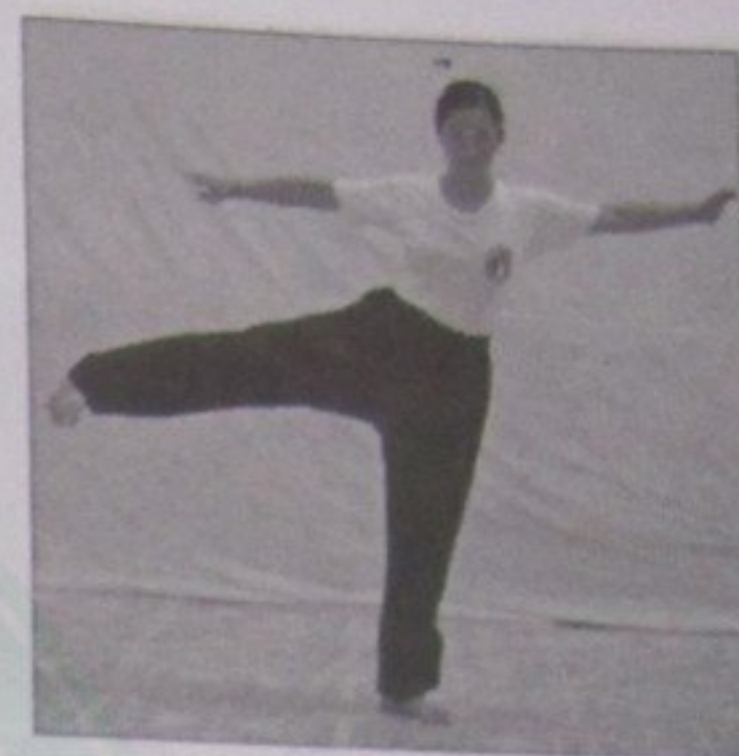


Hình 148



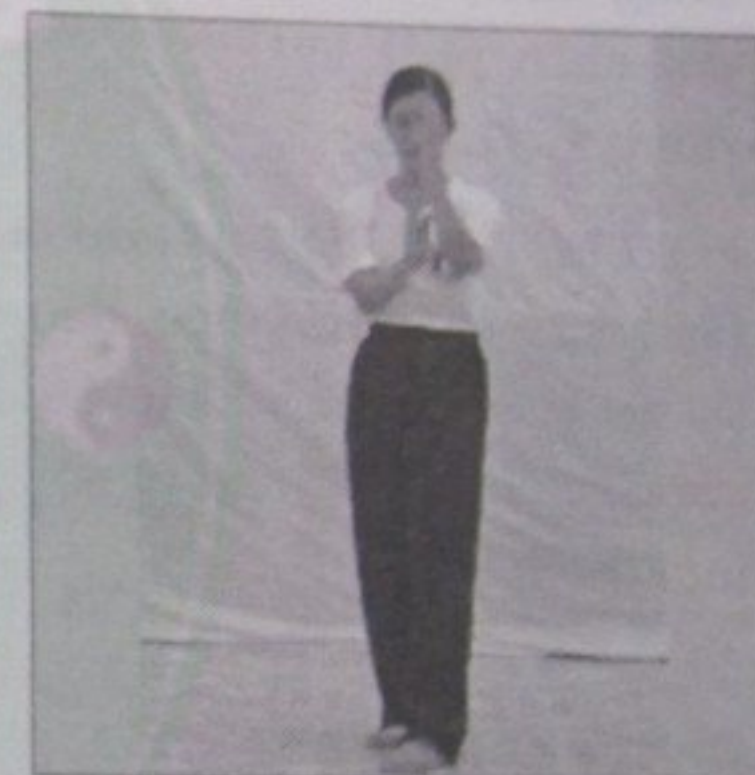
Hình 149

Thế 8: (*Chém ra, đá ngang*). Chém hai tay sang hai bên vai, đồng thời đưa chân phải đá luôn sang phải (ngang hông) - hình 150.



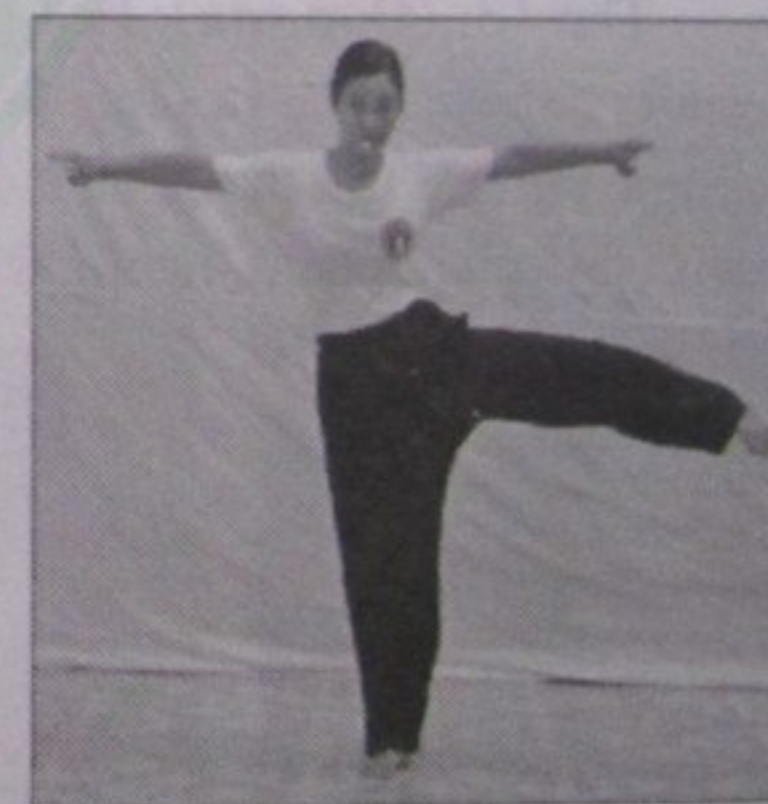
Hình 150

Thế 9: (*Chém ra*). Đưa chân phải ra sau, đồng thời chém vát hai tay ra trước (hình 151).



Hình 151

Thế 10: (*Chém sang, đá ngang*). Chém hai tay sang ngang, đồng thời đạp chân trái sang ngang bên trái (ngang hông) - hình 152.



Hình 152

Thế 11: (*Đỡ đá, đá hất*). Đưa chân trái ra sau, hạ người, hai tay chéo nhau đỡ ra trước, tay phải ngoài (hình 153). Đảo cánh tay phải chém ngược lên, tay trái xoay tì, đồng thời đá hất gót chân phải lên (hình 154).



Hình 153



Hình 154

Thế 12: (*Đảo tay, đập mặt*). Hạ chân phải, kéo chân trái theo. đảo vòng tay trái ra trước rồi vuốt về bụng dưới, tay phải vòng xuống vào trong người rồi lật ra đập mặt (hình 155).



Hình 155

Thế 13: (*Đập sau*). Hơi ngả người ra trước, đập chân trái ra sau, đồng thời chém ngược tay trái ra sau lên cao, đầu ngoái lại sau, tay phải chém ngang ra trước mặt (hình 156).



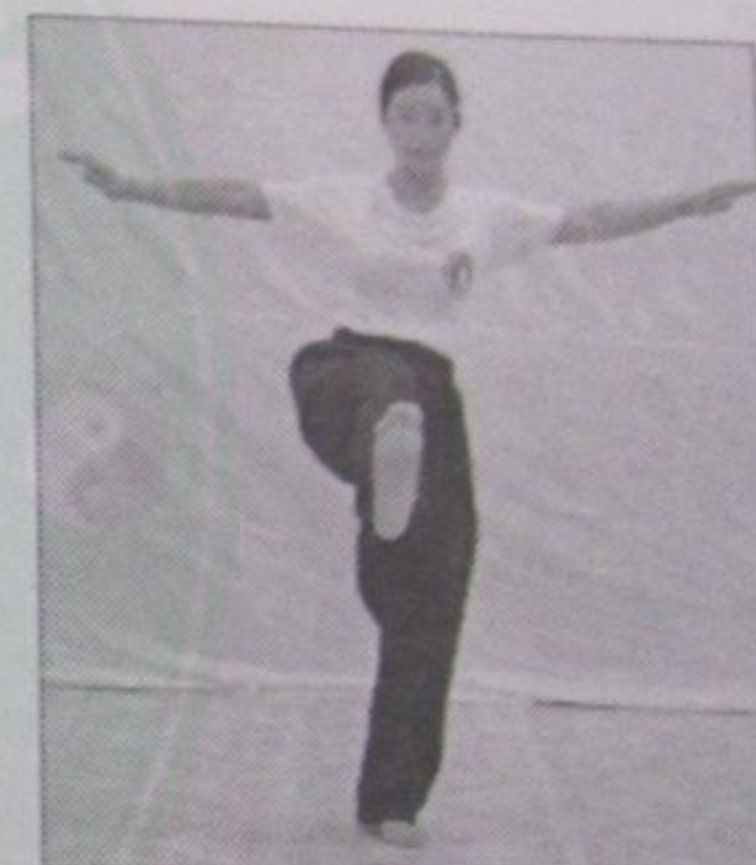
Hình 156

Thế 14: (*Đảo tay, đập mặt*). Xoay người lại, hạ chân trái, kéo chân phải theo, đồng thời đảo hai tay đập mặt, như thế 12, nhưng đổi tay (hình 157).



Hình 157

Thế 15: (*Chém sang, đá gót, đập tai*). Chém hai tay sang hai, đồng thời đá gót chân phải ra trước (hình 158). Hạ chân phải, kéo chân trái lên theo, đồng thời đánh hai bàn tay ập vào (tai đối thủ) – hình 159.

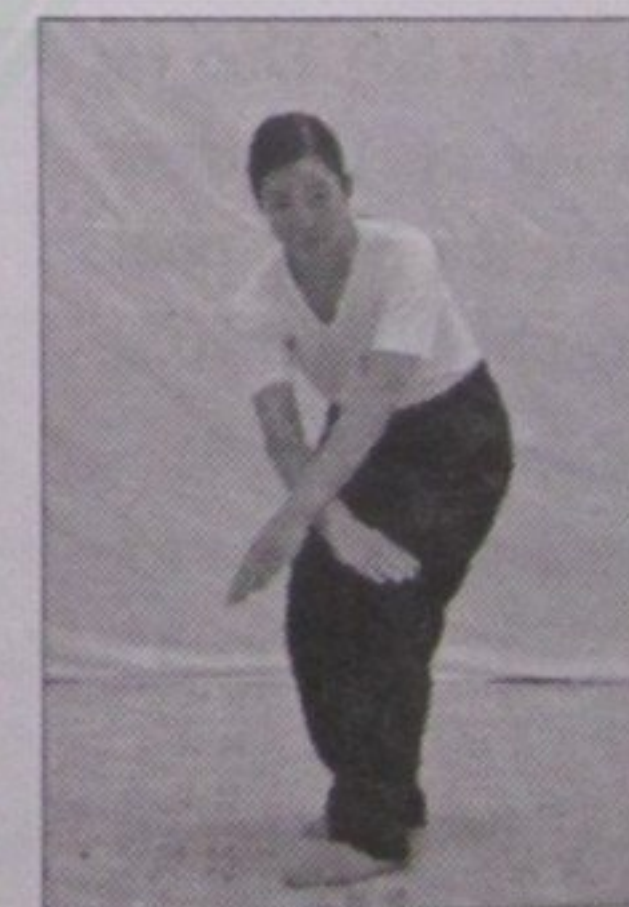


Hình 158

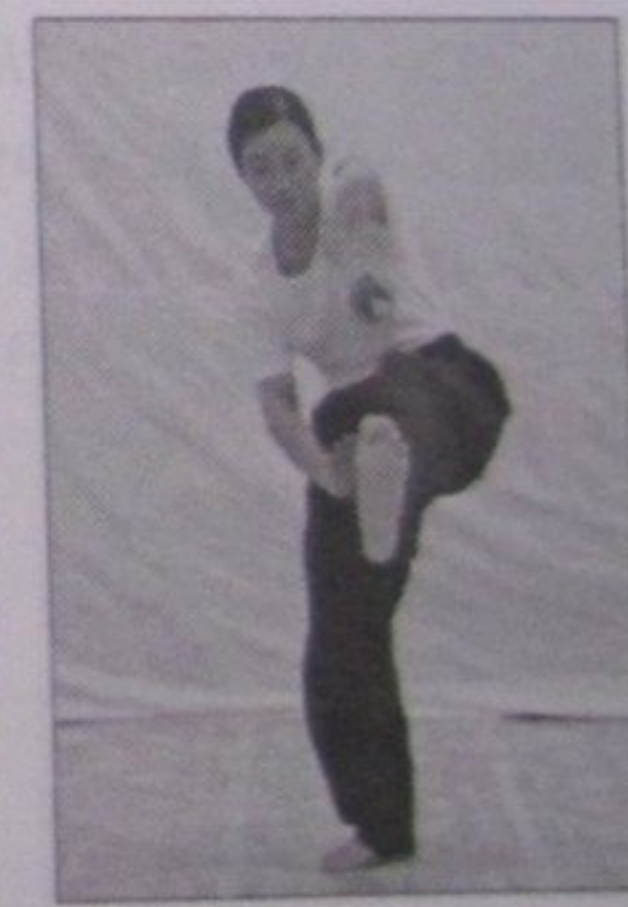


Hình 159

Thế 16: (*Đỡ đá, đá hất*). Lùi chân phải ra sau, hai tay chéo nhau, tay trái ngoài, đưa xuống (trước gối) đỡ đá (hình 160). Đảo cánh tay trái chém ngược lên, tay phải xoay tì, đồng thời đá hất gót chân trái lên (hình 161).



Hình 160



Hình 161

Thế 17: (*Đảo tay, đập mặt*). Hạ chân trái, kéo chân phải theo, đồng thời đảo hai tay đập mặt, như thế 14 (xem hình 157).

Thế 18: (*Bẻ tay, chém ra*). Đưa chân trái sang trái, quay người sang phải, đồng thời đưa hai tay lên (bắt tay đối thủ) đánh khuỷu tay phải (vào khuỷu tay đối thủ) - hình 162. Rồi lết tiến và chém tay phải ra trước, tay trái ra sau (hình 163).



Hình 162



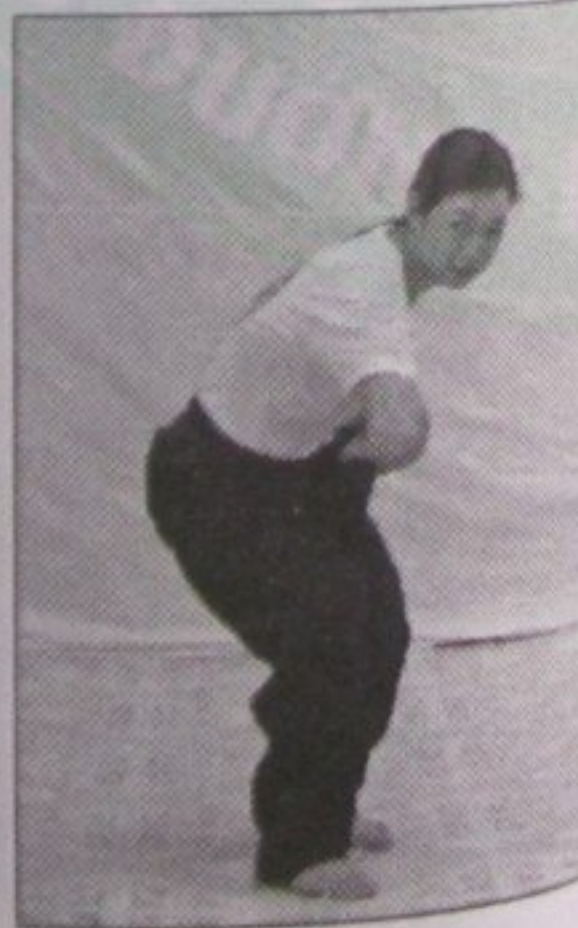
Hình 163

Thế 19: (*Chụm tay đỡ đá*). Lùi chân phải sang phải, quay người sang trái, Đưa hai khuỷu tay hạ xuống (trước gối trái), đỡ đá (hình 164).



Hình 164

Thế 20: (*Đánh khuỷu hạ bộ*). Đảo vai phải, đánh vòng khuỷu tay phải ra trước (ngang hạ bộ), đồng thời lên chân phải, bàn tay trái đặt áp bàn tay phải, (hình 165).



Hình 165

Thế 21: (*Thúc cầm, chém ra*). Lết chân vào, đồng thời đánh hất khuỷu tay phải lên, khuỷu tay trái hất theo ra sau (hình 166). Rồi chém hai tay ngược lên (hình 167).



Hình 166

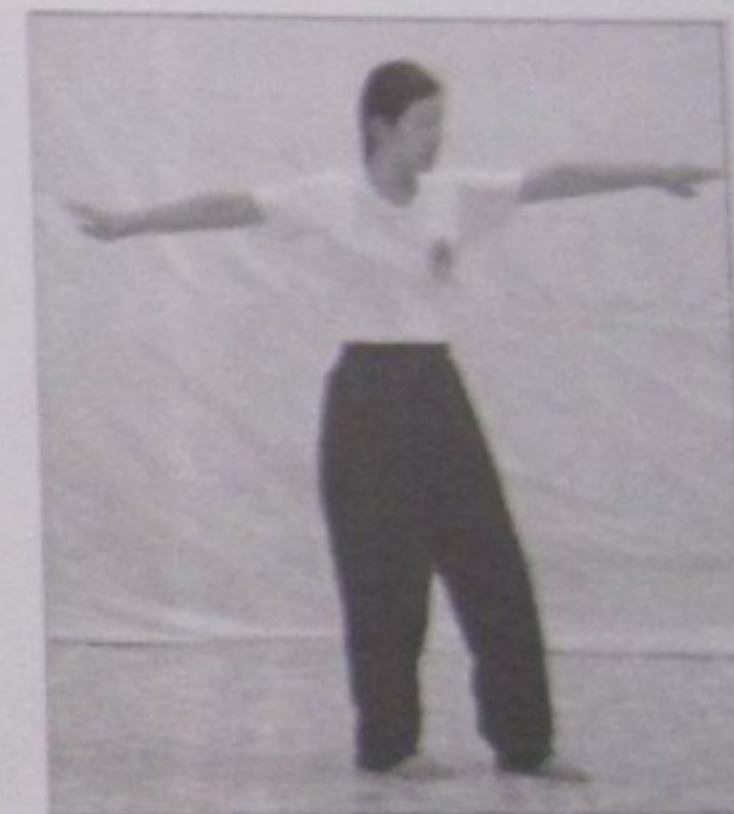


Hình 167

Thế 22: (*Bẻ tay, chém ra*). Đưa chân phải sang phải, quay người sang trái, đồng thời đưa hai tay lên (bắt tay đối thủ) đánh khuỷu tay trái (vào khuỷu tay đối thủ) - hình 168. Rồi lết tiến và chém tay trái ra trước, tay phải ra sau (hình 169).



Hình 168



Hình 169

Thế 23: (*Chụm tay đỡ đá*). Lùi chân trái sang trái, quay người sang phải, Đưa hai khuỷu tay hạ xuống (trước gối phải) - hình 170.



Hình 170

Thế 24: (*Đánh khuỷu hạ bộ*). Đảo vai trái, đánh vòng khuỷu tay trái đánh khuỷu ra trước (ngang hạ bộ), đồng thời lên chân trái, bàn tay phải đặt áp bàn tay trái (hình 171).



Hình 171

Thế 25: (*Hất cầm, chém ra*). Lết chân vào, đồng thời đánh hất khuỷu tay trái lên, khuỷu tay phải hất lên theo ra sau (hình 172). Rồi chém hai tay ngược lên (hình 173).



Hình 172



Hình 173

Thế 26: (*Phóng hai tay ra*). Lùi chân trái ra sau, đưa tay phải ra trước sát sườn (bàn tay ngửa), tay trái hơi thu về, rồi phóng hai tay ra trước (hình 174).



Hình 174

Thế 27: (*Xoắn tay, hất đá*). Xoay người lại sau, đồng thời xoắn hai thu về gần ngực (xoắn kẹp tay đối thủ) – hình 175, rồi xoắn ngược hai tay ra và bung hai tay theo, đồng thời đá hất gót chân phải (hình 176).



Hình 175



Hình 176

Thế 28: (*Bắt tay, chém sườn*). Đưa chân phải sang phải, quay người sang trái, đưa hai tay chéo nhau lên (dỡ) ngang mặt (phía bên phải), tay trái ngoài (hình 177). Xoay cổ tay phải, bắt (cổ tay đối thủ) kéo ra sau, đồng thời chém tay trái xuống (sườn đối thủ) – hình 178.



Hình 177



Hình 178

Thế 29: (*Bắt tay, chém sườn*). Quay người lại sau, đánh như thế 28, nhưng đổi tay (hình 179, 180).



Hình 179



Hình 180

Thế 30: (**Đáp đỡ**). Lùi chân phải qua sau chân trái, sang trái, quay người sang phải, đồng thời đập hai bàn tay xuống ngang bụng dưới, tay trái ngoài (hình 181).

Thế 31: (**Đỡ đấm, thúc gối**). Hơi nghiêng người và đầu, lật ngược hai tay lên đỡ (đấm) - hình 182. Xoay cổ tay (bắt tay đối thủ) đồng thời giật hai tay xuống ra sau (ngang sườn), và thúc gối trái lên (hình 183).



Hình 182



Hình 183

Thế 32: (**Đánh hai tay ra**). Hạ chân trái, kéo chân phải theo, đồng thời đánh thẳng hai tay ra trước, bàn tay dẹt (hình 184).



Hình 184

Thế 33: (**Đánh vẩy tay**). Xoay người sang trái, chân thành trá tẩu trái (trụ chân trái), đánh hai lưng cổ tay lên hai bên, ngang cầm (hình 185).



Hình 185

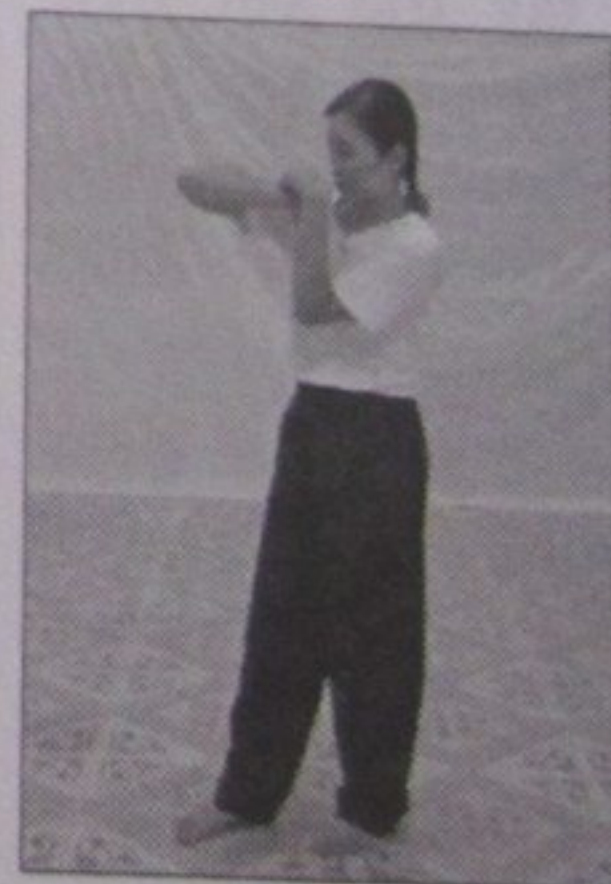
Thế 34: (**Đáp đỡ**). Đưa chân phải qua sau chân trái sang phải, quay người sang trái, đồng thời đập hai tay xuống (ngang bụng dưới), tay trái ngoài (hình 186).

Thế 35: (**Đánh vẩy tay**). Xoay người sang trái, chân thành trá tẩu trái (trụ chân trái), đánh hai lưng cổ tay lên hai bên, ngang cầm, như thế 33 (xem hình 185).



Hình 186

Thế 36: (**Bẻ tay**). Đưa chân phải qua sau chân trái sang phải, đồng thời đưa hai tay lên (bắt tay đối thủ) đánh khuỷu tay phải (vào khuỷu tay đối thủ) - hình 187.



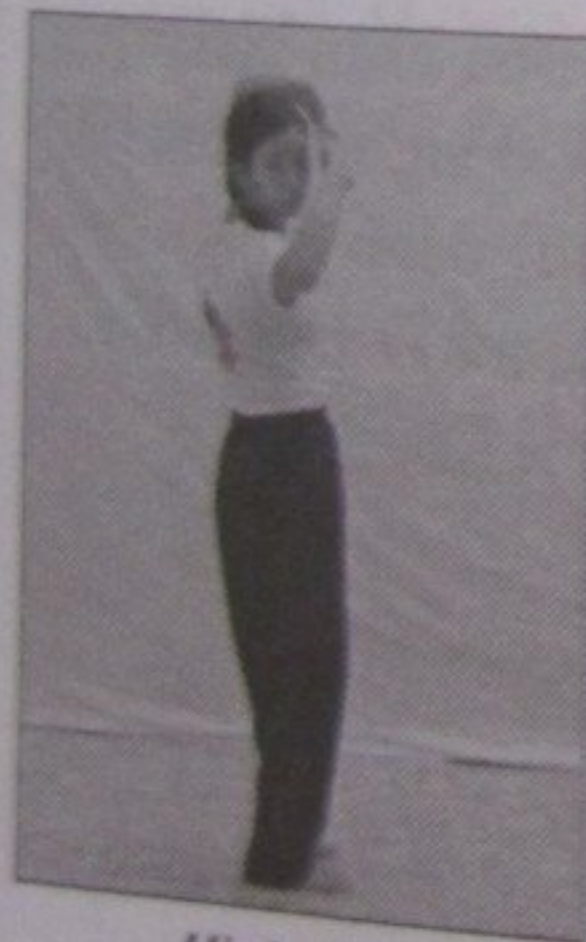
Hình 187

Thế 37: (*Xoay sau gạt*). Xoay người ra sau, đồng thời lạng chân trái theo ra sau và trụ chân trái, tay phải gạt theo vòng quay, tay đứng, tay trái quặp cổ tay, gạt theo sang trái (hình 188).

Thế 38: (*Chém ngang ra*). Lết tiến, đồng thời chém ngang hai tay ra trước, sau, như thế 18 (xem hình 163).

Thế 39: (*Phóng hai tay ra*). Lên chân trái, đồng thời đưa tay trái ra trước, sát sườn (bàn tay ngửa), hơi thu tay phải về, rồi đồng thời phóng hai tay ra trước, tay phải trên (hình 189).

Thế 40: (*Quay đánh khuỷu*). Ngả người ra sau đánh khuỷu tay phải theo, bàn tay trái đặt trên bàn tay phải (đi theo) - hình 190, đồng thời (tiếp liền) quay người lại sau, lên chân trái, đánh khuỷu tay trái theo xuống (hạ bộ), thế tấn thấp (hình 191).



Hình 190



Hình 188



Hình 189

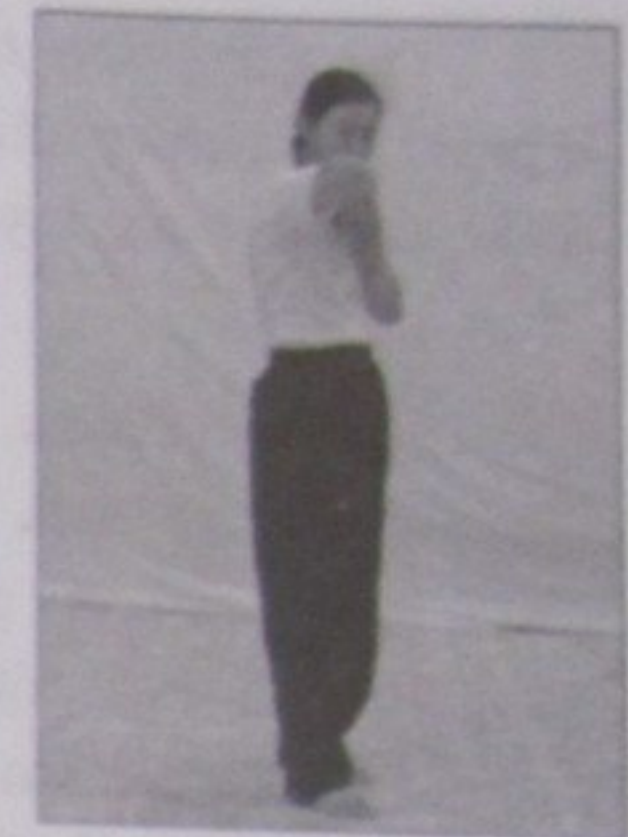


Hình 191

Thế 41: (*Đánh tạt mặt*). Lên chân phải, đánh tạt khuỷu tay phải lên theo (vào mặt), bàn tay trái trên bàn tay phải (hình 192). Rút vai phải về rồi đánh khuỷu tay phải ra, đồng thời lết tiến (hình 193).



Hình 192



Hình 193

Thế 42: (*Chém dưới, đập trên*). Bàn tay trái đưa về đỡ trước cổ (lòng bàn tay hướng trước), đồng thời chém cạnh tay phải xuống dưới (hạ bộ) - hình 194. Đưa tay trái ra trước, vuốt vòng về bụng dưới, đồng thời vòng tay phải vào trong, lên trên rồi đập lưng bàn tay ra trước (mặt) - xem hình 155.



Hình 194

Thế 43: (*Trá tẩu đỡ*). Đưa chân phải qua trước chân trái ra sau thành trá tẩu, tay trái đưa lên trán đỡ (bàn tay ngang, lòng bàn tay hướng ra), tay phải đưa về chém dọc theo sườn phải (chặn đá) - hình 195.

Thế 44: (*Đạp sau*). Quay người ra sau, hơi ngả người ra trước, đạp chân trái ra sau, đồng thời chém ngược tay trái ra sau lên cao, đầu ngoái lại sau, tay phải chém ngang ra trước mặt, như thế 13 (xem hình 156).



Hình 195

Thế 45: (*đảo tay, đập mặt*). Xoay người lại, hạ chân trái, kéo chân phải theo, đồng thời đảo hai tay, đập mặt như thế 14 (xem hình 157).

Thế 46: (*Chém, đá hất, đập mặt*). Quay người ra sau, tay trái đưa xuống (dưới hạ bộ, đỡ), tay phải chém ngược lên, đồng thời đá hất gót chân phải lên theo (hình 196). Hạ chân phải, kéo chân trái theo, đồng thời đảo hai tay, đập mặt như thế 12 (xem hình 155).

Thế 47: (*Chém sườn*). Lên chân trái, đồng thời gập cổ tay phải gạt sang phải (gạt hạ), tay trái chém ngang (sườn) - hình 197.

Thế 48: (*Đập tay đánh ra*). Lùi chân phải, tay trái gạt (trung), tay phải đưa xoắn tay lên đến ngang mặt (dựng tay) - hình 198, rồi gập cổ tay (phải) đập tay xuống, tay trái mở đờ xuống theo (hình 199). Lết tiến, đánh thẳng hai tay ra (hình 200).



Hình 196



Hình 197



Hình 198



Hình 199



Hình 200

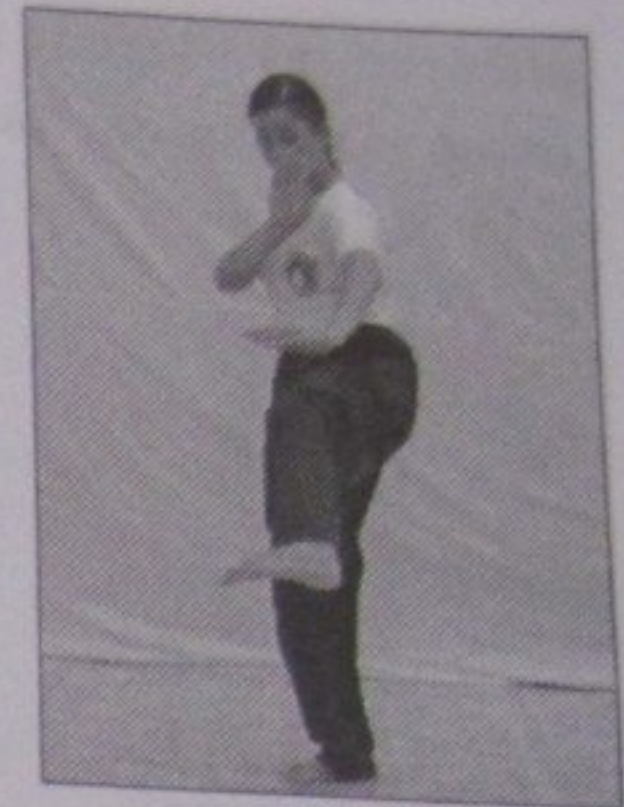
Thế 49: (*Đá phạt, đập mặt*). Quay người sang trái, đưa tay phải về gần cổ (đỡ), co chân trái và đá phạt ra (ngang đầu gối), đồng thời tay trái chém vát theo chân (hình 201). Hạ chân trái, kéo chân phải theo, đảo tay đập mặt như thế 14 (xem hình 157).

Thế 50: (*Chém, đá hất, đập mặt*). Quay người ra sau đánh như thế 46 (xem hình 196, 155).

Thế 51: (*Đá phạt, đập mặt*). Quay người sang trái, đánh như thế 49 (xem hình 201, 157).

Thế 52: (*Chém phạt cổ*). Đưa vòng hai tay (tay phải trước, tay trái sau) xuống ngang hông và chém phạt ra sau, tay phải úp ngoài (vào cổ đối thủ), tay trái ngửa cạnh sườn, quay thân và đầu ra sau (hình 202).

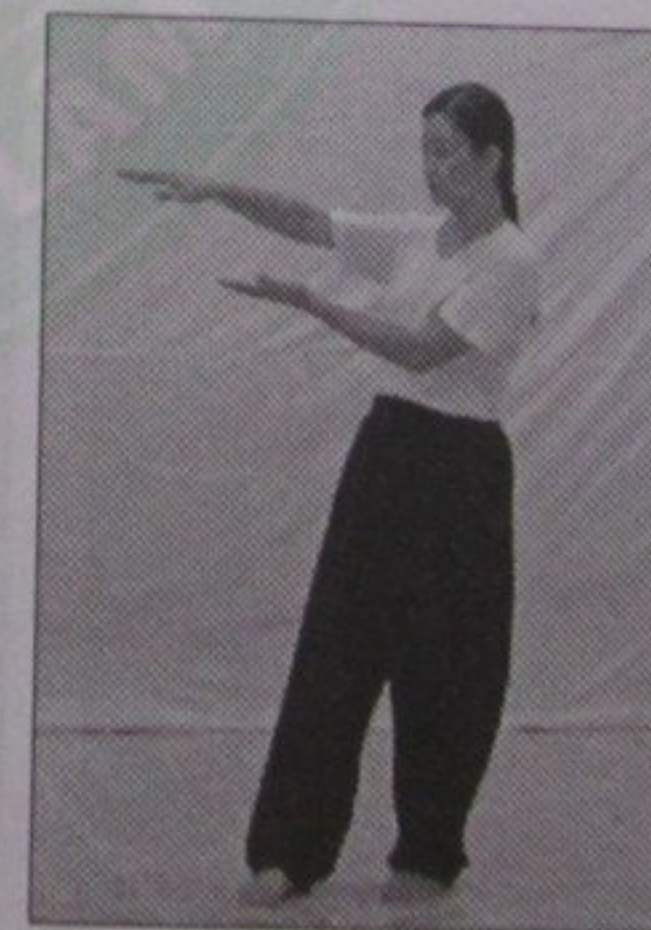
Thế 53: (*Đánh văng, chém chọc trước*). Đưa (lăng) chân trái ra sau, quay người theo, đồng thời đưa hai tay đánh vòng (rộng) theo, tay phải ngoài (ngang vai) - hình 203, rồi thu vòng hai tay về ngực (hình 204) và đánh ra trước (tay phải trên



Hình 201



Hình 202



Hình 203



Hình 204

chém cổ tay – ngang cổ, tay trái dưới chọc thẳng – ngang ức, hai đầu tay bằng nhau) – hình 205.



Hình 205

Thế 54: (Bốc ném, đá). Lùi (dài) chân phải ra sau, xuống người, hai tay bốc (đất – cát) – hình 206, đẩy người đẩy ra trước, trụ chân trái, đồng thời đá hất gót chân phải, tay ném (đất – cát) ra trước (hình 207)



Hình 206



Hình 207

Thế 55: (Chém, lật tay). Hạ chân phải, kéo chân trái theo, đồng thời xoay hai tay chém ngang (cổ đối thủ) – hình 208. Lật tay, đánh hai lưng cổ tay ngược lại (vào thái dương đối thủ) – hình 209.



Hình 208



Hình 209

Thế 56: (Thu thế). Thu chân về lập tấn, đồng thời đảo lật tay rồi thu hai tay, nắm quyền, đưa về hai bên sườn (hình 210).



Hình 210

Thế 57: Bái tổ (hình 211), Lễ (hình 212) và kết thúc bài.



Hình 211



Hình 212

MỘT SỐ ĐÒN THỂ ỨNG DỤNG



Vào thế



Hình 1a



Hình 1b



Hình 2a



Hình 2b



Hình 3a



Hình 3b



Hình 3c



Hình 4a



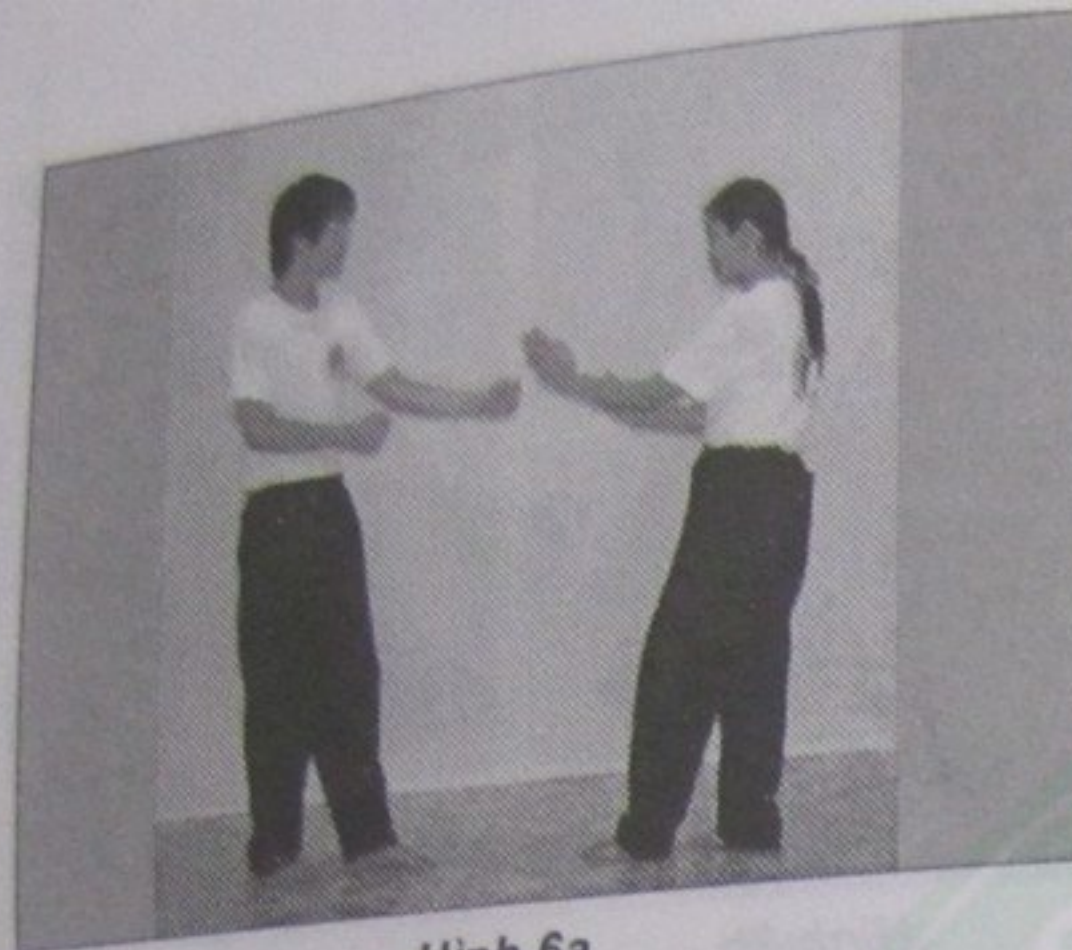
Hình 4b



Hình 5a



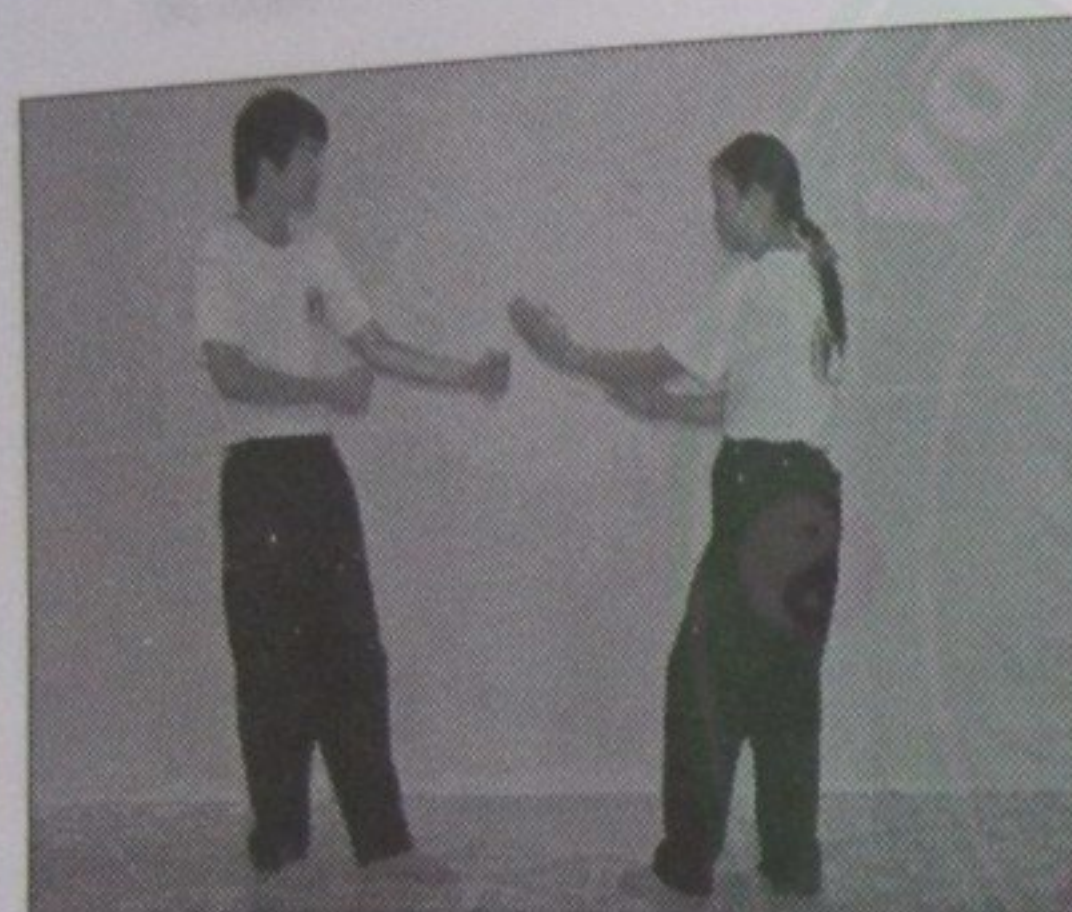
Hình 5b



Hình 6a



Hình 6b



Hình 7a



Hình 7b



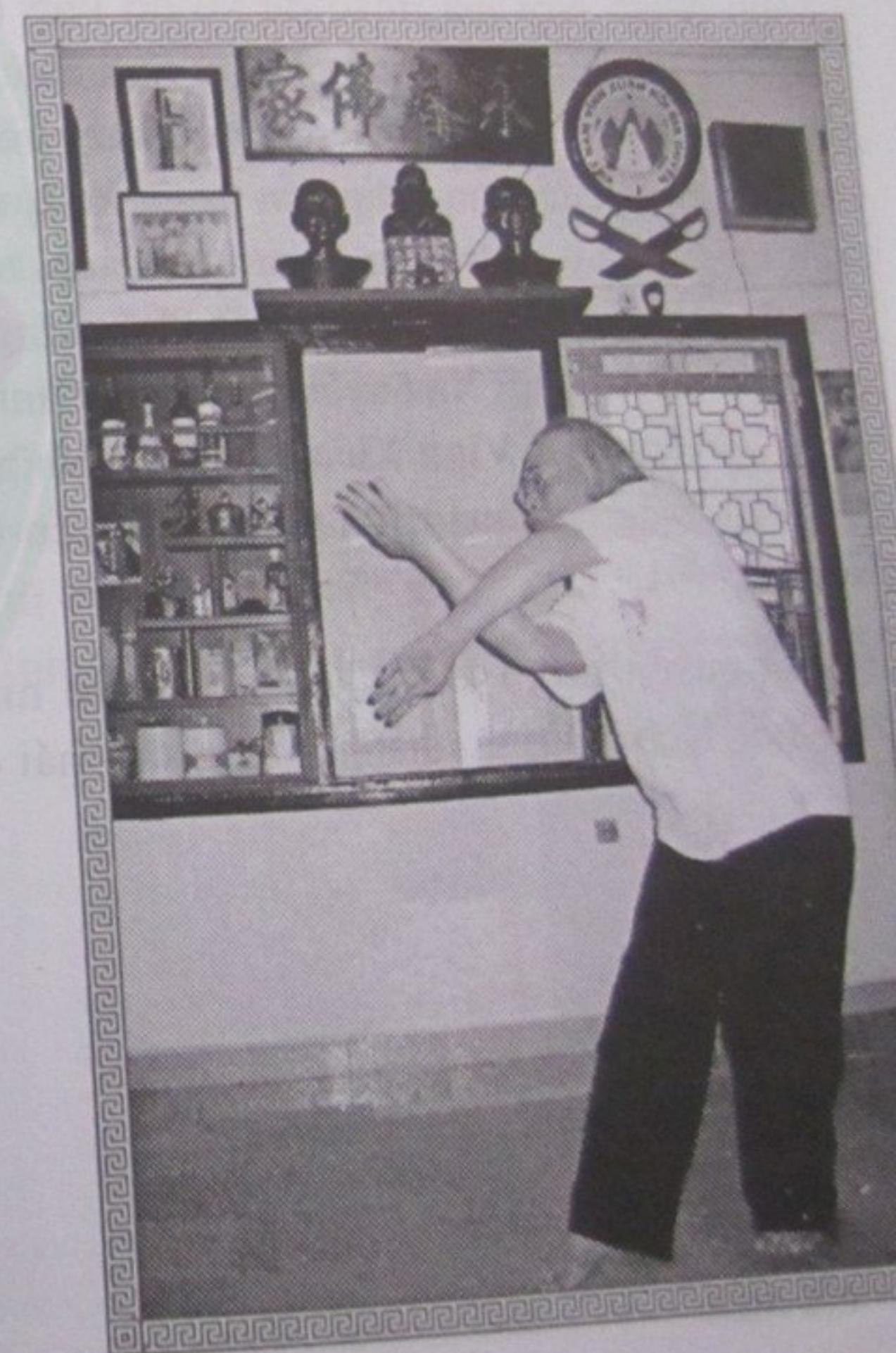
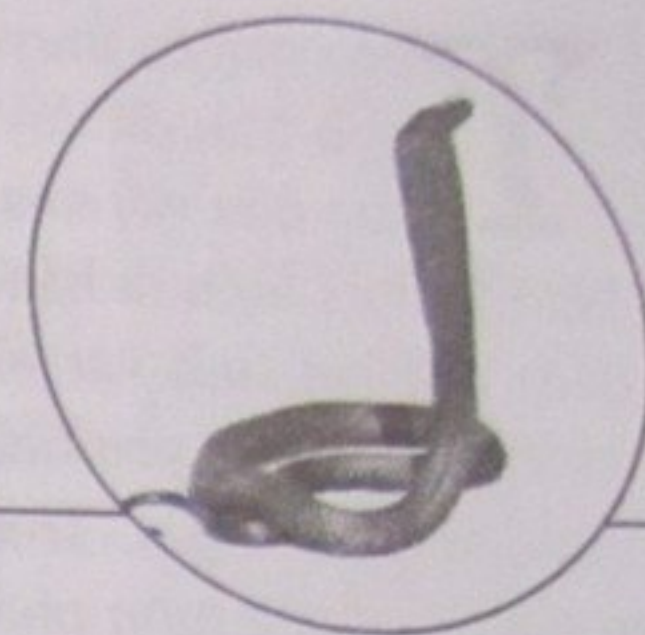
Hình 7c



Hình 7d

BÀI

XÃ QUYỀN



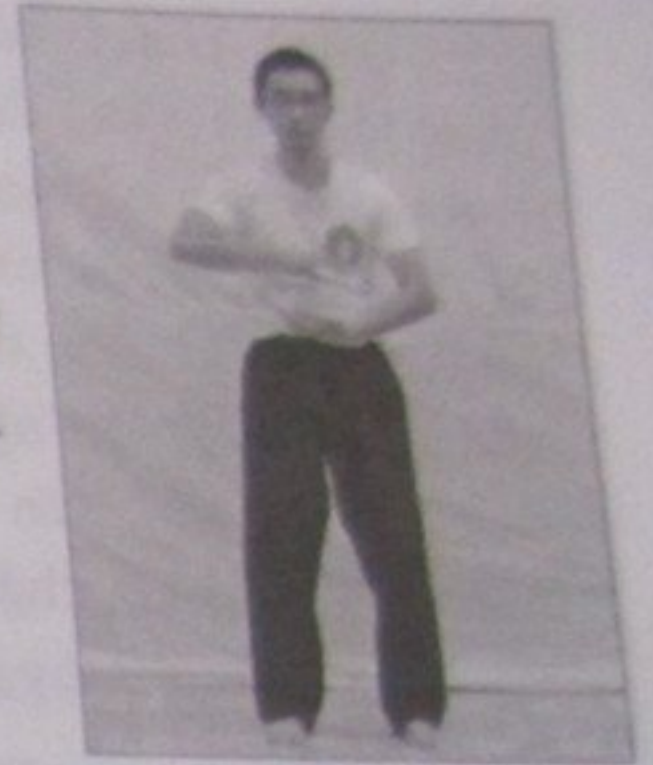
Theo truyền thuyết, Xà, là một trong hai linh vật mà Sư Ngũ Mai đã dày công quan sát khi hai linh vật (Xà, Hạc) giao đấu với nhau. Bằng nhãn quan của bậc Đại sư, Sư Ngũ Mai đã nhìn ra bản chất sâu xa của quá trình vận động (giao đấu) của hai linh vật này, từ đó đã xây dựng thành những bài quyền với những yếu lĩnh quan trọng trong hệ thống quyền thuật Vịnh Xuân Nội gia. Trong đó, Xà quyền đã trở thành bản chất quyền thuật của môn phái, đem lại hiệu quả cao trong giao đấu nhất là cho nữ giới.

Xà quyền được xem là bài quyền quan trọng nhất trong Ngũ hình quyền, vì nó chứa đựng trong đó bản chất của quyền thuật Vịnh Xuân Nội gia, mặc dù về độ khó không bằng bài Long quyền. Bản chất này xuất phát từ tính chất vận động của Xà. Xà là một sinh vật nhỏ, bé, mềm yếu, không có chân, di chuyển bằng sự vận động của thân. Cho nên trong Xà quyền không có đòn thế đối lực, mà lấy sở trường là sự luồn lách, trườn nhanh, tinh anh chính xác và dựa trên nguyên tắc “bốn lạng bạt ngàn cân” trong va chạm. Đồng thời Xà quyền còn tạo sự linh nhạy (linh giác) cao trong quyền thuật Vịnh Xuân Nội gia. Những điều này là sự thể hiện tiêu biểu cho quá trình thực thi quyền thuật của Vịnh Xuân Nội gia.

Xà quyền luyện *khí*. Quyền đi mềm mại, uyển chuyển, có tính luồn lách mà tinh nhanh, mang sắc thái của *nhu* quyền.

BÀI XÀ QUYỀN

Thế thứ nhất (Thế 1): - *Khởi thế*: Đứng Lập tấn. Lễ. Bái tổ. Mở hai bàn chân ra thế Nhị tự Kiểm dương (hình 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).



Hình 213

Thế 2: (*Đảo người*). Mở tay, đưa hai tay lên ngang ức, tay phải trên úp, tay trái dưới ngửa, hai bàn tay hơi khum (hình 213). Hai bàn tay xoay tuần tự theo chiều trên dưới (tay phải đưa vòng ra ngoài, xuống dưới rồi lại đảo xoay từ trong ra, tay trái đảo theo), như quanh một khối tròn. Về cơ bản hai lòng bàn tay hướng vào nhau khi cùng về sát người. Đồng thời với việc quay bàn tay là sự xoay tròn hông (theo chiều từ trái sang phải, qua sau, sang trái) – hình 214, 215. Đảo như vậy năm vòng.



Hình 214



Hình 215

Thế 3: (*Lách đỡ, xĩa*). (Trước khi kết thúc lần đảo cuối) Tay trái thay vì đưa vào trong, chuyển ra ngoài một chút, theo thế đề tay. Tay phải chuyển sắp, đưa vào trong, gập khuỷu tay trái (hình 216), đồng thời hơi vặn người, đưa chân phải chéch sang trái tiến lên, kéo chân trái theo. Tay phải xĩa chéch vào trung lộ, tay trái đưa về khuỷu tay phải, người hơi vặn (hình 217).



Hình 216



Hình 217

Thế 4: (*Đỡ mắt, phóng xĩa*). Gập cổ tay phải, đánh lưng cổ tay về gần tai (đỡ đòn), (hình 218). Rồi phóng tay xĩa ra trước (hình 219).

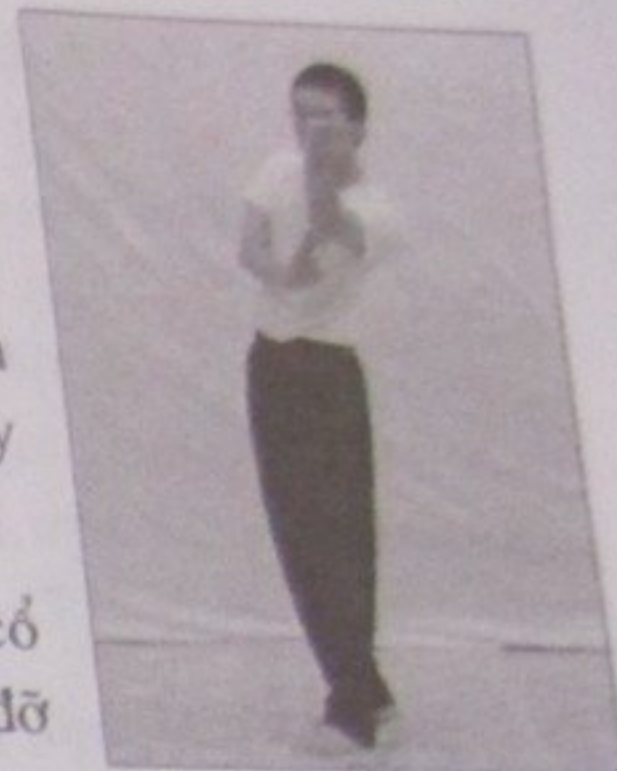


Hình 218



Hình 219

Thế 5: (*Lách đỡ, xĩa*). Chuyển tay phải chéch xuống, sang trái, tay trái vòng ra từ bên trong khuỷu tay phải, đồng thời chân trái đưa chéch sang bên phải (trước chân phải) và tiến lên, chân phải kéo theo, tay trái xĩa chéch sang bên, tay phải để dưới khuỷu tay trái. Như thế 3, nhưng đổi tay (hình 220).



Hình 220

Thế 6: (*Đỡ mắt, phóng xĩa*). Gập cổ tay trái, đánh lưng cổ tay về gần tai (đỡ đòn), (hình 221). Rồi phóng tay xĩa ra trước (hình 222).

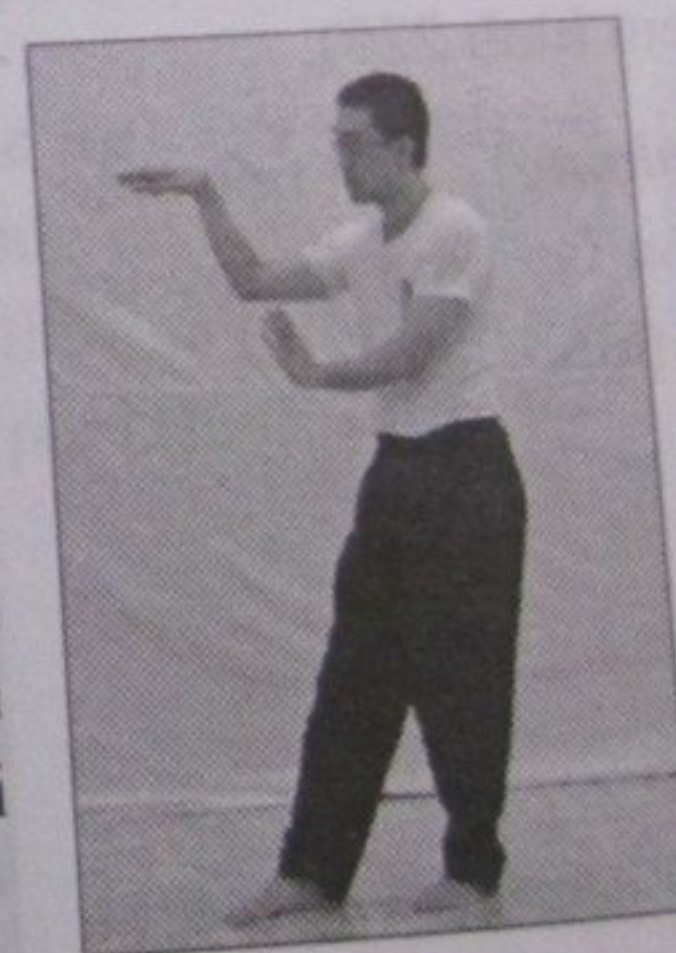


Hình 221



Hình 222

Thế 7: (*Xoay lại, gạt, phóng*). Quay lại sau, đồng thời tay phải đưa theo, gạt sang phải, tay trái đưa về dưới khuỷu tay phải (hình 223). Lết tiến vào, đồng thời phóng tay phải ra theo, tay trái đưa theo (như hình 223).



Hình 223



Hình 224

Thế 8: (*Tuốt, phóng*). Tuốt bàn tay phải về (rốn), đồng thời lên chân trái, phóng tay trái ra (hình 224).

Thế 9: (*Lách đỡ, xĩa*). Chuyển tay trái chéo xuống, sang phải, tay phải phóng vòng ra từ bên trong khuỷu tay trái, đồng thời chân phải đưa chéo sang bên trái (trước chân trái), tiến lên sang bên phải, chân trái kéo theo, tay phải xĩa chéo sang bên, tay trái để dưới khuỷu tay phải. Như thế 3 (xem hình 217).

Thế 10: (*Đỡ mặt, phóng xĩa*). Gập cổ tay phải, đánh lưng cổ tay về gần tai (đỡ đòn), rồi phóng tay xĩa ra trước, như thế 4 (xem hình 218, 219).

Thế 11: (*Quay, gạt, xĩa*). Quay lại sau, và tiến chân phải lên, đồng thời tay phải đưa theo, xĩa chéo lên, bàn tay ngửa, tay trái gạt (hạ) sang trái (hình 225).

Thế 12: (*Gạt, xĩa*). Tiến chân trái lên, gạt tay phải về hạ, sang phải, tay trái xĩa chéo lên, bàn tay ngửa (hình 226).

Thế 13: (*Gạt, xĩa*). Tiến chân phải lên, đánh như thế 11 (xem hình 225).

Thế 14: (*Lết phóng*). Lết tiến vào, đồng thời phóng luôn tay phải ra, tay trái xoay lại đẩy ra theo (hình 227).



Hình 225

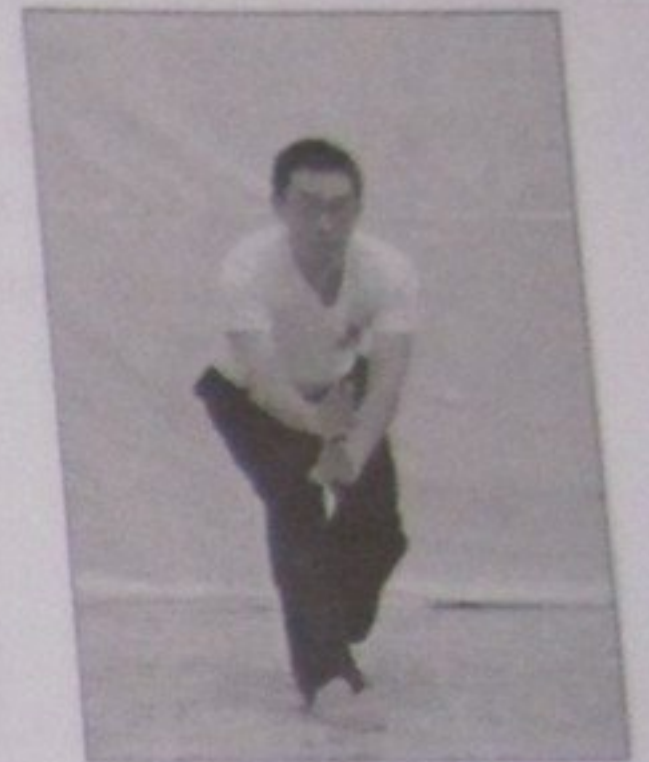


Hình 226



Hình 227

Thế 15: (*Tuốt đỡ đá*). Đảo bàn tay phải úp, tuốt hai tay về thấp, đồng thời lết lùi về, xuống thấp (hình 228).



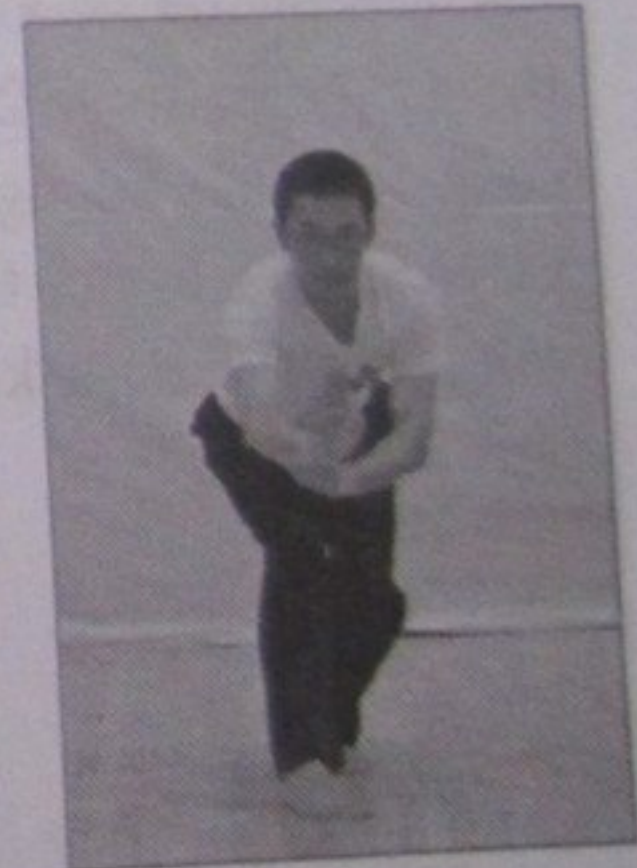
Hình 228

Thế 16: (*Lết phóng*). Lết tiến vào, đồng thời phóng luôn tay phải ra, tay trái đẩy ra theo (hình 229).



Hình 229

Thế 17: (*Lết chọc hạ*). Lết vào nhanh và xuống thấp tấn, vòng tay phải xuống và chọc lên (hạ bộ đối thủ), tay trái đưa vào trong gần khuỷu tay phải (hình 230).



Hình 230

Thế 18: (*Trá tẩu, xĩa*). Đưa chân phải ra sau (qua chân trái), thành trá tẩu, tay phải đảo vòng về rồi xĩa ra, bàn tay ngửa, tay trái đưa ra trước vuốt về dưới khuỷu tay phải (hình 231).



Hình 231

Thế 19: (*Đỡ đánh chéo sau, Phóng ra*). Đưa chân trái ra sau lưng (theo chiều vuông góc với hướng trước - vừa đánh), đồng thời quay người, đánh chéo tay trái ra theo sang trái (bàn tay ngửa), tay phải đi theo, dưới khuỷu tay trái (hình 232). Lên chân phải, đồng thời phóng tay phải ra, tay trái đưa theo dưới khuỷu tay phải (xem hình 233).



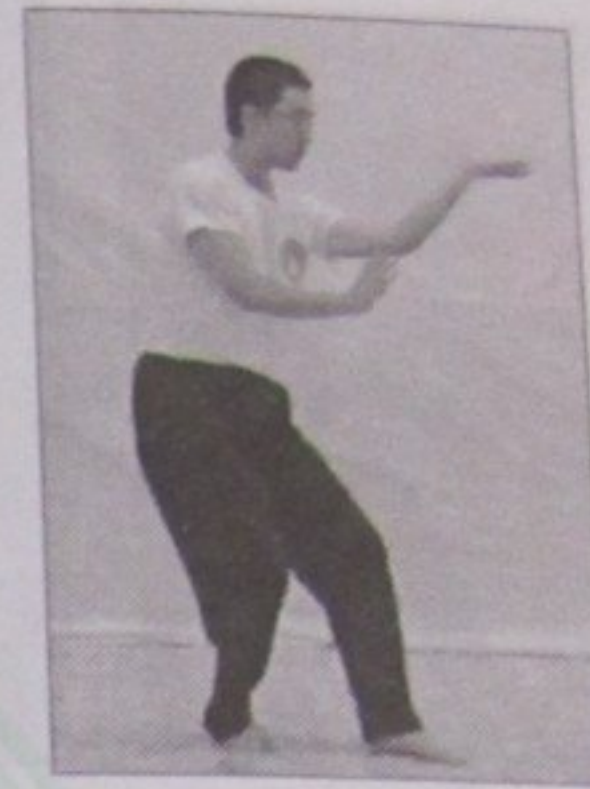
Hình 232

Thế 20: (*Lết chọc hạ, phóng mặt*). Lết vào nhanh và xuống thấp, đánh như thế 17 (xem hình 230). Bật người dậy, vòng tay phải xuống, vào trong, đưa lên và phóng ra trước, tay trái đưa ra trước vòng vuốt về dưới khuỷu tay phải (xem hình 227).



Hình 233

Thế 21: (*Đỡ, xĩa sau*). Quay lại sau, tay trái đỡ chéo sang trái (bàn tay ngửa), tay phải đẩy theo, dưới khuỷu tay trái (hình 234). Úp bàn tay trái, phóng ra trước, đồng thời lết tiến (hình 235).



Hình 234



Hình 235

Thế 22: (*phóng, tuốt phóng*). Lên chân phải, đồng thời phóng tay phải ra, tay trái đưa về dưới khuỷu tay phải (xem hình 227). Tuốt tay phải xuống, tay trái đưa vòng ra trước (hình 236), rồi vuốt xuống theo về trước bụng, tay phải vòng lên phóng ra, đồng thời lết tiến (xem hình 227).



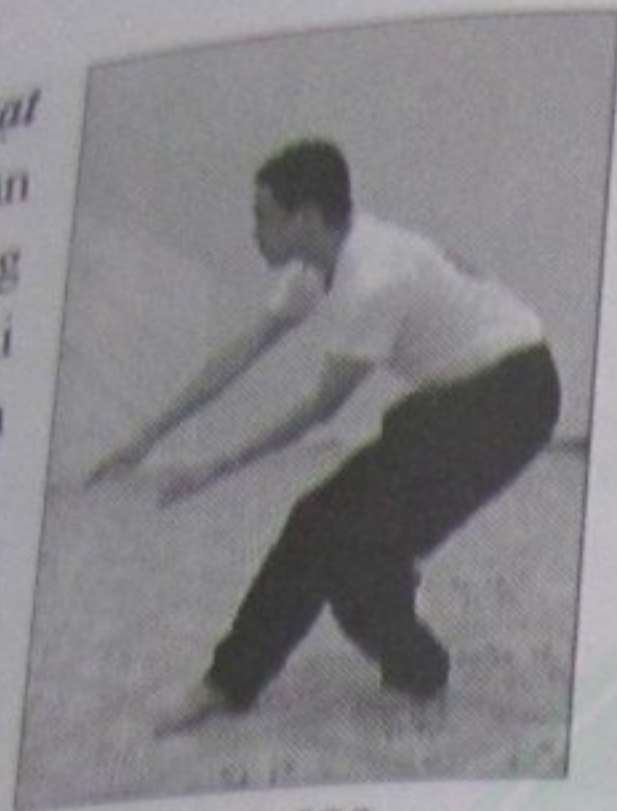
Hình 236

Thế 23: (*xoay đỡ đấm*). Xoay người sang trái, xoay chân tại chỗ theo (sang thế nhị tự kiểm dương phải), đồng thời gập cổ tay phải phóng ngang mặt, sang trái (đỡ đấm), tay trái cũng gập cổ tay gạt sang trái (hình 237).

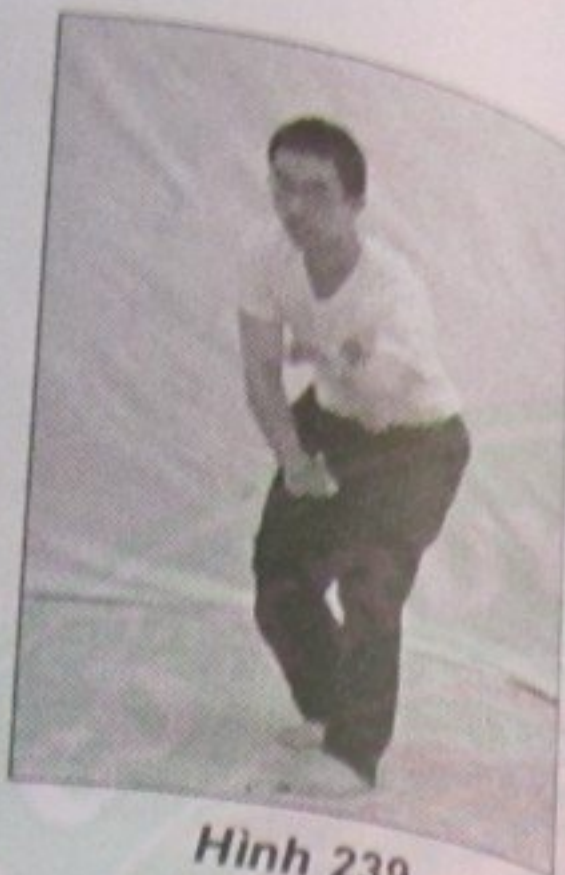


Hình 237

Thế 24: (*Gạt đá, xọc*). Lùi chân trái ra sau, đồng thời gạt chéo hai tay trước chân phải (hình 238). Lùi chân trái (người thấp), đồng thời đảo tay trái chọc ra trước (hạ bộ), tay phải dưới khuỷu tay trái (hình 239). Tiếp chân phải, đồng thời phóng tay phải lên (mặt), tay trái dưới khuỷu tay phải (xem hình 227).



Hình 238



Hình 239



Hình 240



Hình 241



Hình 242

Thế 25: (*Quay lại gạt phóng*). Quay lại sau, đồng thời gạt tay trái sang trái, tay phải dưới khuỷu tay trái (thế tay cơ bản) – hình 240, rồi lết tiến luôn, tay trái phóng ra (hình 241).

Thế 26: (*Tuốt tay, phóng*). Tuốt hai tay về bụng dưới, tay trái ngoài, tay phải trong (hình 242), rồi lết vào và phóng tay trái ra (xem hình 241).

Thế 27: (*Tuốt tay, phóng*). Đánh như thế 26 (xem hình 242, 241).

Thế 28: (*Tuốt tay, phóng*). Đánh như thế 26 (xem hình 242, 241). Nhưng lần này lết tiến tốc độ nhanh hơn hai lần trước.

Thế 29: (*Đỡ cổ*). Lùi chân trái, đưa tay phải lên ngang cổ, gấp cổ tay (đỡ), mũi bàn tay hướng sang trái, tay trái gấp cổ tay gạt sang trái (dưới khuỷu tay phải) – hình 243.



Hình 243

Thế 30: (*Đỡ cổ*). Lùi chân phải, đưa tay trái lên ngang cổ, gấp cổ tay (đỡ), mũi bàn tay hướng sang phải, tay phải gấp cổ tay gạt sang phải (dưới khuỷu tay trái) – như thế 29, nhưng đổi tay (hình 244).

Thế 31: (*Đỡ cổ*). Đánh như thế 29 (xem hình 243).



Hình 244

Thế 32: (*Phóng tay*). Úp tay phải phóng ra trước, đưa tay trái lên cổ, lòng bàn tay hướng bên trái, ngón tay hướng trước, đồng thời lết tiến, người hơi nghiêng (hình 245).



Thế 33: (Tuốt
vế, móc ru). Lết lùi
theo (dỡ dãi), hai
lòng bàn tay hướng
sang trái, tay phải
ngoài, xuống thấp
người (hình 246).
Rồi lết tiến vào,
xọc luôn hai tay ra
trước (tắm hạ bộ) –
hình 247.



Hình 246



Hình 247

Thế 34: (Quay sau xọc chéo). Quay
lại sau, hai tay xọc mạnh ra sau, hai tay
chéo nhau, tay phải xọc ức, tay trái xọc
mặt (hình 248).



Hình 248

Thế 35: (Đảo xọc chéo). Đảo hai tay
(hình 249), lết tiến và xọc như thế 34 (xem
hình 248).



Hình 249

Thế 36: (Đảo xọc chéo). Đảo hai tay
(xem hình 249), lết tiến và xọc như thế 34
(xem hình 248).

Thế 37: (Đảo xọc chéo). Đảo hai tay
(xem hình 249), lết tiến (lần này lết nhanh
hơn) và xọc như thế 34 (xem hình 248).

Thế 38: (Gạt
chân, chọc hạ). Hạ chân xuống
thấp, đưa tay trái
vòng xuống gạt
dưới (cổ chân đối
thủ), tay phải che
trán, lòng bàn tay
hướng ra, tay
ngang (hình 250).
Đưa tay phải vòng
ra trước vuốt vế,
tay trái đưa vòng lên trên rồi chọc ra trước,
bàn tay ngửa (người thấp) – hình 251.



Hình 250



Hình 251

Thế 39: (Quay sau xọc chéo). Quay
lại sau, hai tay xọc mạnh ra sau, hai tay
chéo nhau, tay trái xọc ức, tay phải xọc
mặt, như thế 34, nhưng đổi tay (hình 252).



Hình 252

Thế 40: (Đảo xọc chéo). Đảo hai tay
(hình 253), lết tiến và xọc như thế 39 (xem
hình 252).

Thế 41: (Đảo xọc chéo). Đảo hai tay
(xem hình 226), lết tiến và xọc như thế 39
(xem hình 252).

Thế 42: (Đảo xọc chéo). Đảo hai tay
(xem hình 253), lết tiến (lần này lết nhanh
hơn) và xọc như thế 39 (xem hình 252).



Hình 253

Thế 43: (Gạt chân, chọc hạ). Hạ chân xuống thấp, đưa tay phải vòng xuống gạt dưới (cổ chân đối thủ), tay trái che trán, lòng bàn tay hướng ra, tay ngang (hình 254). Đưa tay trái vòng ra trước vuốt về, tay phải đưa vòng lên trên rồi chọc ra trước, bàn tay ngửa (người thấp) – hình 255.



Hình 254



Hình 255



Hình 256



Hình 257



Hình 258



Hình 259

Thế 44: (Lắc tay trên dưới). Nhắc người lên, lết lùi về, đồng thời lắc hai cổ tay sang hai bên, tay phải trên, tay trái dưới (hình 256). Lết lùi tiếp và lắc sang hai bên ngược lại (hình 257).

Thế 45: (Lắc tay trên dưới). Lết lùi về đánh như thế 44. Nhưng tay trái ở trên, tay phải dưới (hình 258, 259).

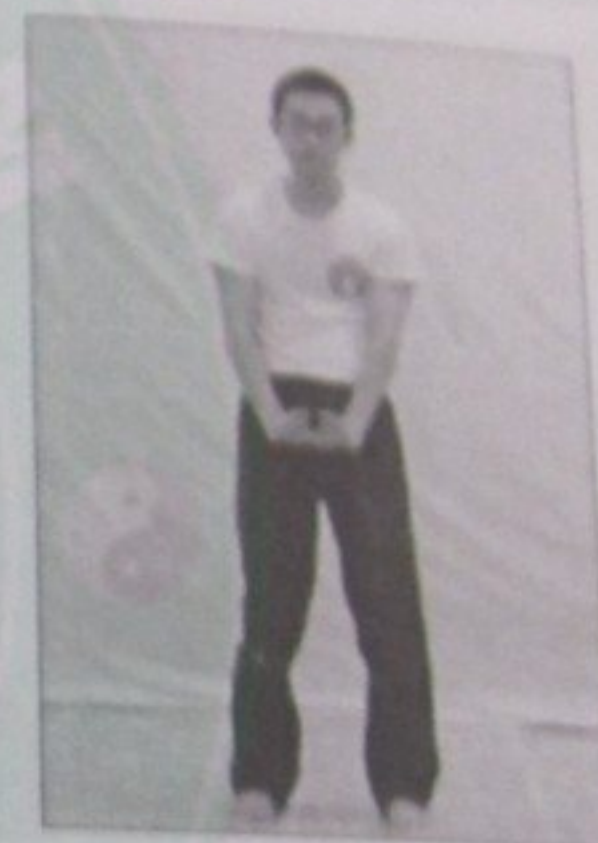
Thế 46: (Lắc tay trên dưới). Lết lùi về đánh như thế 44 (xem hình 256, 257).

Thế 47: (Phóng tay). (Không lùi chân). Lắc hai tay sang bên, tay phải trên (xem hình 256) rồi thu hai tay vòng (nhỏ) về trước ức, rồi phóng hai tay ra, tay phải trên, tay trái dưới (hai tay bằng nhau), đồng thời lết tiến (hình 260).



Hình 260

Thế 48: (Tuốt về, phóng ra). Thu chân phải về, đứng Kiềm dương, hai tay tuốt về bụng dưới (hình 261), rồi phóng lên luôn (hình 262).



Hình 261

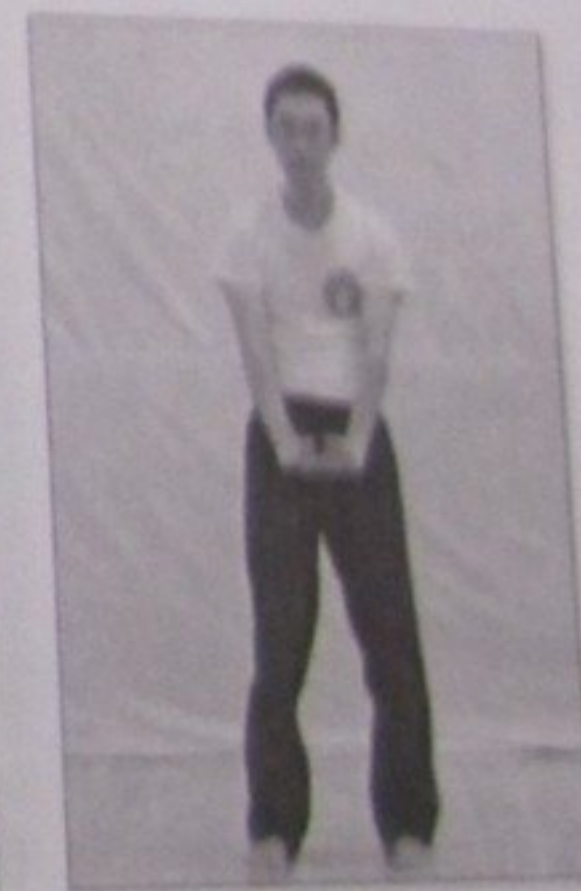


Hình 262

Thế 49: (Tuốt về, đỡ cổ, phóng ra). Tuốt hai tay về bụng dưới (xem hình 261), đánh hai lưng cổ tay lên trước cổ (hình 263), đánh hai cùi tay xuống trước bụng dưới (xem hình 264), rồi phóng ra (xem hình 262).



Hình 263

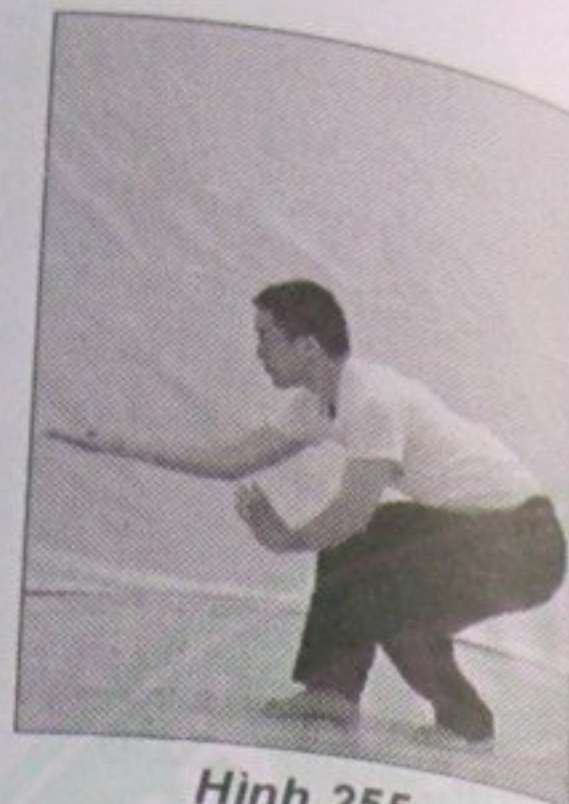


Hình 264

Thế 43: (*Gạt chân, chọc hạ*). Hạ chân xuống thấp, đưa tay phải vòng xuống gạt dưới (cổ chân đối thủ), tay trái che trán, lòng bàn tay hướng ra, tay ngang (hình 254). Đưa tay trái vòng ra trước vuốt về, tay phải đưa vòng lên trên rồi chọc ra trước, bàn tay ngửa (người thấp) – hình 255.



Hình 254



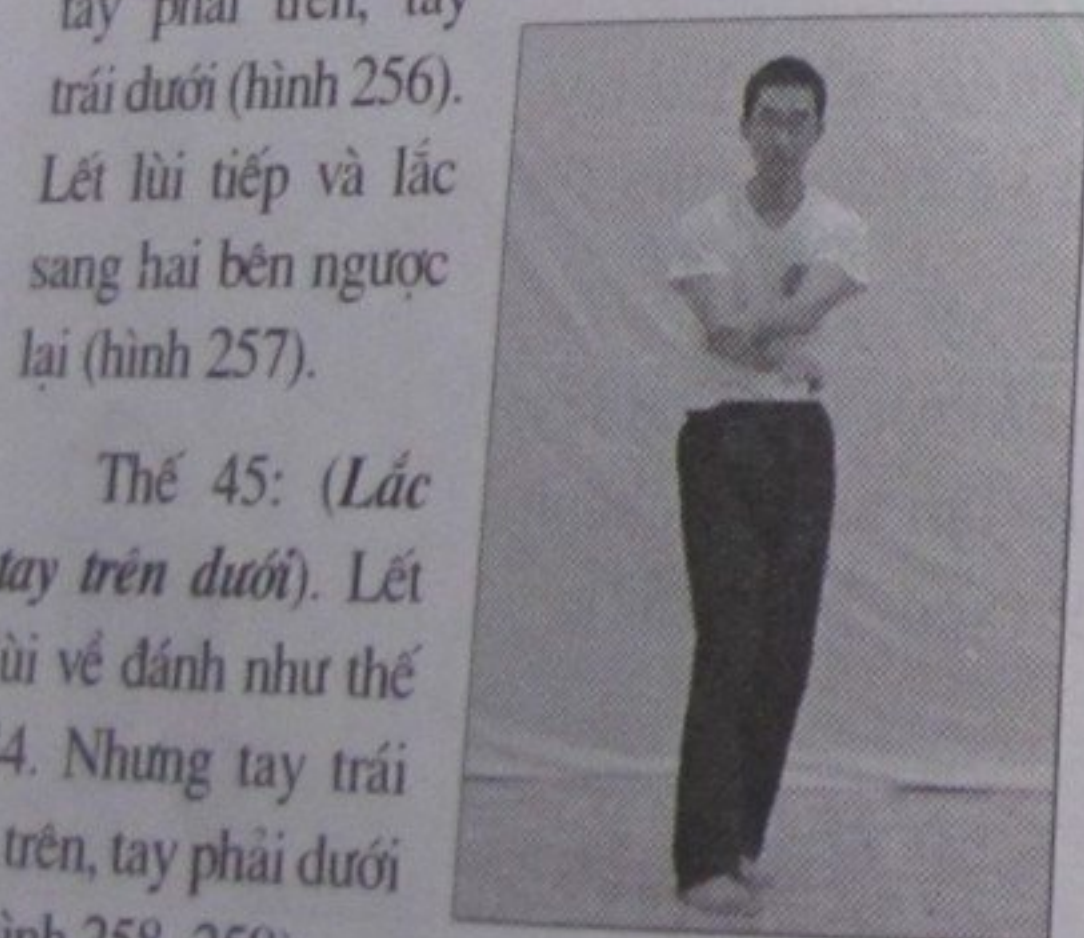
Hình 255



Hình 256



Hình 257



Hình 258



Hình 259

Thế 44: (*Lắc tay trên dưới*). Nhắc người lên, lết lùi về, đồng thời lắc hai cổ tay sang hai bên, tay phải trên, tay trái dưới (hình 256). Lết lùi tiếp và lắc sang hai bên ngược lại (hình 257).

Thế 45: (*Lắc tay trên dưới*). Lết lùi về đánh như thế 44. Nhưng tay trái ở trên, tay phải dưới (hình 258, 259).

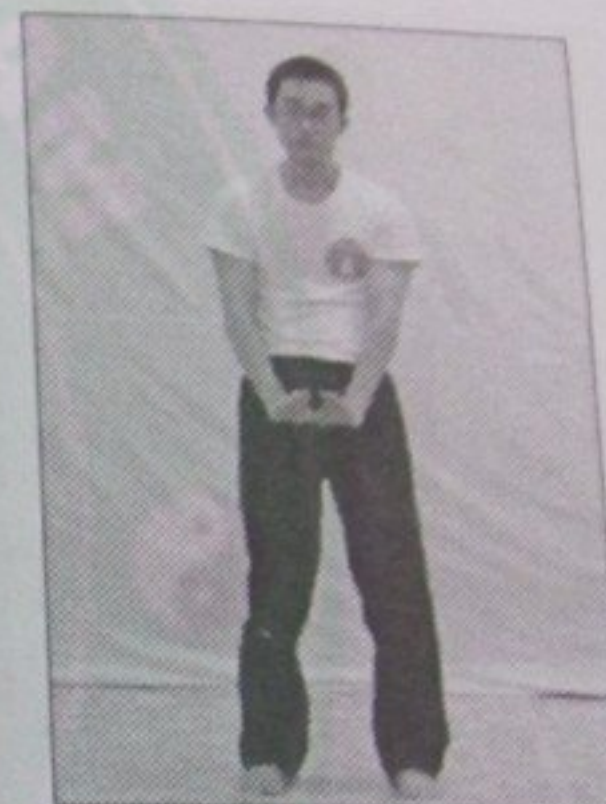
Thế 46: (*Lắc tay trên dưới*). Lết lùi về đánh như thế 44 (xem hình 256, 257).

Thế 47: (*Phóng tay*). (Không lùi chân). Lắc hai tay sang bên, tay phải trên (xem hình 256) rồi thu hai tay vòng (nhỏ) về trước ức, rồi phóng hai tay ra, tay phải trên, tay trái dưới (hai tay bằng nhau), đồng thời lết tiến (hình 260).



Hình 260

Thế 48: (*Tuốt về, phóng ra*). Thu chân phải về, đứng Kiềm dương, hai tay tuốt về bụng dưới (hình 261), rồi phóng lên luôn (hình 262).

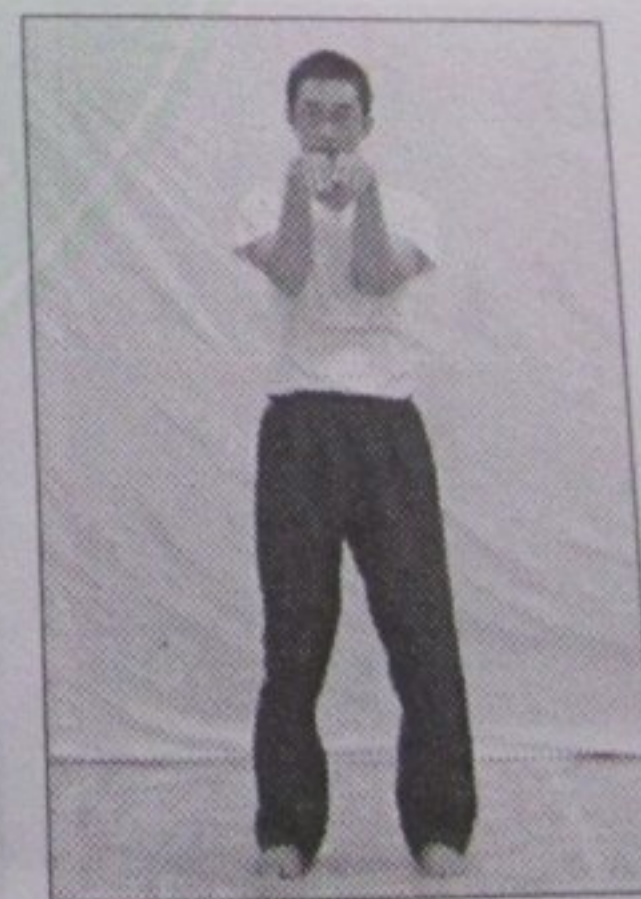


Hình 261

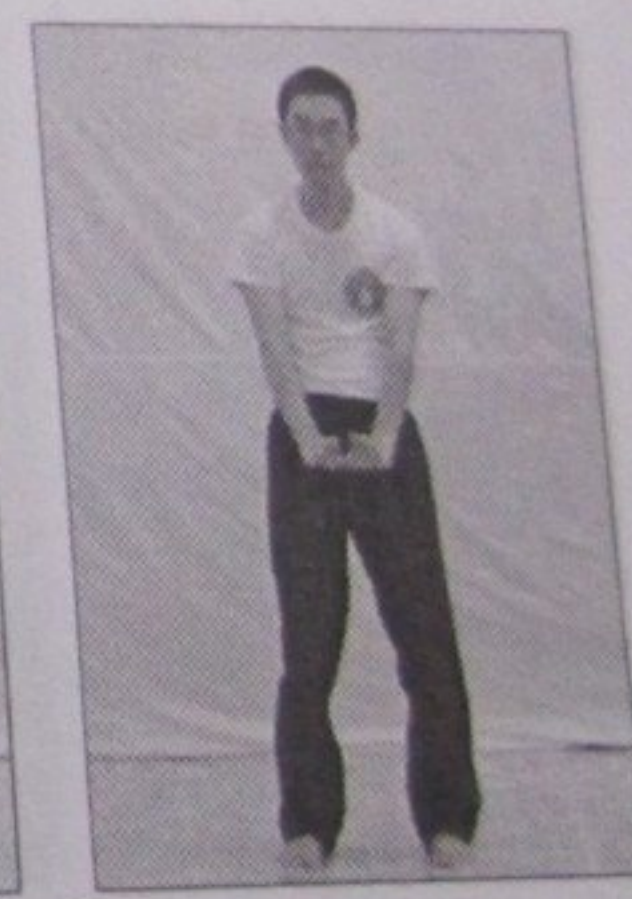


Hình 262

Thế 49: (*Tuốt về, đỡ cổ, phóng ra*). Tuốt hai tay về bụng dưới (xem hình 261), đánh hai lưng cổ tay lên trước cổ (hình 263), đánh hai cùi tay xuống trước bụng dưới (xem hình 264), rồi phóng ra (xem hình 262).



Hình 263



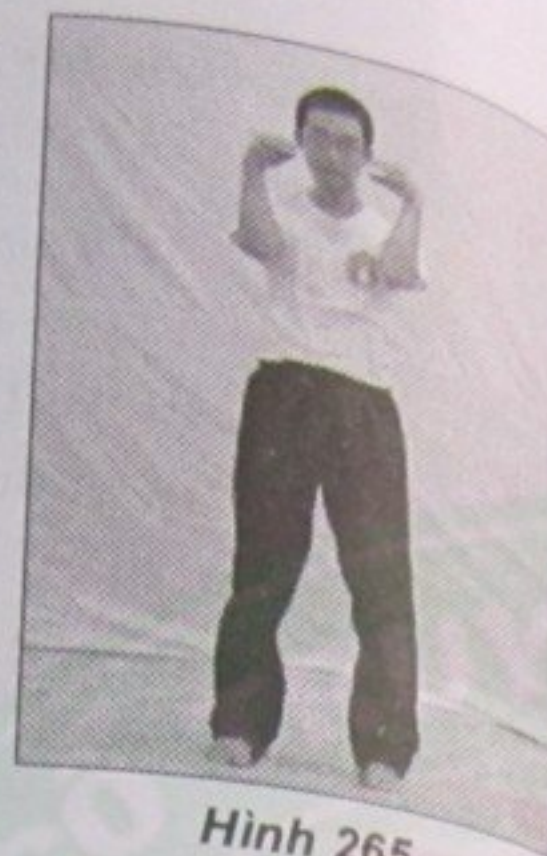
Hình 264

Thế 50: (Tuốt về, đỡ bên tai, phóng ra). Tuốt hai tay về bụng dưới (xem hình 261), đánh hai lưng cổ tay sang hai bên gần tai (hình 265), đánh hai cùi tay xuống trước bụng dưới (xem hình 264), rồi phóng ra (xem hình 235).

Thế 51: (Tuốt về, phóng ra). Hai tay tuốt về bụng dưới (xem hình 261), rồi phóng lên luôn (xem hình 262).

Thế 52: (Thu thế). Đảo hai bàn tay, hất hai lưng bàn tay ra trước, rồi nắm đấm và thu tay về thắt lưng (hình 266).

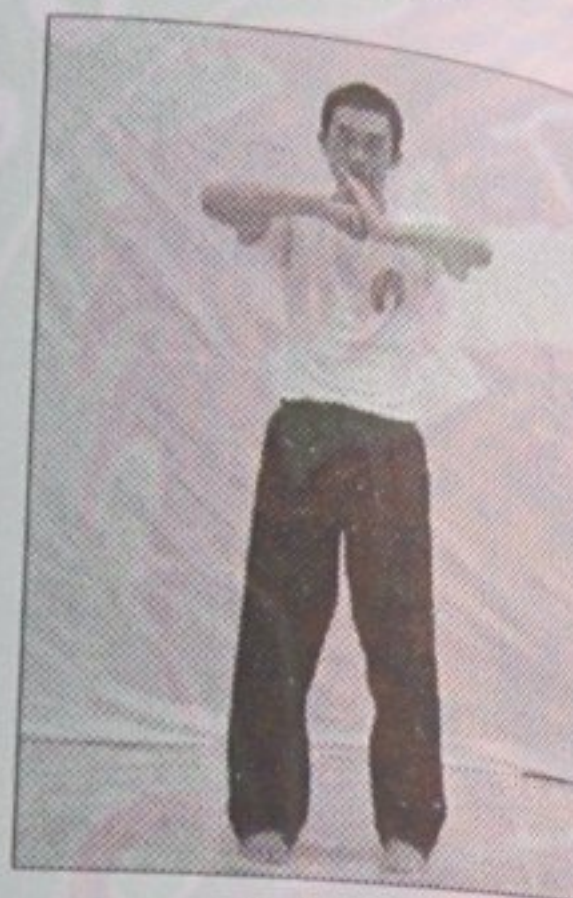
Thế 53: Bái tổ và thu chân về lập tấn (hình 267, hình 268), Lễ (hình 269) và kết thúc bài.



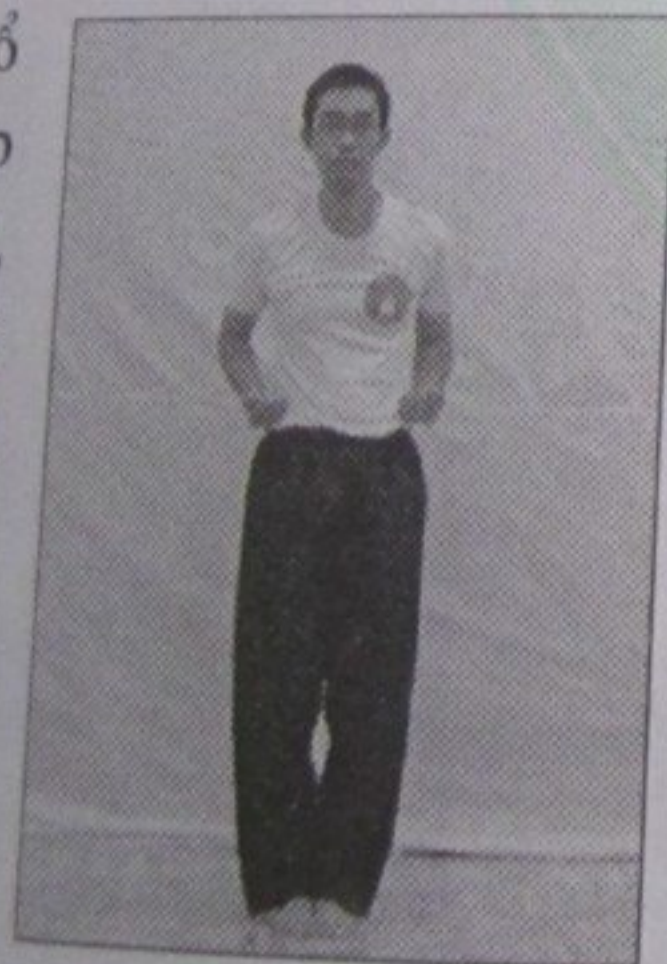
Hình 265



Hình 266



Hình 267

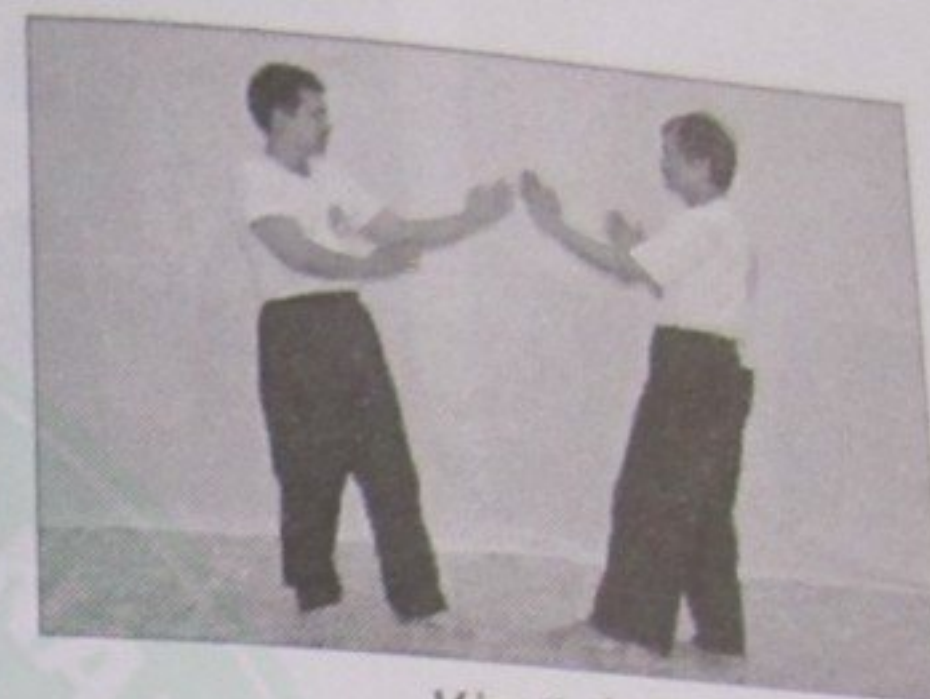


Hình 268



Hình 269

MỘT SỐ ĐÀN THỂ ỨNG DỤNG



Vào thế



Hình 1a



Hình 1b



Hình 1c



Hình 2a



Hình 2b



Hình 2c



Hình 3a



Hình 3b



Hình 4a



Hình 4b



Hình 4c



Hình 5a



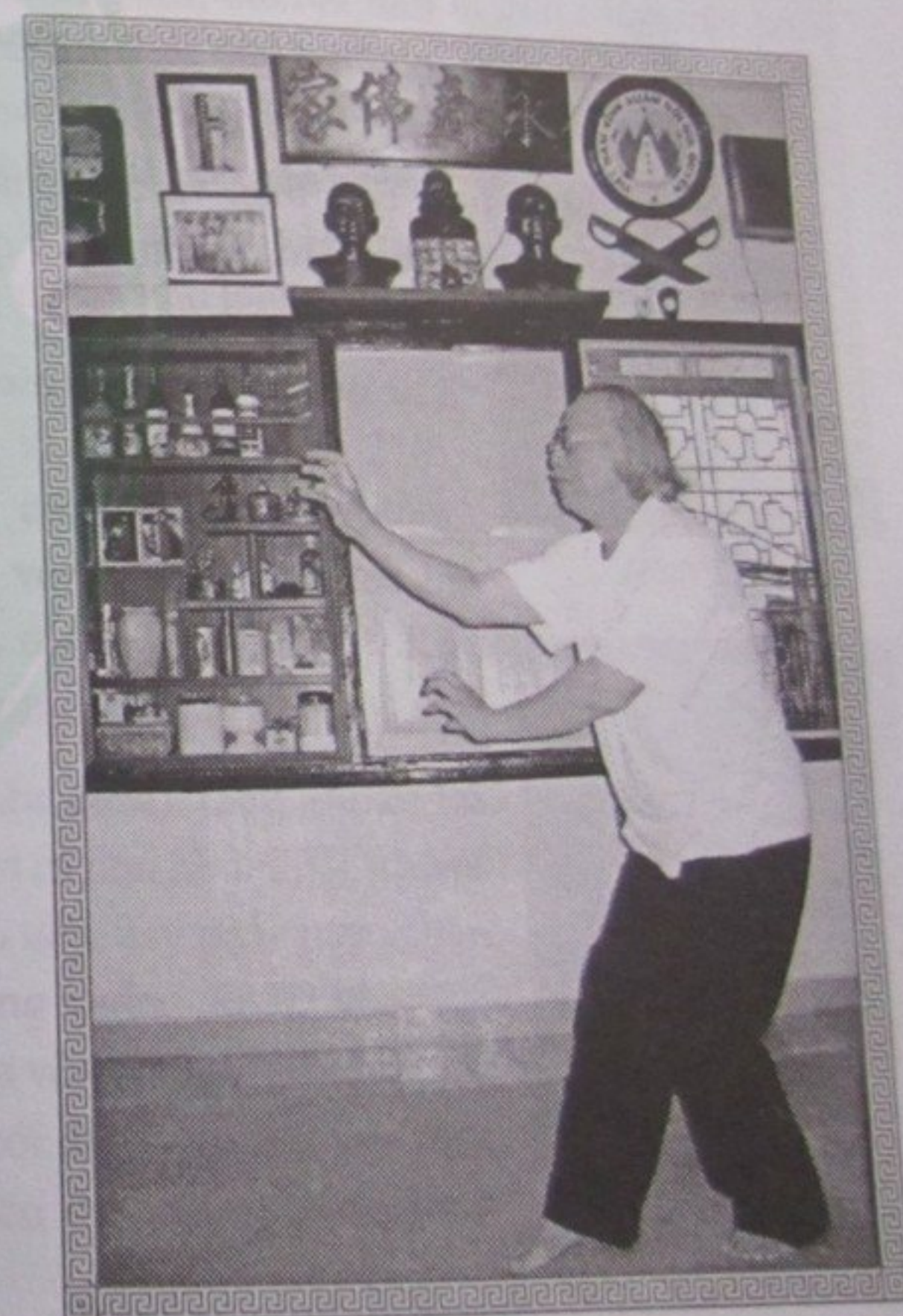
Hình 5b



Hình 5c

BÀI

LÔNG QUYỀN



Long (Rồng) là 1 linh vật trong truyền thuyết được các Sư tổ môn phái đưa vào Ngũ hình quyền và là bài quyền cao nhất trong bộ Ngũ hình quyền. Tuy không thể hiện sâu sắc bản chất quyền thuật Vĩnh Xuân Nội gia như Xà quyền, nhưng trong bài Long cũng mang bản chất của Vĩnh Xuân Nội gia (mềm mại, nhu nhuyễn, nhanh, mà quyết đoán). Long quyền luyện chuyển, ảo diệu. Không những thế, bài Long còn thể hiện được những tinh túy của bốn bài quyền kia trong Ngũ hình (sự uyển chuyển của Xà, sự dũng mãnh của Hổ, sự nhanh nhẹn dứt khoát của Báo, sự phóng khoáng thanh cao quyền quý của Hạc). Chính vì vậy, bài Long là một bài khó nhất (vì phải kết hợp được tính chất bốn hình kia), nhưng cũng là bài quyền đẹp nhất, hấp dẫn nhất trong Ngũ hình quyền.

Để thể hiện được tinh thần và bản chất của bài Long, phải tập tốt 4 bài quyền trên (Hổ quyền, Báo quyền, Hạc quyền và Xà quyền).

BÀI LONG QUYỀN

Thế thứ nhất (thế 1) - **Khởi thế**: Đứng Lập tấn. Lễ. Bái tổ. Mở hai bàn chân ra thế Nhị tự Kiểm dương (hình 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).

Thế 2: (**Đảo vòng tiến**). Hai tay chuyển tay Long (xem trong tập 1). Lên chân phải, tay phải đưa vòng lên trước mặt, tay trái đưa ra ngang bụng dưới (hình 270). Lết tiến, đồng thời đảo vòng hai tay theo chiều trong ra, vòng xuống dưới vòng lên, biên là mặt và bụng, hai bàn tay luôn dựng (hai tay theo hai chiều ngược nhau, tay phải trước, tay trái sau, đối nhau) – hình 271. Lết tiến ba lần, đồng thời cũng đảo vòng tay (ba vòng mỗi tay). Khi dừng lại vị trí tay như hình 270.

Thế 3: (**Đảo vòng lùi**). (Sau lần tiến thứ 3, tay ở vào vị trí như hình 270), chuyển lết lùi về, cũng lùi ba lần, đồng thời cũng đảo tay vòng ba lần, ngược lại trên (từ ngoài vào, rồi từ trên xuống). Khi dừng lại vị trí tay như hình 270.

Thế 4: (**Gõ trên dưới**). (Sau khi lết lùi lần thứ ba, tay đến vị trí như hình 270), không dừng tay lại mà đảo tiếp. Tay phải thay vì đảo vòng như cũ thì vòng xuống độ 2/3 vòng (so với ở trên) thì đảo ra vòng lên rồi vỗ vào trung lộ, từ trên xuống (tới đầu), tay trái đảo vòng nhỏ và vỗ ngược lên (hạ), đồng thời lết vào (hình 272).



Hình 270



Hình 271



Hình 272

Thế 5: (*Gõ trên dưới*). Lên chân trái, đảo hai tay vỗ ngược lại thế 4 (tay trái trên, tay phải dưới) – hình 273.

Thế 6: (*Gõ trên dưới*). Lên chân phải, đảo hai tay vỗ như thế 4 (xem hình 272).



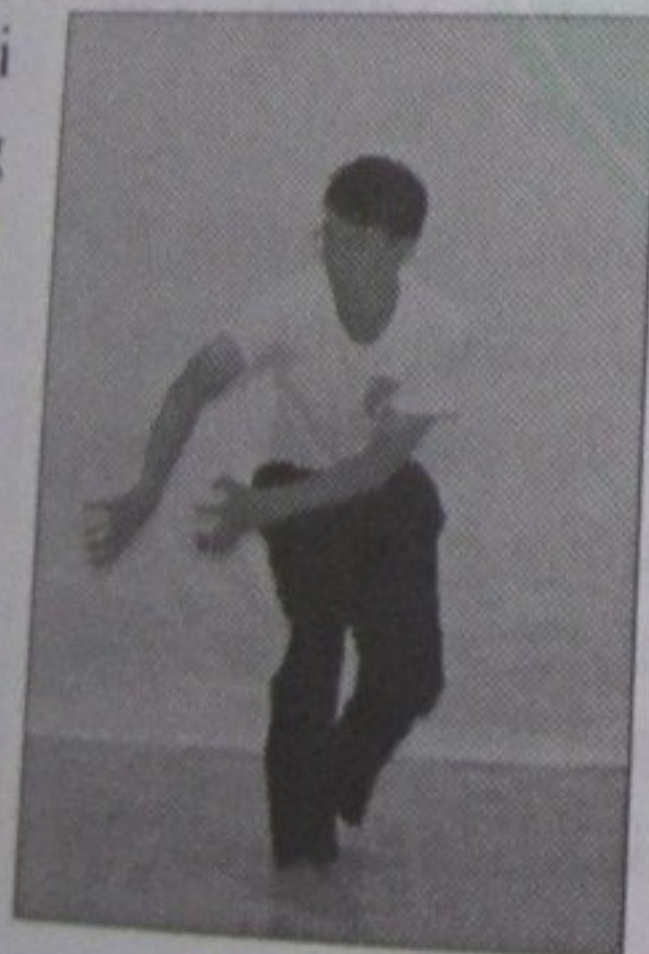
Hình 273

Thế 7: (*Đỡ, vỗ hạ*). Đảo tay phải xuống dưới và vỗ ra (hạ bộ), tay trái đưa lên đỡ cổ (lòng bàn tay hướng trước) – hình 274.



Hình 274

Thế 8: (*Lật tay đỡ đá, đánh hạ*). Vặn người chéo sang phải (45°), đồng thời lật hai tay vỗ chéo sang bên theo (đỡ đá) – hình 275. Lết chân chéo sang phải 45° (theo hướng chéo của tay) vào, đồng thời đảo vai, đánh khuỷu tay (phải) ra trước, xuống hạ, tay trái đặt áp bàn tay phải (hình 276).



Hình 275

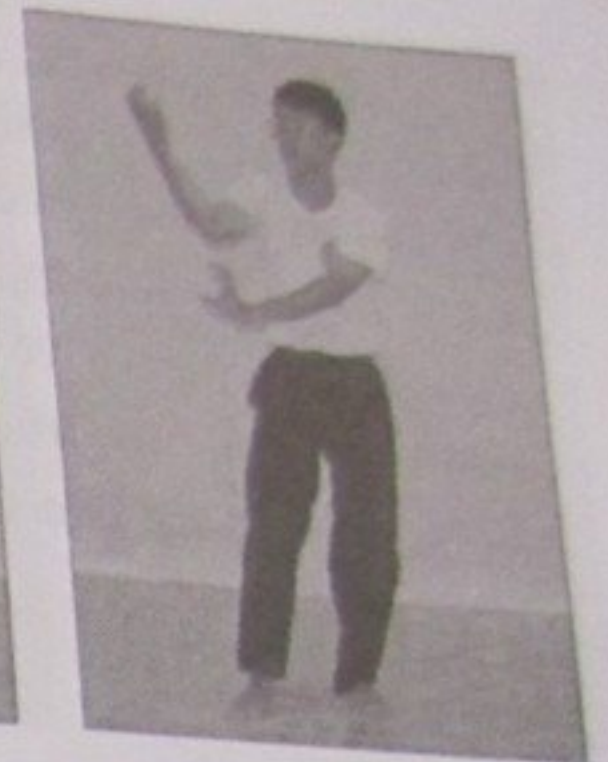


Hình 276

Thế 9: (*Đá tốc, đập mặt*). Tay trái đỡ dưới (hạ bộ), tay phải vỗ ngược lên (cầm), đồng thời đá tốc gót chân phải lên (hạ bộ) – hình 277. Hạ chân phải, kéo chân trái theo, đưa vòng tay trái vỗ ra trước rồi vuốt về (trước bụng), tay phải vòng về rồi lật ra trước, đánh lưng bàn tay ra (hình 278).



Hình 277

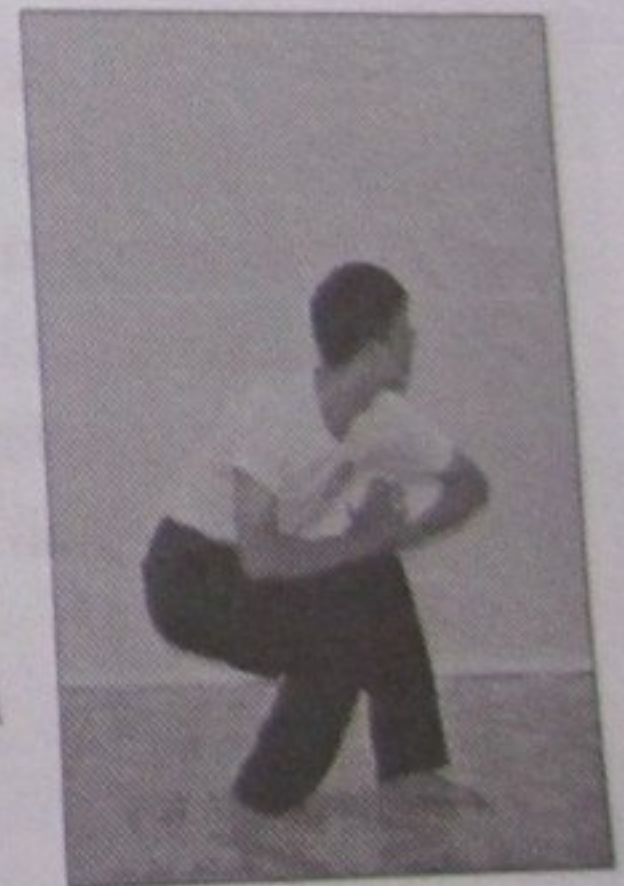


Hình 278



Hình 279

Thế 10: (*Quay vỗ sau, đánh khuỷu hạ*). Quay lại sau (180°), đồng thời lết chân tiến và vỗ ngược tay trái sang trái (lòng bàn tay hướng sang trái), tay phải đưa về sườn phải và đẩy (đỡ) sang sườn trái theo chiều quay thân (hình 279). Lết tiến, đồng thời đảo vai trái, đánh khuỷu tay trái xuống (hạ), tay phải đặt áp bàn tay trái (hình 280).



Hình 280

Thế 11: (Đá tốc, đập mặt). Tay phải đỡ dưới (hạ bộ), tay trái vỗ ngược lên (cầm), đồng thời đá tốc gót chân trái lên (hạ bộ) - hình 281. Hạ chân trái, kéo chân phải theo, đưa vòng tay phải vỗ ra trước rồi vuốt về (trước bụng), tay trái vòng về rồi lật ra trước, đánh lưng bàn tay ra (hình 282).

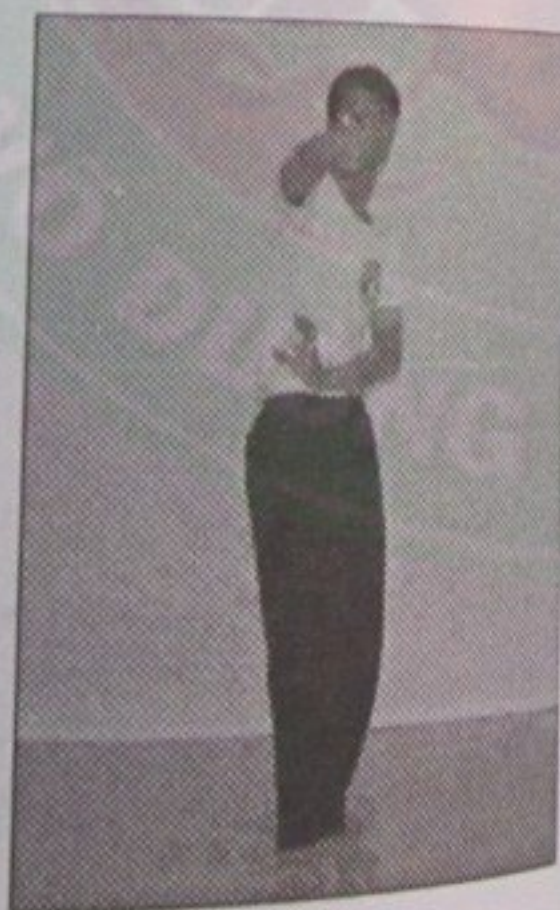


Hình 281



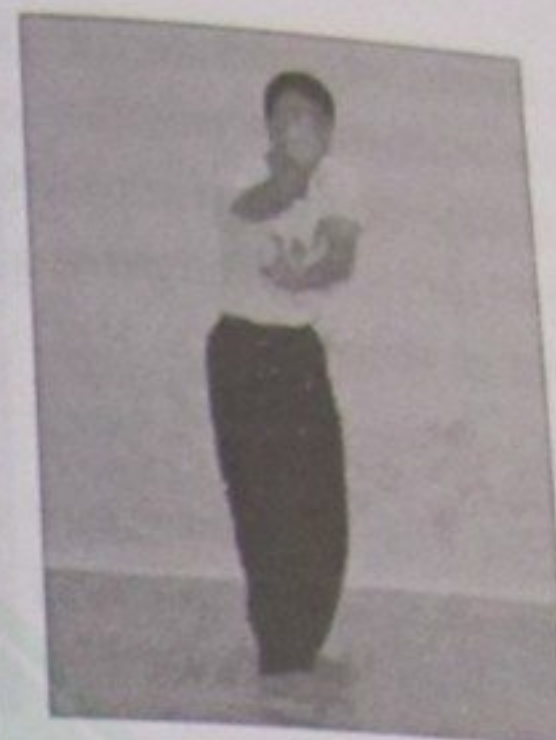
Hình 282

Thế 12: (Vỗ ngang). Đưa chân phải sang phải 135° (so với hướng vừa đánh, tức là theo hướng trước, đầu bài quyền), kéo chân trái theo, tay phải vỗ ngang (vai) sang phải, tay trái đưa về sườn trái rồi đẩy sang sườn phải (hình 283).



Hình 283

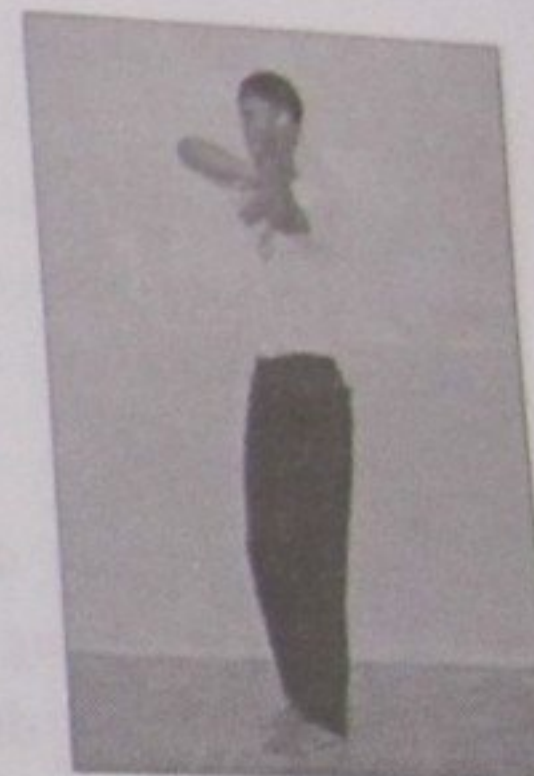
Thế 13: (Vỗ dưới, vỗ trên xé). Đáo tay phải xuống dưới và vỗ ra trước (vào hạ bộ), tay trái đưa lên đỡ cổ (lòng bàn tay hướng trước), như thế 7 (xem hình 274). Đưa tay trái ra trước vỗ vuốt về trước bụng, tay phải đưa lên trước cổ rồi vỗ ra (ngang mặt) - hình 284. Ngả mạnh người ra sau, đồng thời hai tay giật mạnh (xé) ra sau (hình 285).



Hình 284



Hình 285



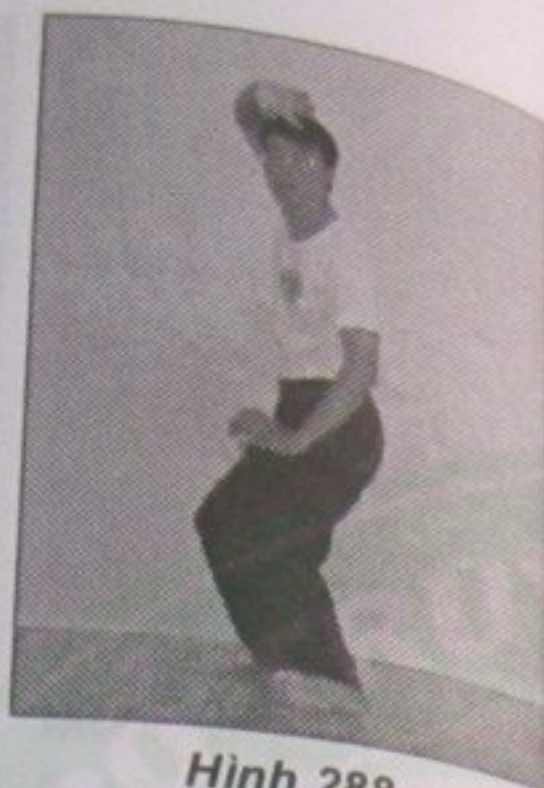
Hình 286

Thế 14: (Vỗ vào, vỗ ra). Lùi chân phải, tay trái vỗ ra trước (vào mặt) tay phải đưa về gần cổ đỡ (lòng bàn tay hướng sang phải) - hình 286. Đáo bàn tay trái vỗ ngược ra, đồng thời tay phải đưa xuống sườn phải và đẩy sang sườn trái (hình 287).



Hình 287

Thế 15: (*Trá tẩu, đỡ đá*). Đưa chân trái qua trước chân phải ra sau, thành trá tẩu, tay trái chắm cạnh cổ tay dọc theo sườn xuống, tay phải đưa lên trên trán đỡ ngang bàn tay, lòng bàn hướng ra (hình 288).



Hình 288

Thế 16: (*Đánh sau, hất gót*). Quay người lại sau, co chân phải đá gót lên, đồng thời tay phải nâng khuỷu đánh ngửa tay lên ra sau (ngang cằm), tay trái ngửa tay hất lên trước mặt (hình 289).



Hình 289

Thế 17: (*Quay đập mặt, đánh ra*). Quay người lại, đồng thời hạ chân phải, kéo chân trái theo, đưa tay trái vòng ra trước vỗ vuốt về bụng, tay phải đảo vòng vào trong rồi đập lưng bàn tay ra trước (hình 290). Đưa hai tay về gần người, xoay lòng bàn tay phải hướng trước rồi đánh mạnh hai tay thẳng ra trước (hình 291).



Hình 290



Hình 291

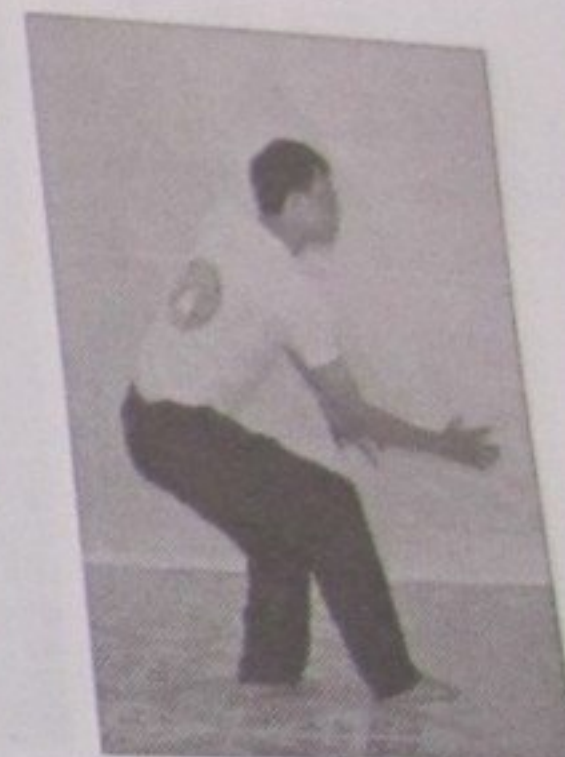
Thế 18: (*Vỗ trái*). Đưa chân trái sang trái, quay sang trái, tay trái vỗ ngang sang trái, lòng bàn tay hướng trái, tay phải đưa về sườn phải đẩy sang sườn trái, như thế 10 (xem hình 279).



Hình 292

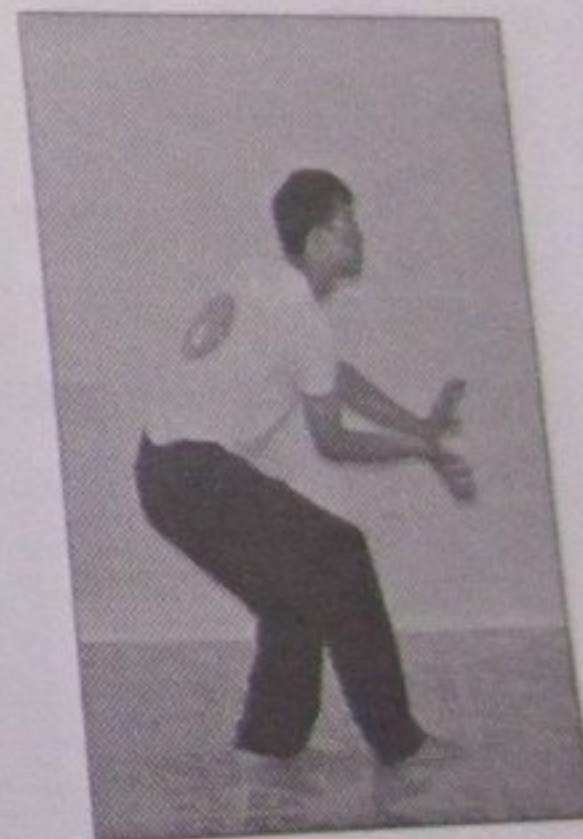
Thế 19: (*Lùi vỗ vào*). Lùi chân trái ra sau, tay phải đưa ra trước vỗ vào. Tay trái đảo về đỡ trước cổ, bên phải, gập cổ tay, lòng bàn tay hướng sang trái (hình 292).

Thế 20: (*Tuốt ngang đỡ đá*). Lết lùi về, đồng thời tuốt hai tay về đỡ đá (lòng hai bàn hướng sang trái) - hình 293.



Hình 293

Thế 21: (*Bấu vặn hạ bộ*). Lết tiến, đồng thời chụm hai bàn tay lại (hai lòng bàn tay hướng trước) đẩy ra trước, bấu hạ bộ, lắc vặn sang hai bên (hai lần), rồi đẩy ra trước (hình 294).



Hình 294

Thế 22: (*Lùi võ ngang ra, vào*). Lùi chân phải ra sau, đánh như thế 18 (xem hình 279). Đảo hai tay, tay trái vỗ vào (bên ngoài), tay phải (gập cổ tay) vỗ (đỡ) gần cổ, lòng bàn tay hướng sang phải, như thế 19, nhưng đổi tay (hình 295).



Hình 295

Thế 23: (*Tuốt đỡ đá, đánh lưng tay*). Lết lui về, đồng thời hai tay tuốt về đỡ đá (lòng hai bàn hướng sang phải) - hình 296. Lết tiến, đánh hai lưng cổ tay lên, tay trái ngang cầm, tay phải lên theo (người hơi vươn theo) - hình 297.

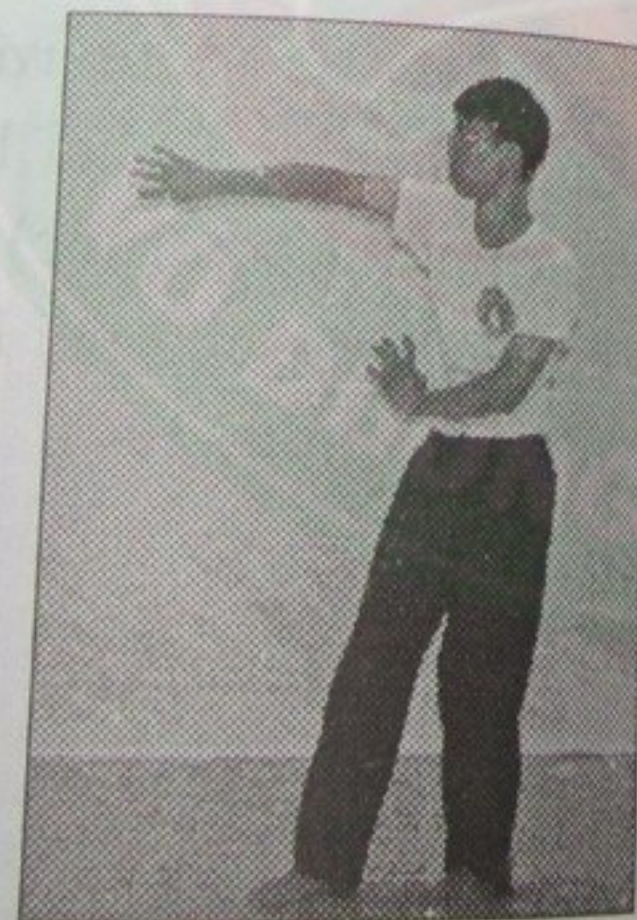


Hình 296



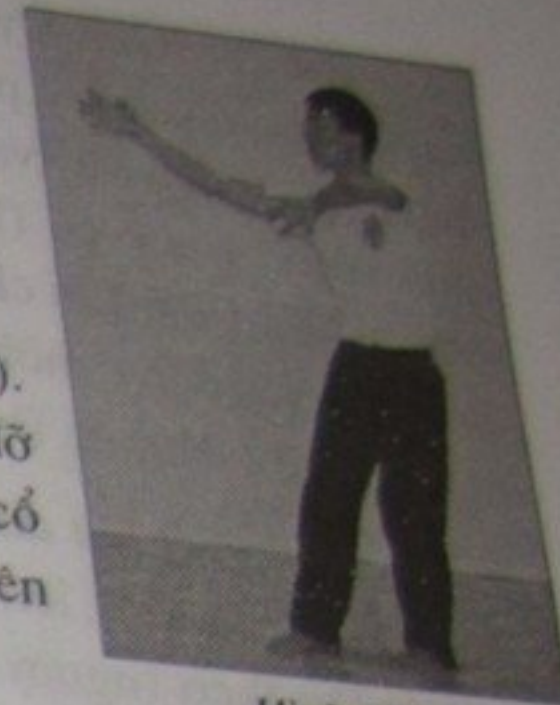
Hình 297

Thế 24: (*Quay sau đỡ vô*). Quay người ra sau, đồng thời đảo tay phải vỗ theo (sang phải) ngang vai, tay trái đưa về sườn trái, đẩy sang sườn phải (hình 298).



Hình 298

Thế 25: (*Đỡ vô vào*). Đảo hai tay, đánh như thế 19 (hình 299).



Hình 299

Thế 26: (*Tuốt đỡ đá, đánh lưng tay*). Lết lui về, đồng thời hai tay tuốt về đỡ (đá), (hình 300). Lết tiến, đánh hai lưng cổ tay lên, tay phải ngang cầm, tay trái lên theo (người hơi vươn theo) - hình 301.

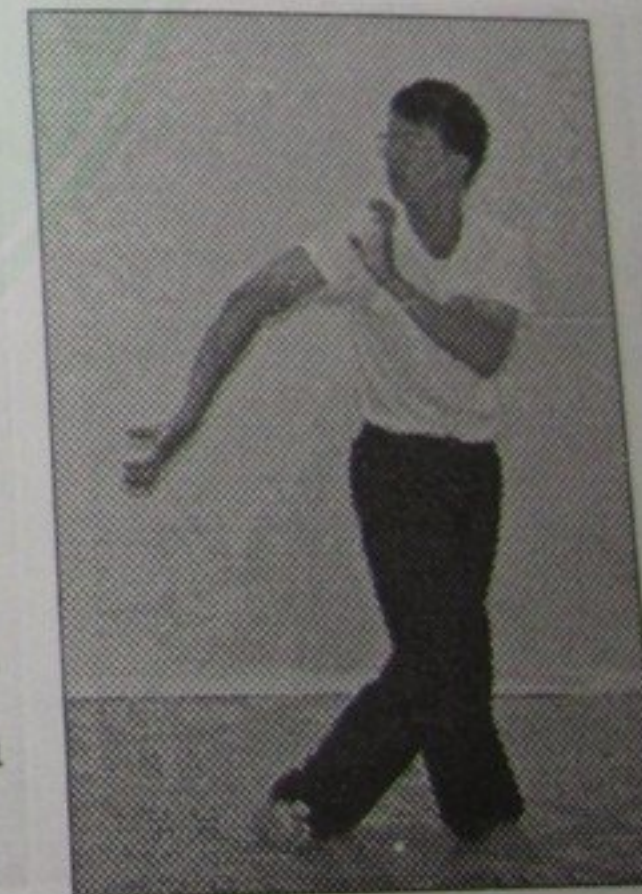


Hình 300



Hình 301

Thế 27: (*Trá tẩu, vô hạ, đập mắt*). Đưa chân trái qua sau chân phải, ra trước (thành trá tẩu tiến), đảo hai tay, tay phải vỗ ngang ngoài (vào hạ bộ), tay tay trái đưa về gần cầm đỡ (lòng bàn hướng ra ngoài) - hình 302. Đưa tay trái ra trước vỗ vòng về trước ức, tay phải đưa vào trong vòng lên trên đập lưng bàn tay ra trước (hình 303).



Hình 302



Hình 303

Thế 28: (*Giật tay, đánh đầu*). Đảo hai tay ngược nhau, tay phải vòng xuống, đưa ra rồi vòng lên vỗ (vai), tay trái vòng lên đưa về đỡ trước cổ (lòng bàn tay hướng trái) – hình 304. Lùi chân trái ra sau và lết lùi luôn về, đồng thời giật hai tay về và nghiêng đầu đánh ra (hình 305).

Thế 29: (*Lết lên đánh cằm*). Lết tiến, đánh hai lưng cổ tay lên, tay phải lên cằm, tay trái lên theo (người hơi vưỡn theo) – xem hình 301.

Thế 30: (*Đảo vòng tay*). Xoay người và hai chân sang trái, đứng kiềng dương, đồng thời đưa hai tay về trước mặt và bụng (hình 274), rồi đảo hai tay từ trong ra, như thế 2 (xem hình 270, 271), ba vòng.

Thế 31: (*Quay ngang đỡ, đá*). (Sau vòng thứ ba). Tay phải đưa vòng tiếp, đồng thời đưa nhanh tay trái vòng lên tới tay phải (ở trước vai phải) – hình 306, hai tay đảo tiếp vòng xuống, đồng thời quay người sang trái, hai cổ tay trong chụm lại, nâng lên ngang cằm (đỡ đấm), đồng thời đá gót chân phải ra trước (hạ bộ) – hình 307.



Hình 306



Hình 307



Hình 304



Hình 305

Thế 32: (*Vỗ vào, lật tay*). Hạ chân phải, kéo chân trái lên theo, tay phải vỗ ngoài, tay trái vỗ (đỡ) trong, như thế 19 (xem hình 292). Đảo bàn tay phải vỗ ngang sang phải, tay trái đưa về sườn trái rồi đẩy sang sườn phải, như thế 24 (xem hình 298).

Thế 33: (*Vỗ vào, lật tay*). Lùi chân phải ra sau, đưa tay trái lên vỗ ngang vào (ra trước), tay phải đưa về đỡ cổ (cổ tay gập), như thế 22 (xem hình 295). Đảo bàn tay trái, vỗ ngang sang trái, tay phải đưa về sườn phải rồi đẩy sang sườn trái, như thế 18 (hình 279).

Thế 34: (*Vỗ ngang mặt, xé*). Lết tiến, đưa hai tay vỗ ra trước (vỗ mặt) – hình 308. Giật (xé) hai tay ra sang bên, đồng thời ngã người ra sau (hình 309).

Thế 35: (*Vỗ mặt, xé*). Đưa chân phải sang phải, kéo chân trái theo, tay phải đưa sang phải vỗ (hình 310) vuốt vòng về bụng dưới (hình 311) rồi vòng lên vỗ ra (mặt), đồng thời tay trái vỗ theo tay phải, vòng về theo (đè thay tay phải), dưới khuỷu tay



Hình 308



Hình 309



Hình 310



Hình 311

phải (xem hình 310), ngả người ra sau và giật xé hai tay theo (hình 312).

Thế 36: (*Vỗ dưới, vỗ trên, xé*). Lùi chân phải ra sau, đưa tay trái xuống, vỗ ra (hạ bộ), tay phải đưa về cổ đỡ (hình 313). Đưa tay phải vỗ ra trước, vuốt vòng về bụng, đồng thời đưa tay trái vòng vào lên cổ rồi vỗ ra trước (mặt) – hình 314, ngả người ra sau và giật xé hai tay theo (hình 315).



Hình 312



Hình 313



Hình 314



Hình 315

Thế 37: (*Vỗ dưới, vỗ trên, xé*). Lùi chân trái ra sau (đánh như thế 36, nhưng đổi tay), đưa tay phải xuống, vỗ ra (hạ bộ), tay trái đưa về cổ đỡ (hình 316). Đưa tay trái vỗ ra trước, vuốt vòng về bụng, đồng thời đưa tay phải vòng vào lên cổ rồi vỗ ra trước (mặt) – xem hình 310, ngả người ra sau và giật xé hai tay theo (xem hình 312).



Hình 316

Thế 38: (*Lắc sườn, đẩy*). Tiến chân trái lên, vỗ hai tay vào hai bên sườn (hình 317), lắc hai tay theo chiều tiến lùi (hình 318, 319). Lắc ba lần (một lần lắc đi, một lần lắc về là một lần) rồi đẩy hai tay ra trước (hình 320).



Hình 317



Hình 318

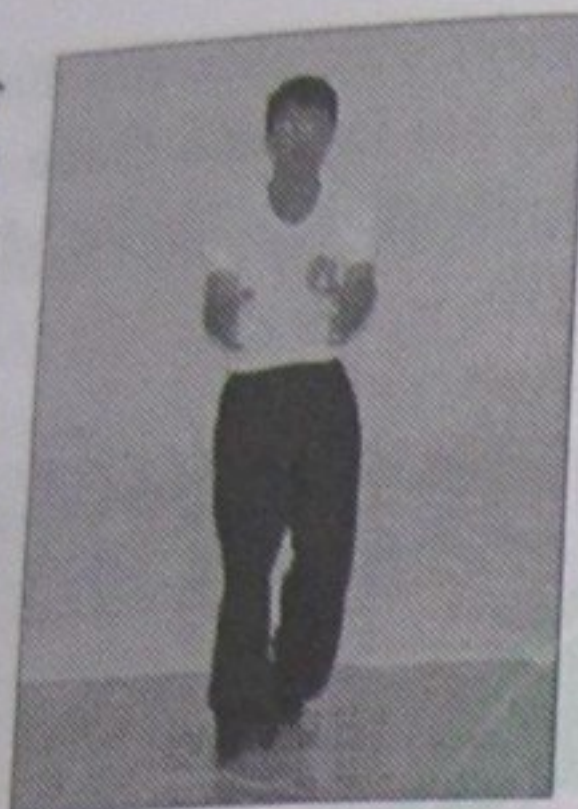


Hình 319

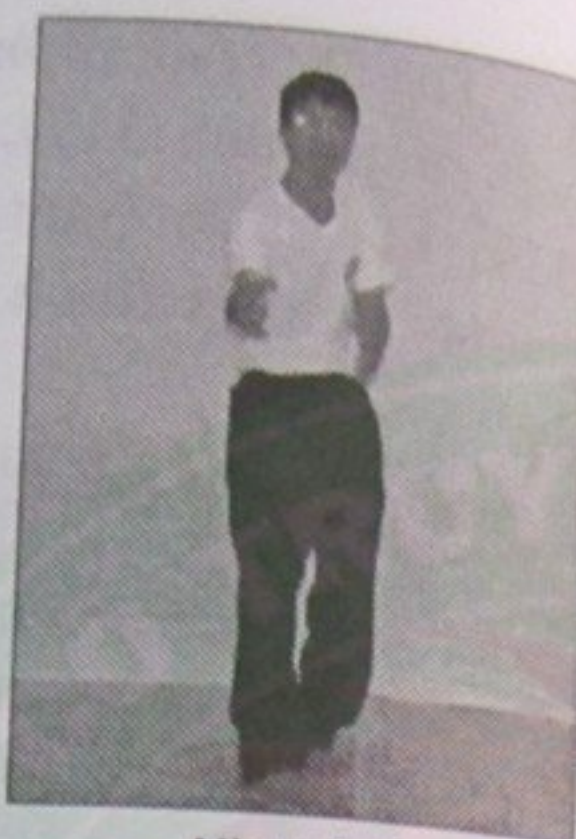


Hình 320

Thế 39: (*Lắc sườn, đẩy*). Lùi chân trái về, vỗ hai tay vào hai bên sườn, lắc đẩy như thế 38 (hình 321, 322, 323, 324).



Hình 321

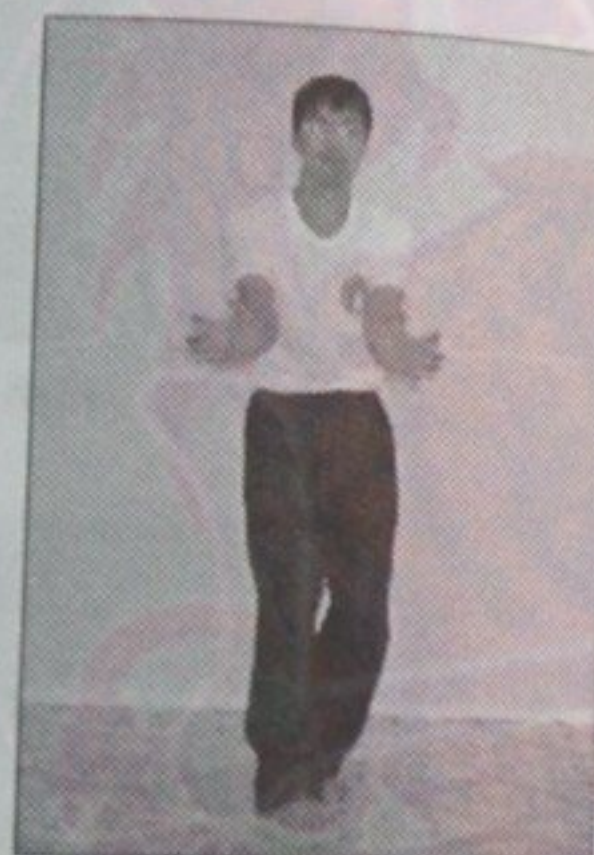


Hình 322

Thế 40: (*Lắc sườn, đẩy*). Tiến chân trái lên, vỗ hai tay vào hai bên sườn, lắc đẩy như thế 38 (xem hình 317, 318, 319, 320).



Hình 323



Hình 324

Thế 41: (*Đánh bẻ tay*). Lùi chân trái về, đưa tay trái lên, gấp cổ tay, cánh tay dựng, đánh khuỷu tay phải lên vào trong, cổ tay phải gấp, ở dưới cổ tay trái (kẹp nắm đấm đối thủ, đánh khuỷu bẻ tay) - hình 325.



Hình 325

Thế 42: (*Thúc khuỷu*). Lết tiến, đồng thời thúc khuỷu tay phải (đánh) ra trước (hình 290).

Thế 43: (*vỗ dưới, đập trên*). Dựng bàn tay trái đỡ cổ, vỗ tay phải xuống hạ (hình 326), rồi đưa tay trái ra trước vỗ vòng về bụng, tay phải đưa vòng lưng bàn tay lên đập mặt (xem hình 327).



Hình 326



Hình 327

Thế 44: (*Trá tẩu, vỗ đỡ, đỡ đá*). Đưa chân phải ra sau qua trước chân trái, thành trá tẩu, đồng thời đảo tay phải vòng lên vỗ trên, tay trái đảo vòng xuống vỗ dưới (ngang ngực) - xem hình 304. Đưa tay phải về, đánh cổ tay phải xuống thấp (gần bàn chân trái), tay trái đưa lên đỡ trước trán (hình 328).



Hình 328

Thế 45: (*Đá hất, đập mặt*). Bật người dậy, đá gót chân phải lên (hạ bộ), đồng thời tay trái đưa xuống dưới (đỡ ở hạ bộ), tay phải vỗ ngược lên theo (ngang cằm) - hình 329. Hạ chân phải, kéo chân trái theo, đưa vòng tay trái lên, vỗ ra trước rồi vượt về bụng, tay phải vòng xuống, rồi lật lưng bàn tay lên ra trước, đập mặt (xem hình 327).

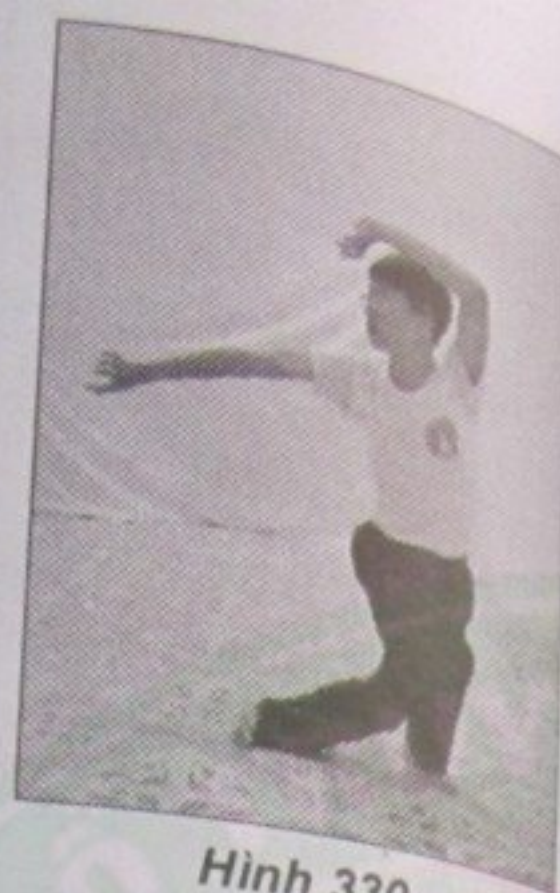


Hình 329

Thế 46: (**Đánh ngang tay, đỡ đá, đá lên**). Xoay người sang phải, ra sau (180°), chân thành trái tẩu, đồng thời đánh bàn tay phải ngang thẳng ra, tay trái đưa lên che trán (hình 330). Xuống người thấp, đảo bàn tay phải đánh lưng bàn tay xuống thấp, gần bàn chân trái (hình 331).

Thế 47: (**Đá hát, đập mặt**). Bật người dẩy đánh như thế 45 (hình 329, 327).

Thế 48: (**Đỡ, đá, vỗ xé**). Quay người lại sau, hai tay đưa theo (dẫn chụm 2 cạnh cổ tay trong vào nhau) đẩy lên (đỡ) trước mặt, đồng thời đá gót chân phải lên (hạ bộ) - hình 332. Hạ chân phải, kéo chân trái theo, đồng thời vỗ tay phải ra trước, tay trái đưa về dưới khuỷu tay phải, vỗ theo (hình 333). Ngả người ra sau, giật xé hai tay (hình 334).



Hình 330



Hình 331



Hình 332



Hình 333



Hình 334

Thế 49: (**Đảo vòng lùi**). Lết lùi, đồng thời đảo vòng tay từ trong ra ngoài, như thế 2, ba lần (xem hình 270, 271).

Thế 50: (**Đảo vòng lùi**). Lết lùi, đồng thời đảo vòng tay từ ngoài vào trong, như thế 3. Khi dừng lại vị trí tay như hình 270.

Thế 51: (**Gõ trên dưới**). (Sau khi lết lùi lần thứ ba, tay đến vị trí như hình 270). Không dừng tay lại mà đảo tiếp, đánh như thế 4 (hình 272).

Thế 52: (**Đỡ đá, đánh ra**). Lết lùi về, xuống thấp, đồng thời đảo hai bàn tay tuốt về (đỡ đá) - hình 335. Lết tiến vào, đồng thời đánh thẳng hai tay ra trước (hình 336).

Thế 53: (**Đảo vòng trước, đánh ra**). Đưa tay phải ra trước, tay trái đưa vào trong và đảo hai tay (từ trên xuống, vào trong, vòng lên), ba lần - hình 337, 338, rồi đưa vòng hai tay về ngực đánh thẳng ra (xem hình 336).



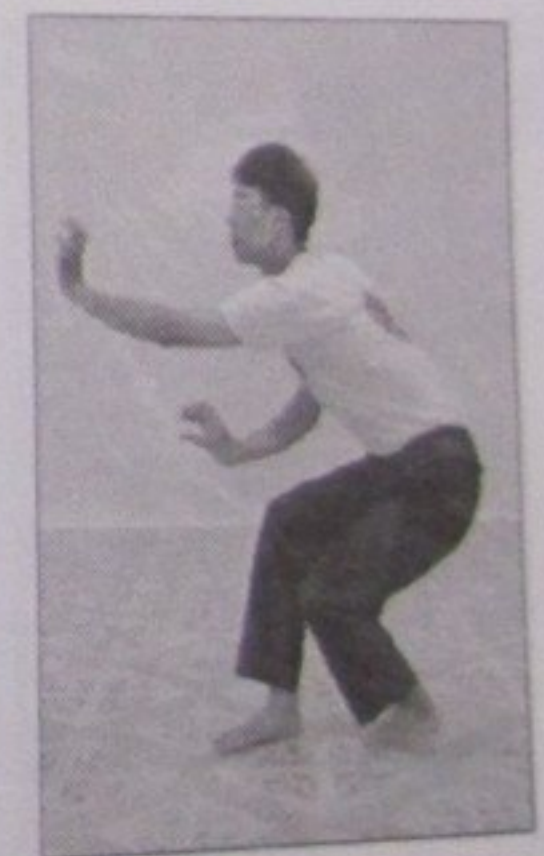
Hình 335



Hình 336



Hình 337



Hình 338

Thế 54: (*Thu thế*). Đảo hai bàn tay, đồng thời thu chân về lập tấn, lật lưng bàn tay ra trước rồi nắm đấm và thu tay về thất lưng (hình 339, 340).

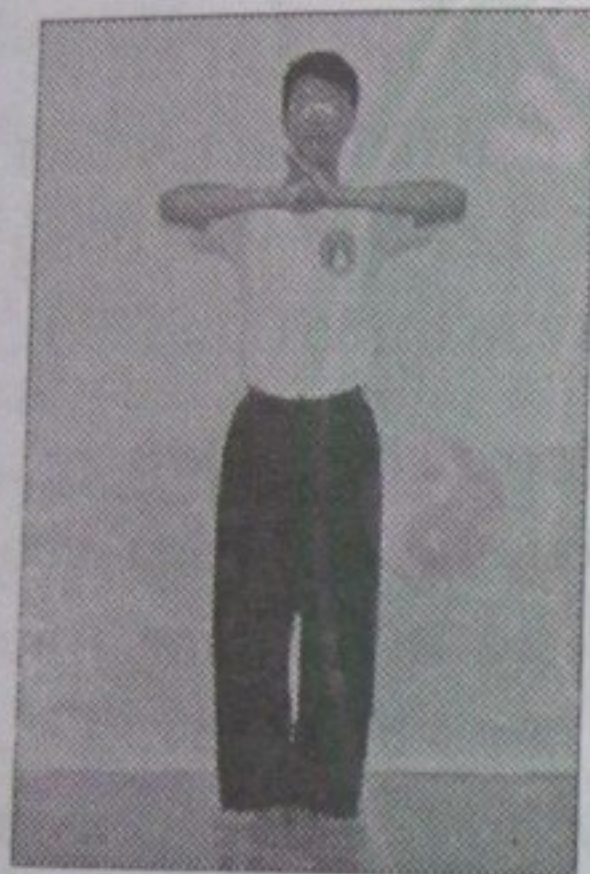
Thế 55: Bái tổ (hình 341), Lễ (hình 342) và kết thúc bài.



Hình 339



Hình 340



Hình 341



Hình 342

MỘT SỐ ĐÒN THẾ ỨNG DỤNG



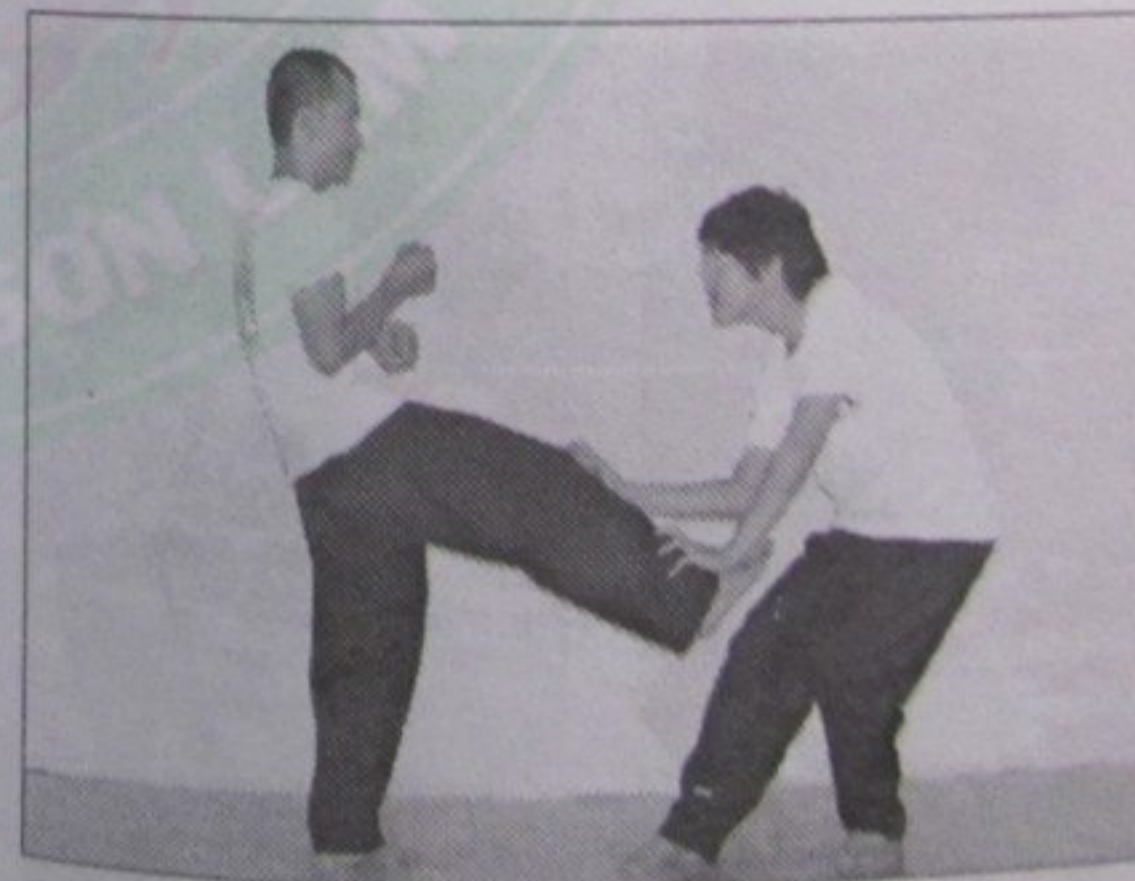
Vào thế



Hình 1a



Hình 1b



Hình 1c



Hình 1d



Hình 2a



Hình 2b



Hình 3a



Hình 3b



Hình 3c



Hình 4a



Hình 4b



Hình 4c



Hình 5a



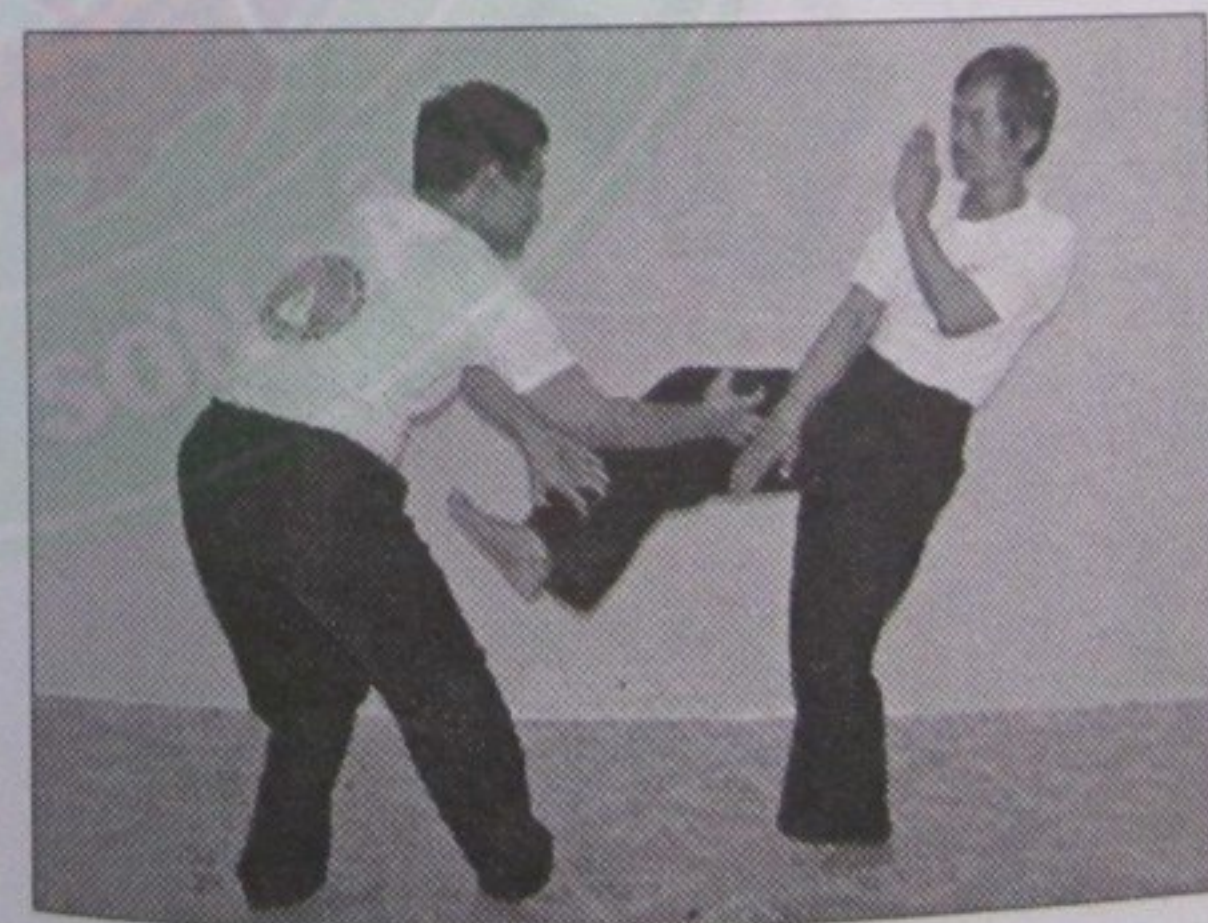
Hình 5b



Hình 6a



Hình 6b



Hình 7a



Hình 7b

BÀI

NGŨ HÌNH TỔNG HỢP



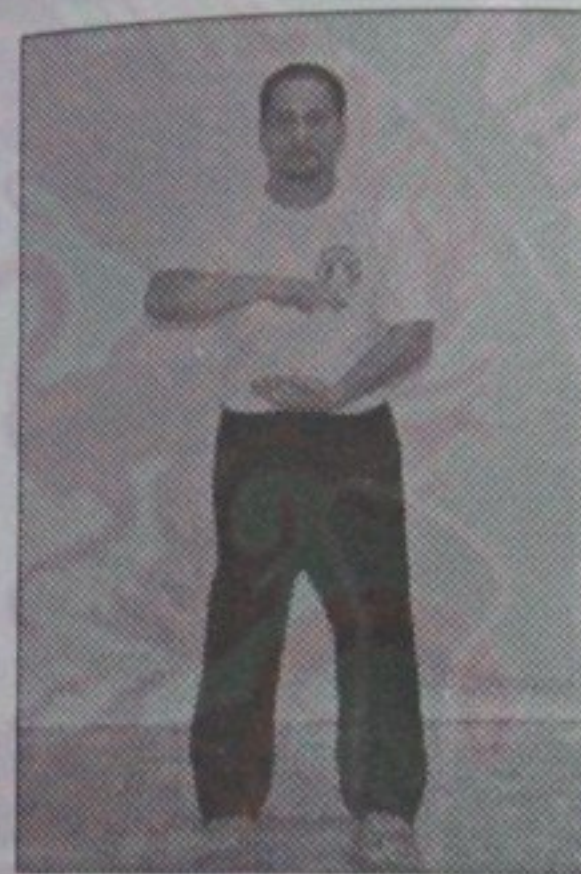
Dây là bài quyền mà các đòn thế trong đó gồm các đòn thế được các Sư tổ lấy từ trong năm bài quyền của Ngũ hình sắp xếp lại, đúng như tên gọi: Ngũ hình tổng hợp. Với tính chất là một bài đại diện cho bộ Ngũ hình quyền, các Sư tổ đã sắp xếp xuất phát từ bản chất của quyền thuật Vĩnh Xuân và khởi đầu từ bài Xà, sau đó thi triển đến các hình quyền khác. Trình tự bài Ngũ hình tổng hợp được sắp xếp như sau: Xà - Long - Hổ - Báo - Hạc. Khi thể hiện bài quyền, tới hình quyền nào, cũng phải thể hiện được bản sắc của hình quyền đó. Mặc dù các hình đại diện được lấy từ trong bài quyền gốc ra và mang tính tập hợp, đại diện, nhưng các Sư tổ đã sắp xếp cực kì hợp lí và tạo thành một bài quyền mới với một sắc thái riêng.

BÀI NGŨ HÌNH TỔNG HỢP

Thế thứ nhất (Thế 1): **Khởi thế**: Đứng Lập tấn. Lễ. Bái tổ. Mở hai bàn chân ra thế Nhị tự kiểm dương (hình 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)

Phân Xà quyền (Trong bài Xà quyền: bắt đầu từ thế 2 đến thế 16).

Thế 2: (**Đảo người**). Hình 343, 344, 345.



Hình 343

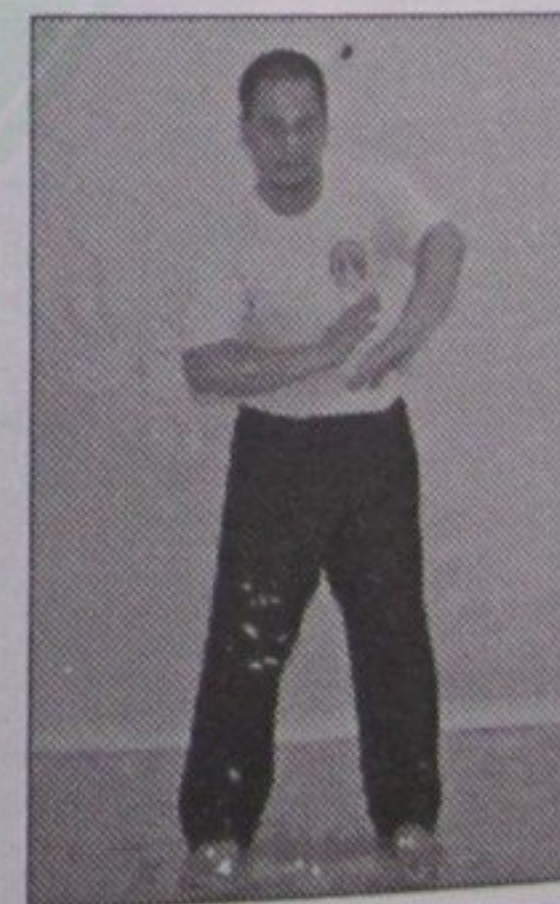


Hình 344

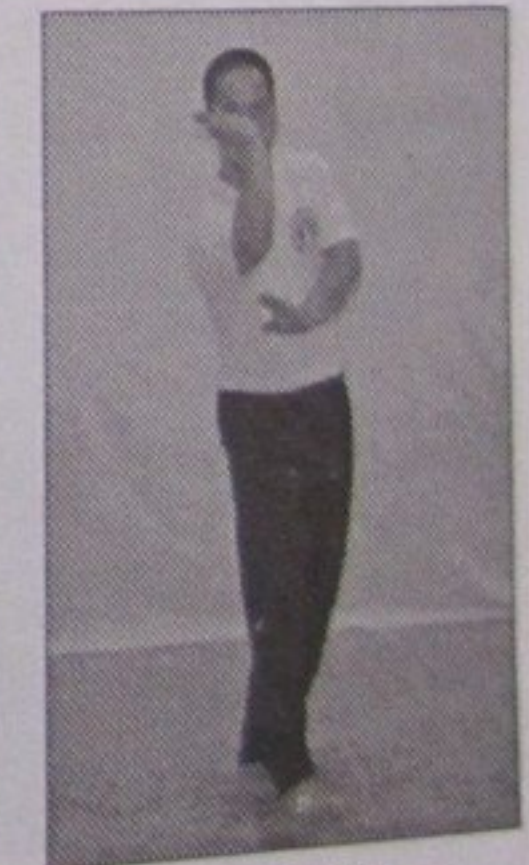


Hình 345

Thế 3: (**Lách đỡ, xĩa**). Hình 346, 347.



Hinn 346



Hình 347

Thế 4: (Đỡ mặt, phóng xĩa). Hình 348, 349.



Hình 348



Hình 349

Thế 5: (Lách đỡ, xĩa). Hình 350.

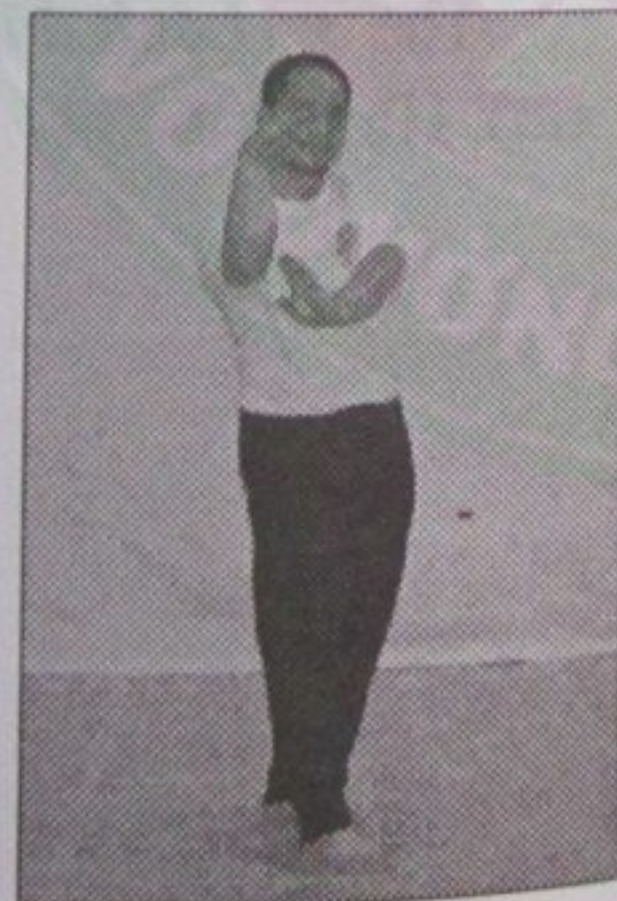


Hình 350

Thế 6: (Đỡ mặt, phóng xĩa). Hình 351, 352.



Hình 351



Hình 352

Thế 7: (Xoay lại, gạt, phóng). Hình 353.

Thế 8: (Tuốt, phóng). Hình 354.

Thế 9: (Lách đỡ, xĩa). Xem hình 347.

Thế 10: (Đỡ mặt, phóng xĩa). Xem hình 348, 349.

Thế 11: (Quay, gạt, xĩa). Hình 355.



Hình 353



Hình 354

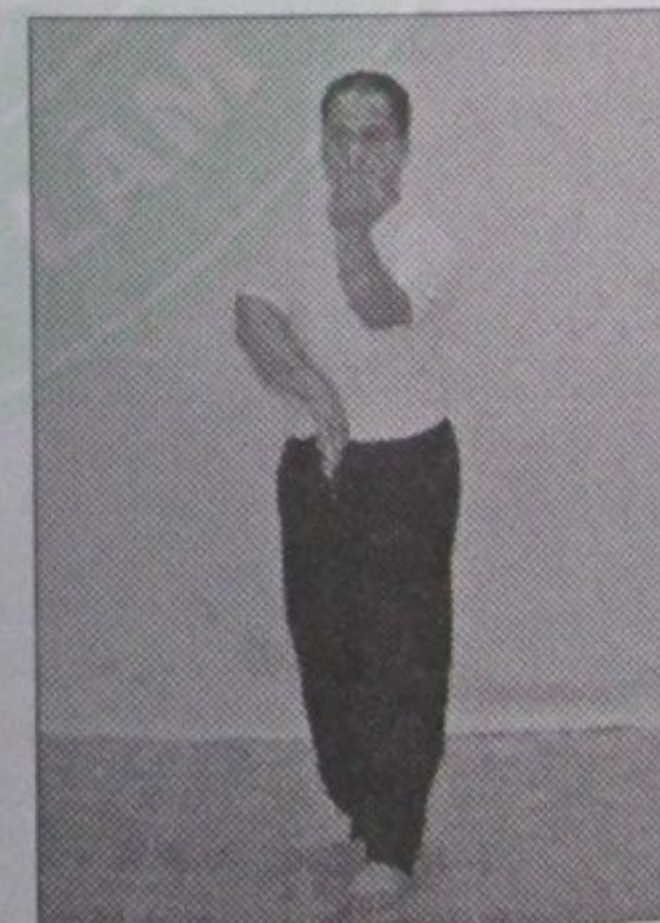


Hình 355

Thế 12: (Gạt, xĩa). Hình 356.

Thế 13: (Gạt, xĩa). Xem hình 355.

Thế 14: (Lết phóng). Hình 357.



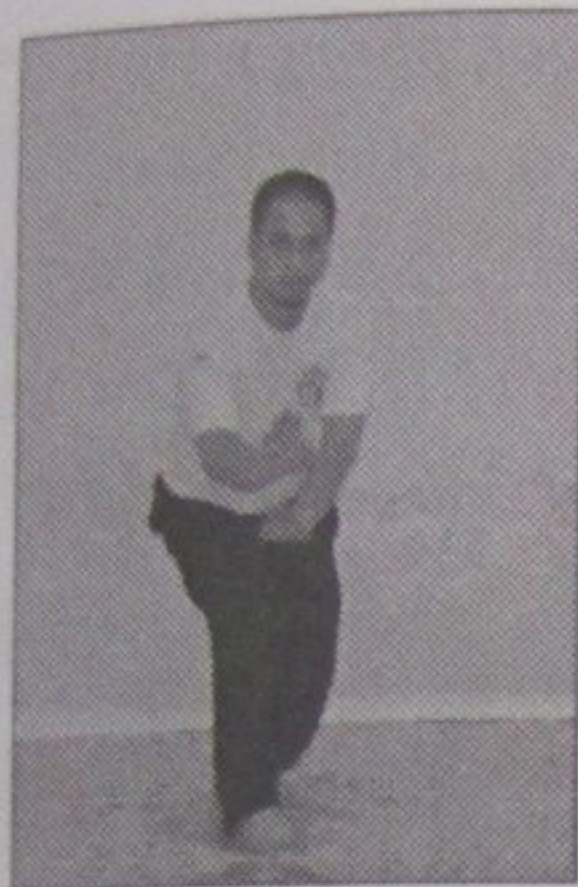
Hình 356



Hình 357

Thế 15: (Tuốt
đồ đá). Hình 358.

Thế 16: (Lết
phóng). Lết tiến
vào, đồng thời
phóng luôn tay phải
ra, tay trái đẩy ra
theo (hình 359).



Hình 358



Hình 359

Thế 17: (Đỡ đá). Đưa chân phải ra sau
chân trái (qua trước chân trái) thành trá
tẩu, tay phải đưa về đánh dọc theo sườn
phải xuống (đỡ đá), tay trái đưa về che trán
(hình 360).



Hình 360

Thế 18: (Đỡ đấm). Lùi chân trái ra sau,
tay phải gạt thượng, tay trái đưa về dưới
khủy tay phải (hình 361).

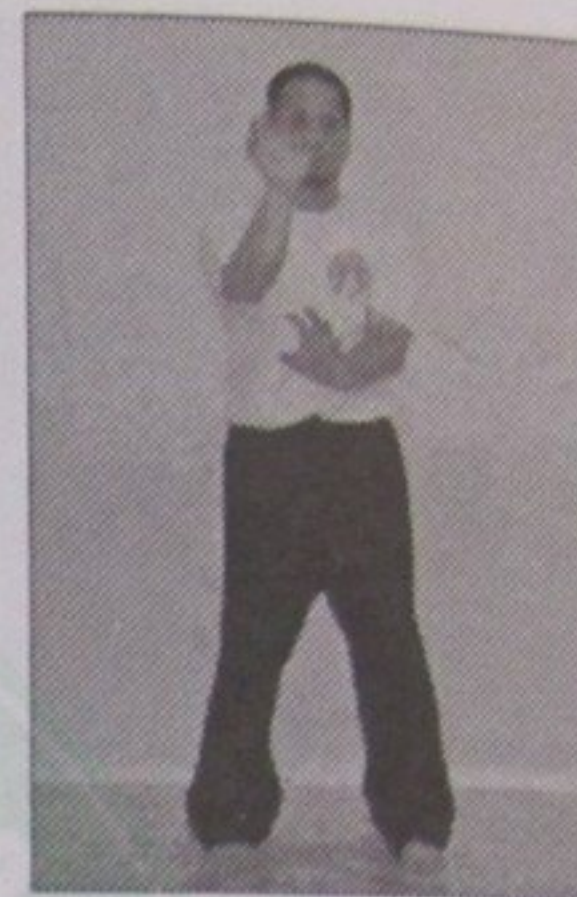


Hình 361

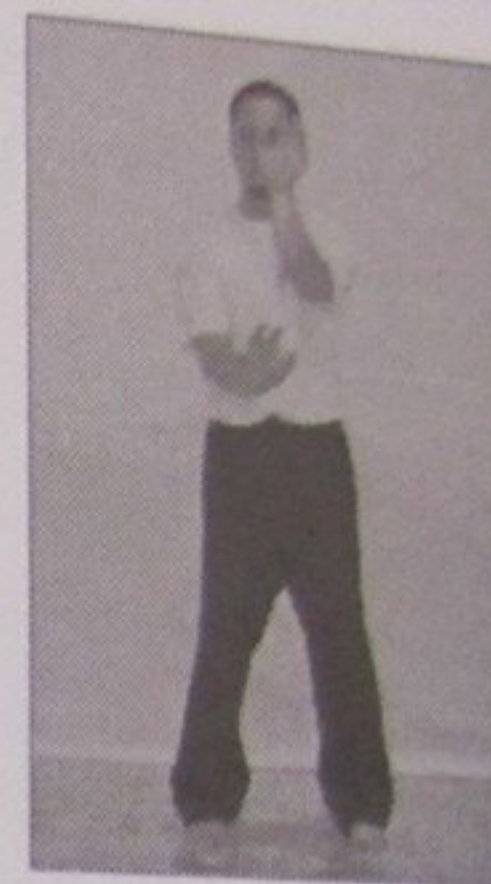
Phần Long quyền
(Trong bài Long
quyền: Bắt đầu từ thế
30 đến thế 40).

Thế 19: Lùi
chân phải về vào thế
Kiềm dương và đánh
như thế 30: (Đảo
vòng tay) (hình 362,
353), đảo ba vòng
như thế 2 trong bài
Long quyền.

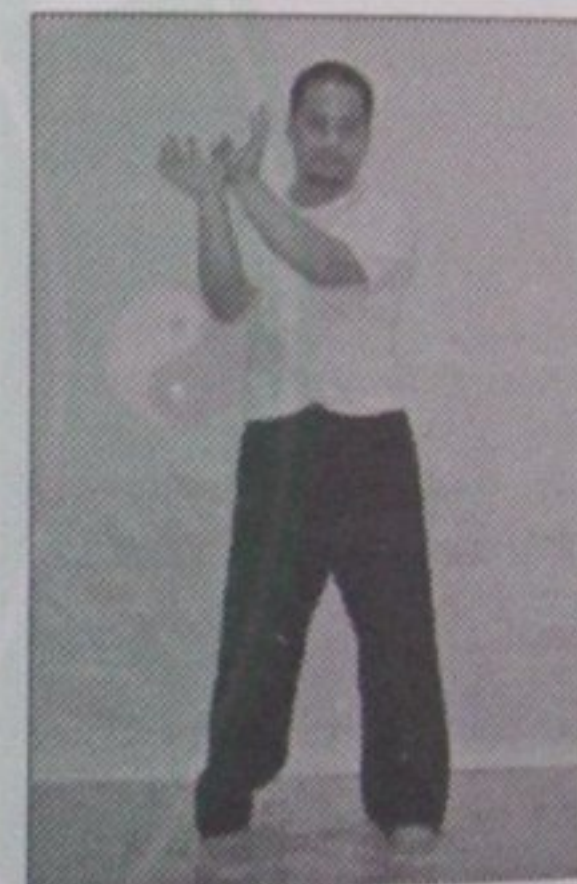
Thế 20: Là thế
31 (Quay ngang đỡ,
đá). Hình 364, 365.



Hình 362



Hình 363



Hình 364



Hình 365

Thế 21: Là thế
32 (Vồ vào, lật tay).
Hình 366, 367.



Hình 366



Hình 367

Thế 22: Là thế
33 (Vỗ vào, lật tay).
Hình 368, 369.



Hình 368



Hình 369

Thế 23: Là thế
34 (Vỗ ngang mặt,
xé). Hình 370, 371.



Hình 370

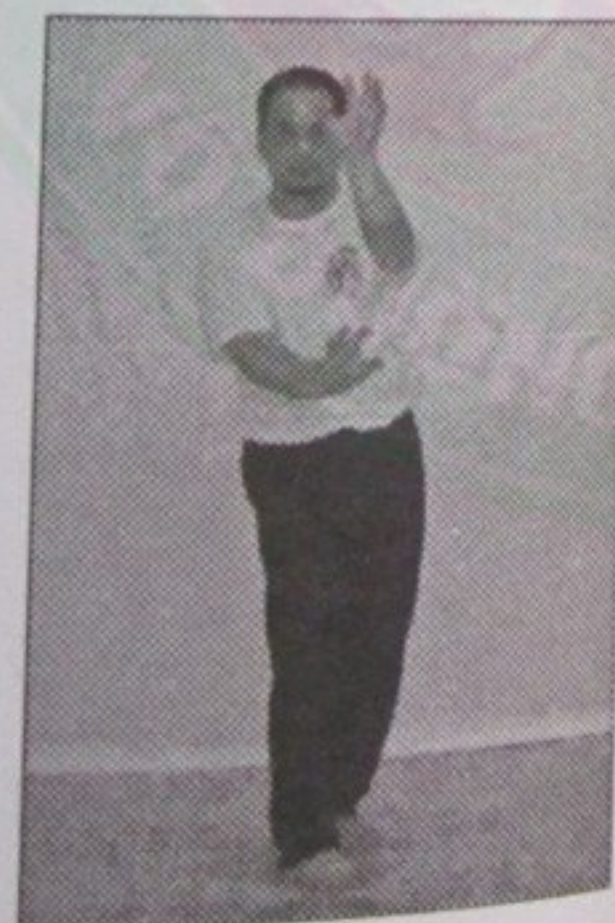


Hình 371

Thế 24: Là thế
35 (Vỗ mặt, xé).
Hình 372, 373, 374,
375.



Hình 372



Hình 373

Thế 25: Là thế
36 (Vỗ dưới, vỗ
trên, xé). Hình 376,
377, 378.

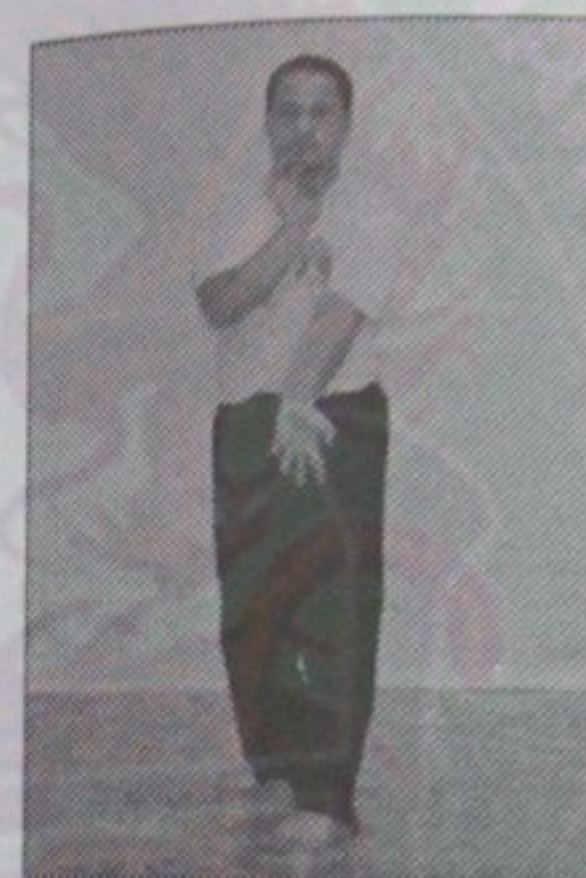
Thế 26: Là thế
37 (Vỗ dưới, vỗ
trên, xé). Hình 379,
380, 381



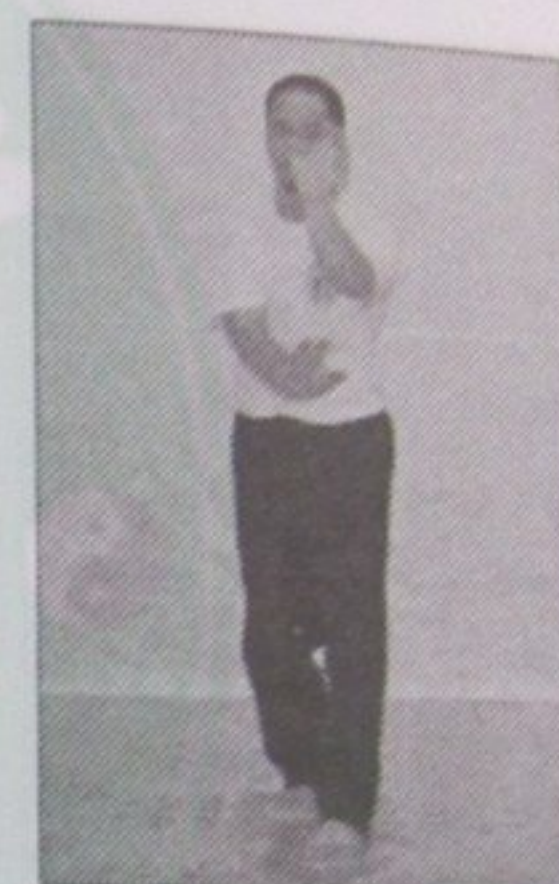
Hình 374



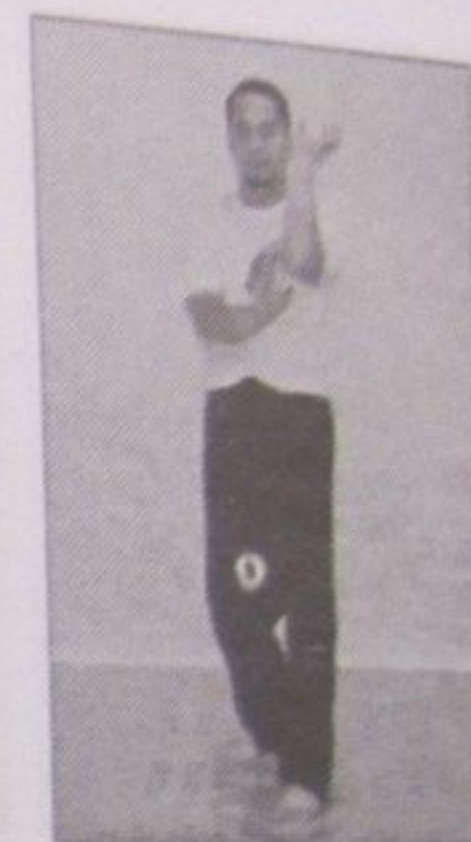
Hình 375



Hình 376



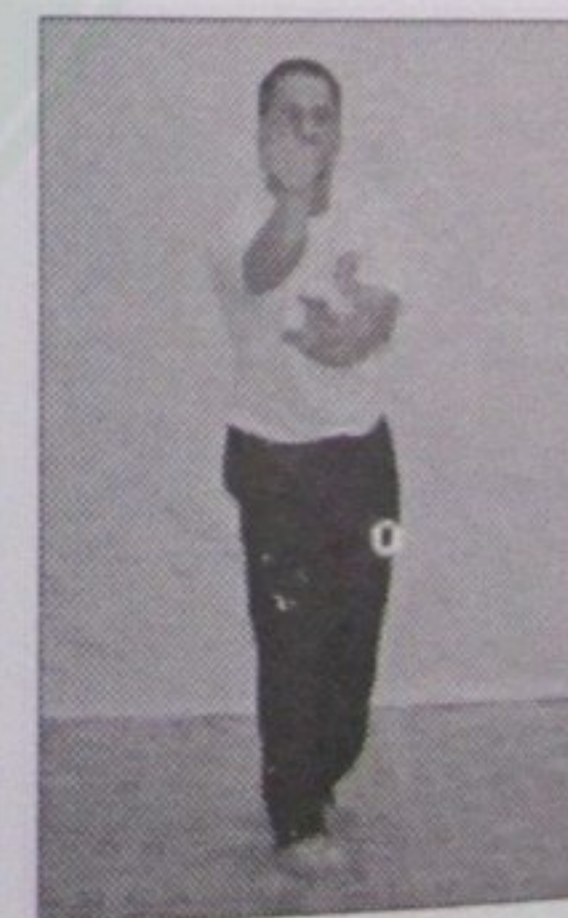
Hình 377



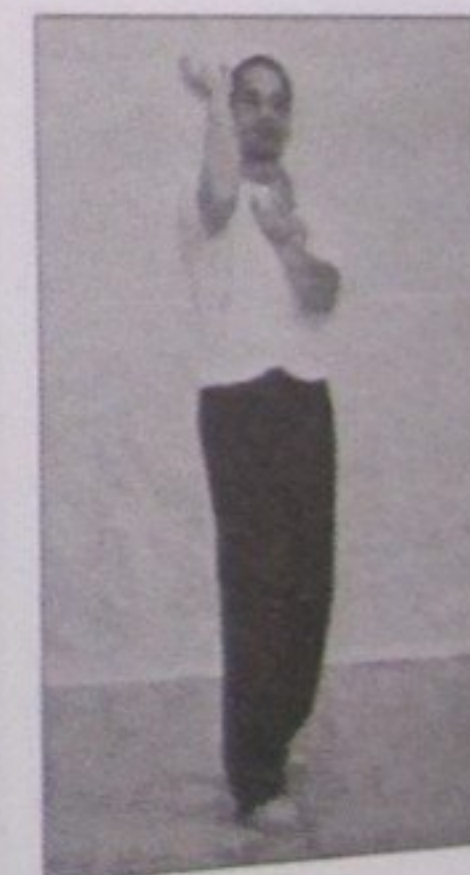
Hình 378



Hình 379



Hình 380



Hình 381

Thế 27: Là thế 38 (Lắc sườn, đẩy).
Hình 382, 383, 384, 385.



Hình 382



Hình 383



Hình 384



Hình 385

Thế 28: Là thế 39 (Lắc sườn, đẩy).
Hình 386, 387, 388, 389.



Hình 386



Hình 387

Thế 29: Là thế 40 (Lắc sườn, đẩy).
Tiến chân trái lên, vỗ hai tay vào hai bên sườn, lắc đẩy như thế 27 (xem hình 382, 383, 384, 385).

Phân Hổ quyền
(Trong bài Hổ quyền: Bắt đầu từ thế 45 đến thế 61).

Thế 30: Là thế 45: (Bẻ tay đánh ra). Đưa chân trái sang trái, quay người sang phải, đánh khuỷu tay phải lên (ngang vai), tay trái quặp cổ tay, đưa lên trên nắm đấm tay phải (hình 390), rồi đánh ngang tay phải ra trước (bàn tay úp) – hình 391.

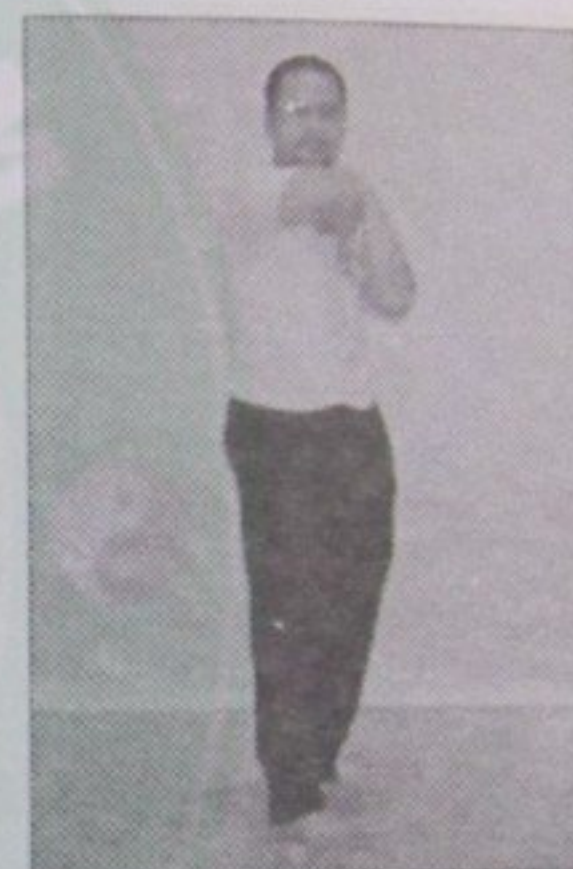
Thế 31: Là thế 46 (Bẻ tay đánh ra). Hình 392, 393.



Hình 388



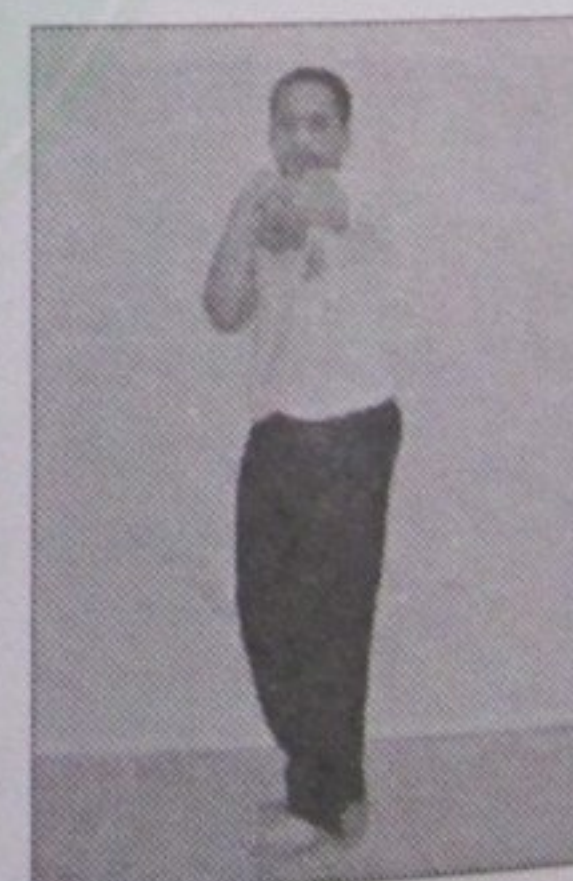
Hình 389



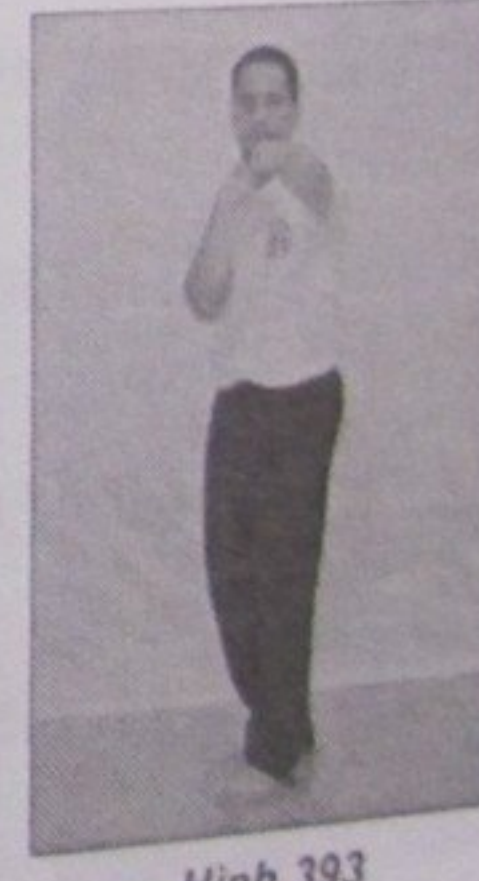
Hình 390



Hình 391



Hình 392



Hình 393



Hình 394



Hình 395



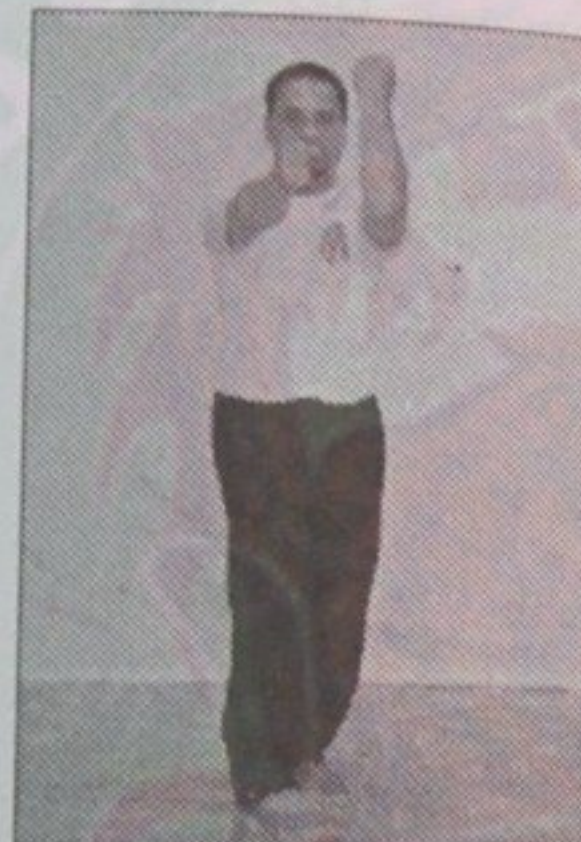
Hình 396

Thế 32: Là thế 47 (*Bẻ tay đánh ra*). Xem hình 390, 391.

Thế 33: Là thế 48 (*Đánh thúc cuộn đấm*). Hình 394, 395, 396.



Hình 397



Hình 398

Thế 34: Là thế 49 (*Gạt đấm thượng*). Hình 397.

Thế 35: Là thế 50 (*Gạt đấm thượng*). Hình 398.

Thế 36: Là thế 51 (*Gạt đấm thượng*). Xem hình 397.

Thế 37: Là thế 52 (*Cuộn đấm*). Hình 399.



Hình 399



Hình 400



Hình 401



Hình 402

Thế 38: Là thế 53 (*Lật ngang thúc ra*). Hình 400.

Thế 39: Là thế 54 (*Lật ngang thúc ra*). Hình 401.

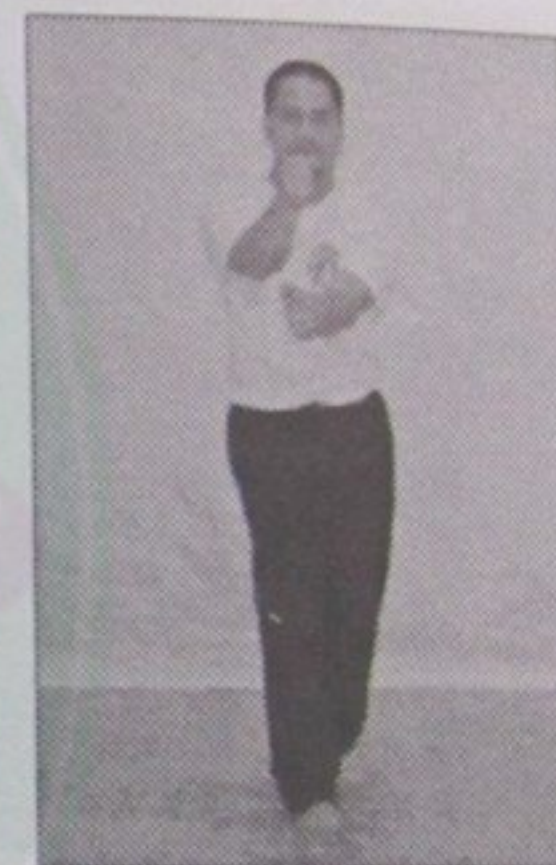
Thế 40: Là thế 55 (*Đập mặt*). Hình 402.

Thế 41: Là thế 56 (*Đấm ra*). Hình 403.

Thế 42: Là thế 57 (*Đấm ra*). Hình 404.

Thế 43: Là thế 58 (*Đấm chéo đỡ đá*). Hình 405.

Thế 44: Là thế 59 (*Đấm ngược lên*). Hình 406.



Hình 403



Hình 404



Hình 405



Hình 406

Thế 45: Là thế 60 (**Đấm chéo dõ**). Hình 407.

Thế 46: Là thế 61 (**Đấm ngược lên**). Hình 408.

Phần Báo quyền
(Trong bài Báo quyền: Bắt đầu từ thế 15 đến thế 28).

Thế 47: Là thế 15: (**Đỡ - gõ**). Đưa chân trái sang trái, quay thân sang phải. Tay trái đưa lên ngang tai phải, tay phải vòng tay gõ sang phải, ngang thái dương (hình 409).

Thế 48: Là thế 16: (**Đảo - gõ**). Hình 410.

Thế 49: Là thế 17: (**Kéo xọc**). Hình 411, 412.



Hình 407



Hình 408



Hình 409



Hình 410



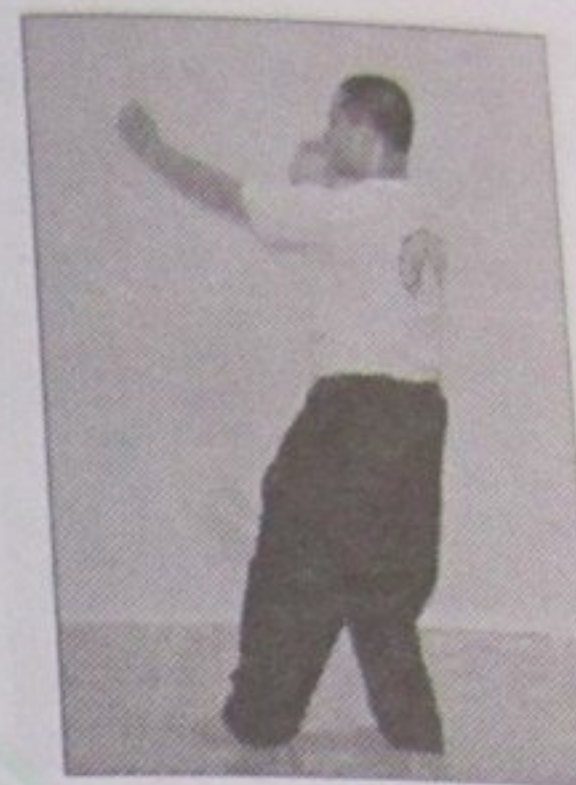
Hình 411



Hình 412

Thế 50: Là thế 18: (**Đỡ - gõ**). Hình 413.

Thế 51: Là thế 19: (**Đảo - gõ**). Hình 414.



Hình 413



Hình 414

Thế 52: Là thế 20: (**Kéo xọc**). Hình 415, 416.



Hình 415



Hình 416

Thế 53: Là thế 21: (**Gõ trên dưới**). Hình 417, 418.



Hình 417

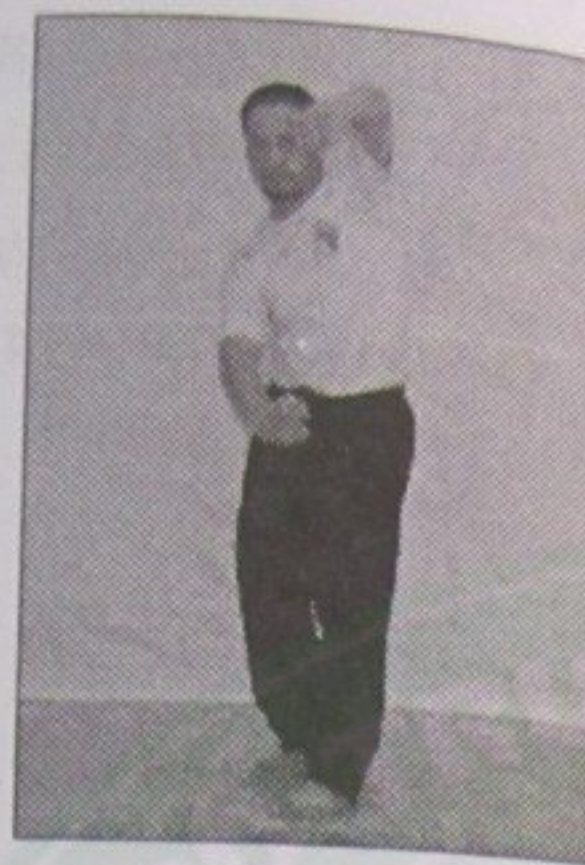


Hình 418

Thế 54: Là thế
22: (Gõ trên dưới,
xọc). Hình 419, 420,
421, 422.



Hình 419



Hình 420

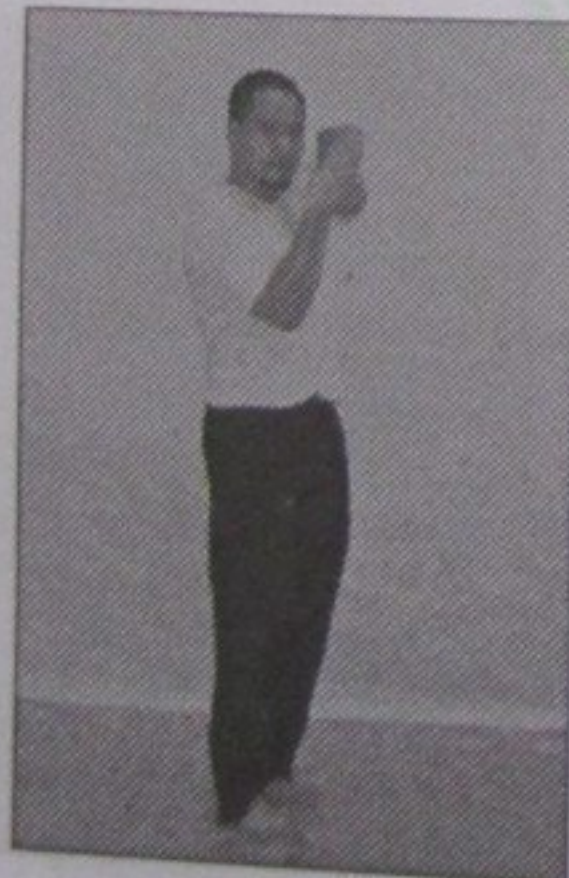


Hình 421



Hình 422

Thế 55: Là thế
23: (Đỡ cổ - vấp).
Hình 423, 424.



Hình 423



Hình 424

Thế 56 Là thế
24: (Đỡ cổ - vấp).
Hình 425, 426.

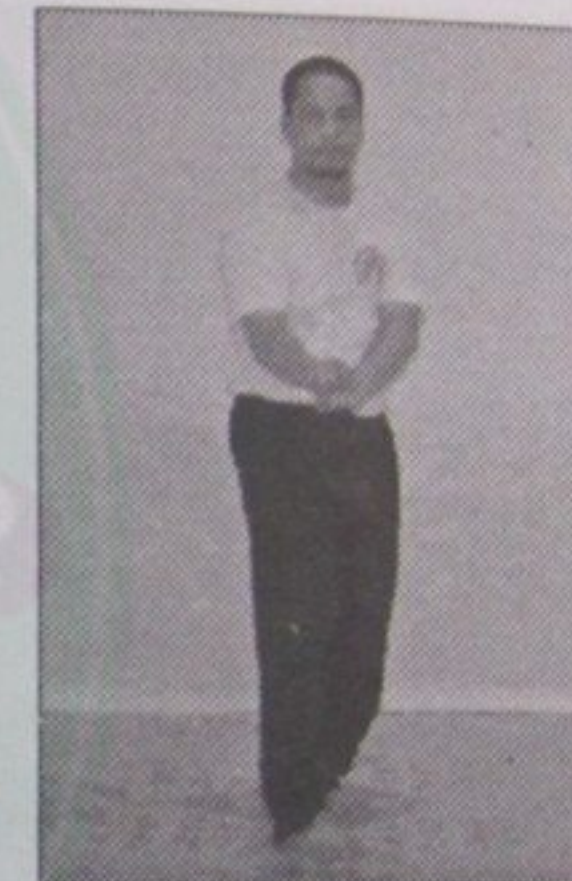


Hình 425



Hình 426

Thế 57 Là thế
25: (Đập - xọc).
Hình 427, 428.



Hình 427



Hình 428

Thế 58: Là thế
26: (Đập - xọc).
Hình 429, 430.



Hình 429



Hình 430

Thế 59: Là thế 27: (*Gõ - hát*). Hình 431, 432.



Hình 431



Hình 432

Thế 60: Là thế 28: (*Gõ - hát*). Hình 433, 434.



Hình 433



Hình 434

Phần Hạc quyền (Trong bài Hạc quyền: vào thế 36, sau đó bắt đầu từ thế 41 đến hết bài Hạc).

Thế 61: (*Bẻ tay*). Đưa chân phải qua sau chân trái sang phải, đồng thời đưa hai tay lên (bắt tay đối thủ) đánh khuỷu tay phải (vào khuỷu tay đối thủ), như thế 36 (hình 435).



Hình 435



Hình 436



Hình 437



Hình 438

Thế 62: (*Đảo vai, đánh khuỷu*). Đảo vai phải theo chiều từ dưới lên, vòng vào, từ trên xuống, vòng ra (hình 436, 437, 438, 439) ba vòng, thì rút vai về rồi đánh khuỷu tay phải ra, đồng thời lết tiến (như thế 41, bài Hạc quyền) – hình 440.



Hình 439



Hình 440

Thế 63: Là thế 42 (*Chém dưới, đập trên*). Hình 441, 442.



Hình 441



Hình 442

Thế 64: Là thế 43 (*Trá tẩu đồ*).
Hình 443.

Thế 65: Là thế 44 (*Đạp sau*). Hình 444.



Hình 443



Hình 444

Thế 66: Là thế 45 (*Đảo tay, đập mắt*). Hình 445

Thế 67: Là thế 46 (*Chém, đá hất, đập mắt*). Hình 446, 447.



Hình 445



Hình 446

Thế 68: Là thế 47 (*Chém sườn*).
Hình 448.



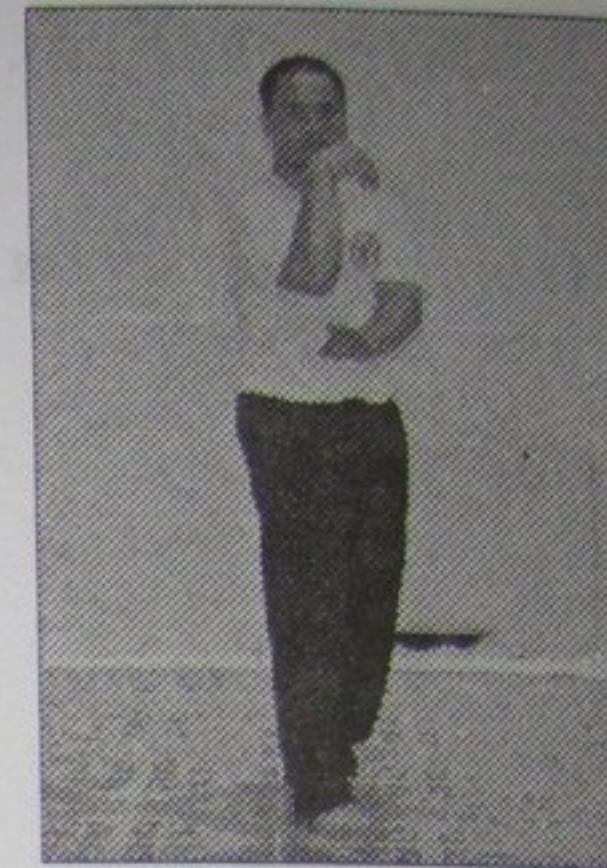
Hình 447



Hình 448



Hình 449



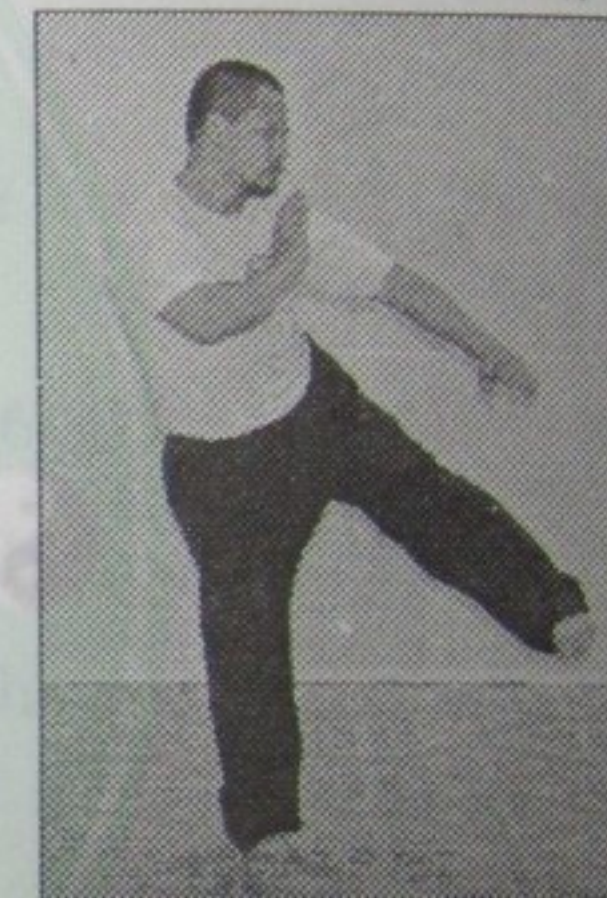
Hình 450



Hình 451

Thế 69: Là thế 48 (*Đập tay đánh ra*).
Hình 449, 450, 451.

Thế 70: Là thế 49 (*Đá phạt, đập mắt*). Hình 452, 453



Hình 452



Hình 453

Thế 71: Là thế 50 (*Chém, đá hất, đập mắt*). Hình 454, 455.

Thế 72: Là thế 51 (*Đá phạt, đập mắt*). Xem hình 452, 453.



Hình 454



Hình 455

Thế 73: Là thế 52 (*Chém phạt cổ*).
Hình 456.

Thế 74: Là thế 53 (*Đánh văng, chém
chọc trước*). Hình 457, 458, 459.



Hình 456



Hình 457



Hình 458



Hình 459

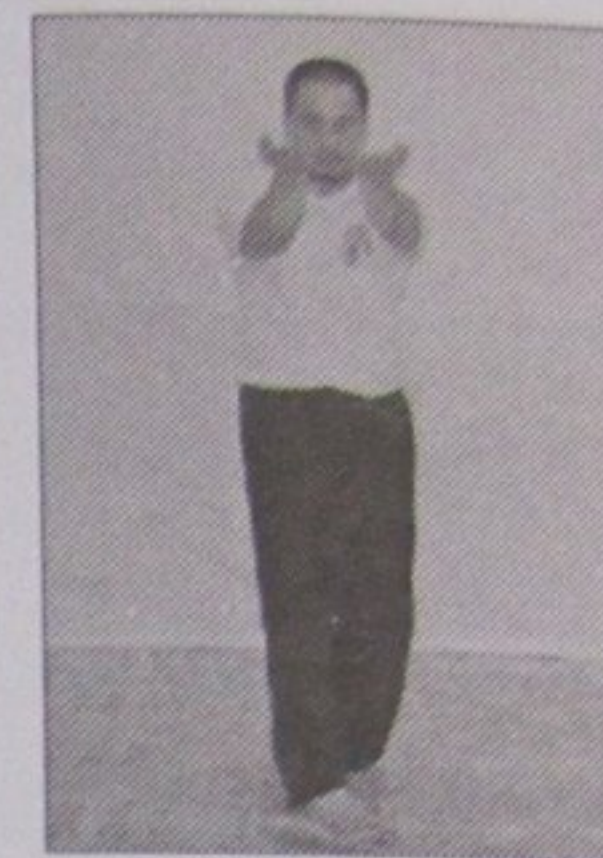
Thế 75: Là thế 54 (*Bốc ném, đá*).
Hình 460, 461.



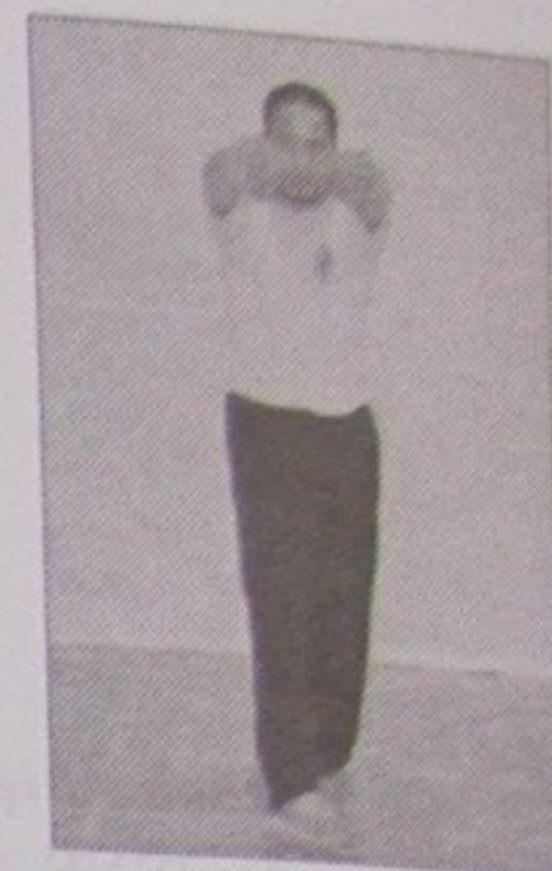
Hình 460



Hình 461



Hình 462



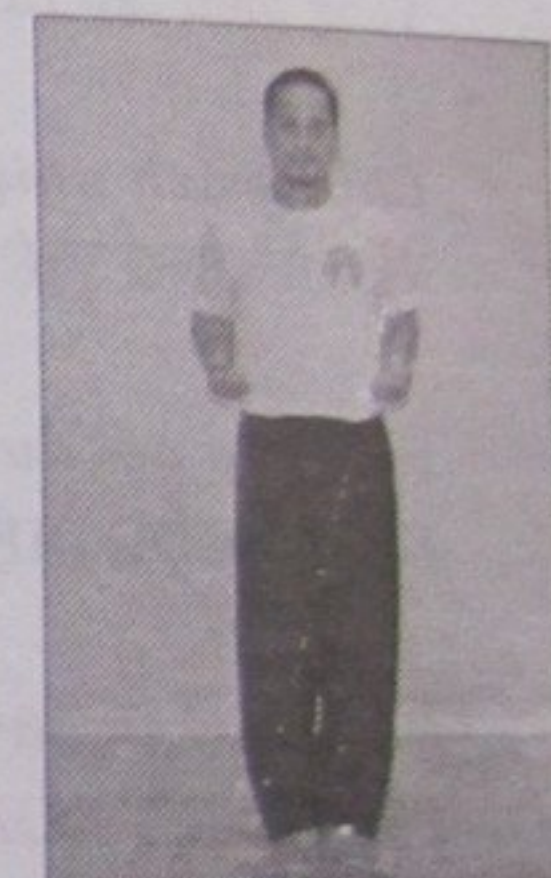
Hình 463

Thế 76: Là thế 55 (*Chém, lật tay*).
Hình 462, 463

Thế 77: Là thế 56: (*Thu thế*). Hình 464.

Thế 78: Bái tổ (hình 465),

Thế 79: Lễ (hình 466) và kết thúc bài.



Hình 464



Hình 465



Hình 466

Thế 73: Là thế 52 (*Chém phạt cổ*).
Hình 456.

Thế 74: Là thế 53 (*Đánh văng, chém
chọc trước*). Hình 457, 458, 459.



Hình 456



Hình 457



Hình 458

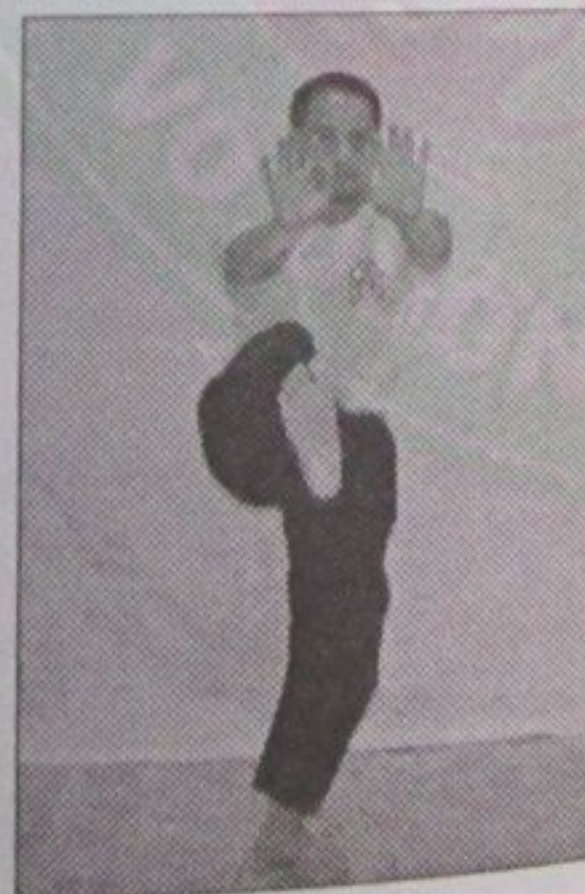


Hình 459

Thế 75: Là thế
54 (*Bốc ném, đá*).
Hình 460, 461.



Hình 460



Hình 461



Hình 462



Hình 463

Thế 76: Là thế 55 (*Chém, lật tay*).
Hình 462, 463

Thế 77: Là thế 56: (*Thu thế*). Hình 464.

Thế 78: Bái tổ (hình 465),

Thế 79: Lễ (hình 466) và kết thúc bài.



Hình 464



Hình 465



Hình 466

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc ĐINH NGỌC BẢO

Tổng biên tập LÊ A

Chịu trách nhiệm nội dung và bản quyền:

VÕ ĐƯỜNG VIỆT NAM VĨNH XUÂN NỘI GIA QUYỀN

Biên tập nội dung:

KIỀU NGỌC DIỆP

Bìa và trình bày:

PHẠM VIỆT QUANG

VIỆT NAM VĨNH XUÂN NỘI GIA QUYỀN PHÁP * *

In 1000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm tại Công ty Cổ phần nhà in Khoa học Công nghệ.

Đăng kí KHXB số: 805-2009/CXB/10-52/ĐHSP ngày 31/8/2009.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 9 năm 2009.



SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN



Giá: 25.000đ