

# THÁI CỰC QUYÊN

## Động Tác Căn Bản

### Bài 1. Tập Xoay eo

Tư thế chuẩn bị - Đứng thẳng, 2 bàn chân theo hình chữ V. Giữ thân người từ thắt lưng (eo) đến đỉnh đầu luôn luôn thẳng đứng, 2 tay thông xuống ốp 2 bên đùi, mắt nhìn ngang ra trước. (Tạm gọi hướng nhìn trước là Bắc). Tập trung tư tưởng. Toàn thân buông lỏng. (Hình 1).

1. Rùn 2 chân, nhón gót chân trái, thả mũi chân trái ra ngang và rộng bằng 2 tâm vai (gót trái vẫn còn nhón lên, chân phải vẫn còn rùn xuống).

Chú ý : tâm vai là khoảng cách giữa 2 bờ vai.

2. Xoay gót trái ra để mũi chân trái hướng Bắc.

3. Hạ gót trái xuống, rùn chân trái, dồn sức nặng toàn thân về trên chân trái, đồng thời xoay mũi chân phải vào, hướng mũi về Bắc, để bàn chân song song với bàn chân trái.

4. Ngay người lại (trả sức nặng toàn thân chia đều trên 2 chân, 2 chân vẫn rùn).

5. Đứng thẳng người lên (hình 2).

Chú ý : khi di động chân, giữ thân người từ thắt lưng lên đỉnh đầu luôn luôn thẳng đứng.

#### Động tác chân -

1. Hít vào. Nâng 2 tay lên 2 bên cách đùi độ 1 gang tay (hình 3).

2. Thở ra. Chân phải vẫn duỗi thẳng, tứ tứ rùn chân trái (khuyu gối trái lằm gối trái nhô ra trước theo hướng mũi chân trái), như vậy sức nặng toàn thân được chuyển 90% qua chân trái, thân người vẫn giữ thẳng đứng, mắt nhìn trước (hình 4).

3. Hít vào. Tứ tứ chống chân trái, đứng thẳng lên trở về tư thế 1.

4. Thở ra. Chân trái vẫn duỗi thẳng, tứ tứ rùn chân phải (khuyu gối phải lằm gối phải nhô ra trước theo hướng mũi chân phải), như vậy sức nặng toàn thân được chuyển 90% qua chân phải, thân người vẫn giữ thẳng đứng, mắt nhìn trước.

5. Hít vào. Tứ tứ chống chân phải, đứng thẳng lên trở về tư thế 1.

Lập đi lập lại nhiều lần các động tác 2, 3, 4, 5. Khi nào muốn chấm dứt thì :

6. Thở ra. Tứ tứ hạ 2 tay xuống ốp 2 bên đùi như tư thế chuẩn bị.

#### Động tác eo và tay -

1. Hít vào. Nâng 2 tay lên 2 bên cách đùi độ 1 gang tay.

2. Thở ra. a/Hai chân vẫn duỗi thẳng, xoay vai qua phải (tự nhiên eo sẽ xoay theo) càng nhiều càng tốt, đầu và 2 tay theo vai xoay qua theo, tay trái về Bắc, tay phải về Nam.

b/Khi vai hết quay được nửa thì 2 tay tiếp tục quay, tay trái vào ốp eo phải và tay phải ra ốp mu tay sau lưng (hình 5, 6, 7).

3. Hít vào. c/Hai tay theo đường cũ trở về đến khi tay trái ở Bắc, tay phải ở Nam.

d/Xoay vai trở về, đầu và 2 tay lại theo vai trở về tư thế 1.