

HÀ THIÊN THUYỀN
biên dịch

phương pháp DƯỠNG SINH TRẺ MÃI KHÔNG GIÀ



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

<https://tieulun.hopto.org>



<https://khosachvothuat.blogspot.com>

khosachvothuat@gmail.com

HÀ THIÊN THUYỀN BIÊN DỊCH

LỜI NÓI ĐẦU

HƯỚNG DẪN TẬP

DUỠNG SINH NGƯỜI CAO TUỔI TRẺ MÃI KHÔNG GIÀ

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

<https://tieulun.hopto.org>

chiến thuật du kích trong chiến thuật của Bát Quái
Chương

Chương 1
Chúng ta đi sâu học môn dưỡng sinh Bát Quái
Chương thực tế để
cho con người

LỜI NÓI ĐẦU

Bát Quái Chưởng là một môn võ rất hữu ích cho mọi lứa tuổi, tốt nhất là cho những người tuổi cao sức yếu, là một môn hoạt động thể dục rất đặc biệt của Trung Quốc.

Nhằm luyện cho con người có một tinh thần sảng khoái, gân cốt hoạt lạc, nội luyện ý thức hướng dẫn hành khí, để ý linh khí, để khí xúc động, để động thành hình, để nhân hữu thân.

Cần khổ luyện, ý chí thân hình hợp nhất. Vì vậy khi giao đấu khiến cho con người rất gan dạ, giải trừ khủng hoảng, ý khí đi trước thân hình: hô hấp điều hòa, cảm giác linh thông, phản ứng rất nhạy, rất thích hợp cho mọi trường hợp. Vì mỗi động tác đều có ý nghĩa tấn công và phòng thủ. Vì vậy chúng ta không nên bỏ sót một khía cạnh nhỏ nào.

Bát Quái Chưởng rất quan trọng đối với bộ pháp, chúng ta vận dụng bộ pháp trong di chuyển, như bị địch thủ đang công kích mục tiêu vừa bước vừa công. Đi tức là công, tùy công biến hóa. Tất cả từ "đi" mà nghĩ ra

chiến thuật du kích trong chiến thuật của Bát Quái Chưởng.

Chúng ta đi sâu học môn dưỡng sinh Bát Quái Chưởng, thực tế đó là một môn thông dụng, rèn luyện cho con người có đức tính ý chí kiên nhẫn, tính tình biến hóa.

Trong quá trình biên dịch không sao tránh khỏi sai sót. Xin quý độc giả góp ý chân tình, để tái bản lần sau được tốt hơn.

Nhóm biên soạn

THE NÀO LÀ HUẤN LUYỆN TÂN CÔNG

CHƯƠNG 1

ĐẶC ĐIỂM HƯỚNG DẪN HUẤN LUYỆN BÁT QUÁI CHŨNG

ĐẶC ĐIỂM CỦA NGOẠI HÌNH

Có loại võ thuật là hình thức như qua đường, đến rồi lại đi. Khi rèn luyện Bát Quái Chưởng là hình thái “Xạ Tiễn”, tựa như một tay cầm cung một tay kéo dây cung.

Tập luyện Bát Quái Chưởng đầu tiên là toàn thân thả lỏng, sải chân đứng tấn bước đi vòng tròn, khắc khổ huấn luyện cặp chân, hai chân phải vận dụng linh hoạt đối với bộ pháp phải đặc biệt cao, khi giao đấu, trong quá trình tấn thoái ở đường xiêng ngang, di chuyển xuất kích tấn công, phát huy bộ pháp khống chế đối phương, trên phương diện khác, khi chuyển vòng tròn, hoạt động tuần hoàn tới lui, dứt đoạn mà trở lại liên tiếp, vòng tròn mà trở lại bắt đầu, hai bên chi thể đều phải kinh qua huấn luyện, không được tàn phế một bên, có được hai bên cùng lúc đạt được hiệu quả cao hơn.

THỂ NÀO LÀ HUẤN LUYỆN TẤN CÔNG

Huấn luyện là phải từ khó, từ nghiêm khắc, từ xuất phát thực tế. Đầu tiên chiếu theo phạm vi qui định công phu cơ bản phải được thuần thục, động tác thể tương thừa, được quán xuyên trên dưới tương tùy lẫn nhau, rất dễ dẫn đến thành công. Tiến thêm một bước quan hệ phối hợp tương trợ tập luyện. Có khi chân tùy thủ động, di chuyển bộ pháp, kèm theo gấp cong tay lại, mở ra hoặc thu lại, phòng ngự hay tấn công, cùng lúc thân pháp chuyển động, khiến cho tay chân tấn thoái, công kích giải hóa, thủ pháp bộ pháp biến động, thân ngón tay phải biết di chuyển vòng tròn hay lộn người, lật người, làm đến toàn thân trên dưới trước sau phải toàn vẹn một khối, nhất động là động cả toàn thân. Tác dụng của mắt thì như là một nhà trinh sát, phán đoán định tình, khi huấn luyện mắt tùy theo động tác chủ yếu của tuyến di chuyển mà quan sát. Khi vận dụng, tay chân thân thể phải dựa theo phản ánh của mắt, vì khi phát ra thế, làm sao phải hợp thích ứng động tác của đối phương. Ứng dụng của pháp chân là tiến hành dùng cước công kích hoặc phòng ngự, mạnh dạng biến hóa cước. Có ngôn ngữ: “Quyền đã ba phần, cước đá bảy phần, quyền đánh không hay, cước đá không phòng”.

HUẤN LUYỆN ĐẠI NÃO

Cách huấn luyện này từ xưa đến nay đều gọi là “Nội ngoại hợp nhất luyện pháp” là làm cho đại não khi chịu đựng được kích thích của ngoại giới, đối với kích thích linh cảm của ngoại giới, phản ứng rất nhanh, thích ứng hoạt động của từ bên ngoài đến, phán đoán chính xác, xử lý kịp thời, ứng phó thích đáng, động tác hợp lý, đạt đến cái gì gọi là “sức mạnh”. Có một số người cho rằng “nội ngoại hợp nhất” được coi là rất thần kỳ, có số người còn cố ý huyền hư, nói rằng như thần thánh, thật ra rất hợp với khoa học, khi huấn luyện đã nói rõ tức là xuy xét tác dụng và ý nghĩ của động tác, động tác tay sao phải động như vậy, phải hiểu biết rõ ràng, càng phải biết rõ hơn qui luật biến hóa và qui luật hoạt động của nó.

PHỐI HỢP ĐỘNG TÁC VÀ HÔ HẤP

Động tác tập luyện Bát Quái Chưởng phối hợp mật thiết với hô hấp. Khi bắt đầu tập luyện trước tiên phải thở ra trước, chất khí oxyt carbon trong bụng ra, mới hít vào không khí trong lành. Dùng mũi thở và hít, bằng ý thức hướng dẫn chỉ đạo, vận khí tới phần bụng dưới,

thuật ngữ có câu “khí thâm đan điền”. Trên sinh lý học, khí chỉ có thể ra vào trong hệ thống hô hấp, không thể tràn ra ngoài bộ phận phổi. Khi chúng ta đặt “xạ tiễn thức” trong tư thế lúc quay vòng tròn, phải đỉnh đầu và cạnh cằm, giữa người từ trên xuống dưới lưng phải hạ xuống, bộ phận hông không nâng lên tư thế vững vàng, khi hô hấp, bộ phận bụng nhỏ cảm giác như có loại luồng gió mùa thu thổi nhẹ nhàng. Kinh qua tập luyện một thời gian, tùy theo thu thập ý thức, hình thành dần hô hấp phần bụng, thổi thu hoạt động phần dưới bụng càng có xu hướng rõ ràng hơn, đồng thời còn có cảm giác như có một vật gì hiện lên xuống trong cơ thể. Khi thở ra như do đốc mạch giảm xuống, khi hít vào do nhận mạch tăng lên, tuần hoàn lập đi lập lại không ngừng. Loại huấn luyện đi theo hình vòng tròn này có người gọi là “hoạt trang bộ”. Lại vì phối hợp hô hấp bụng, như khí công có một tiết tấu, cùng điện gọi là “hoạt bộ khí công”.

CHIẾN LƯỢC TƯ TƯỞNG

1. Tôn trọng khách quan, không nhấn mạnh chủ quan, thế nào gọi là “Xá Kỷ Tùng Nhân” nghĩa là xả thân vì mọi người, tất cả mọi hoạt động của bản thân, đều là vì thích ứng đối phương mà thực tiễn gặt hái được.
2. Phải giành lấy quyền chủ động, nhất là giành lấy chủ động trong bị động, nếu không, không thể giải thoát

từ trong bị động, có thể hình thành thành ngữ võ thuật cái gì gọi là “chỉ có công phu xuất chiêu, hoàn toàn không có thể đánh trả lại”, vậy chỉ chờ bị đánh mà thôi.

CHIẾN THUẬT TƯ TƯỞNG

Chiến thuật du kích, không ngăn không chống, dẫn tiến vào nơi trống không, tránh thực kích hư, lấy chạy làm chính, xuất quyền mà không nhanh, nhanh mà không có ý, nhìn thấy trước đột nhiên ở phía sau, hành tung bất ngờ.

QUÁ TRÌNH HUẤN LUYỆN

Quá trình huấn luyện Bát Quái Chưởng có thể chia thành 2 giai đoạn:

Giai đoạn 1: Khổ luyện công phu cơ bản, phải luyện tinh thông thuần thục các động tác, đặc biệt biến hóa của cách bước, phải sáng tạo điều kiện qua cửa kỹ thuật.

Giai đoạn 2: Sau khi đã nắm được công phu cơ bản, phải xem xét tác dụng của động tác, luyện tập biến hóa của động tác. Từ phương diện chủ động và bị động mà nói, tìm ra được qui luật biến hóa và tác dụng của nó, sử dụng nó như thế nào đây, dùng phương thức gì huấn

luyện, giả thiết khi giao đấu qui luật của tấn công và phòng ngự, chuẩn bị chiến đấu, luyện để ứng chiến. Đối phương không thể dựa theo huấn luyện phương án tác chiến giao đấu của chúng ta.

Ngoài ra, còn phương nữa là hình thức của hình thái động tác là thiên biến vạn hóa, lý luận nguyên nội dung chủ yếu của động tác là không thay đổi. Nếu huấn luyện bình thường không có chuẩn bị tư tưởng và thiên biến thiên dưỡng của ứng biến, trước khi vào trận giao đấu thường thường trở tay không kịp, rơi vào thế bị động trong khi giao đấu, động tác hai bên là biến hóa không lường trước được, mỗi bên đều có phương án và sách lược tác chiến riêng của mình, nhưng do điều kiện về sinh lý, vật lý, lực học... cũng có qui luật hoạt động nhất định. Do đó thích ứng đối phương, trong quá trình sự vật phát triển, phải dựa trên qui luật khách quan chỉ đạo, tình huống không giống nhau, quyết định qui luật chỉ đạo không giống nhau, qui luật chỉ đạo của tất cả là chiếu theo tình huống mà phát triển. Khiến làm cho chủ quan phù hợp với khách quan thực tế, cách xa thực tế nói về chiến thuật của võ thuật xem như “chuyên môn cầu như” nghĩa là làm việc viển vông không đạt đến mục đích.

CẢM ỨNG

Năng lực cảm ứng là từ trong thị giác trình sát mang đến mà có, phải không ngừng huấn luyện đôi mắt có lực quan sát rất rõ. Khi huấn luyện chưởng mắt toàn lực chú ý miệng cộp của chưởng duỗi thẳng ra, khi thay đổi hoạt động chủ yếu tùy tâm nhìn di chuyển của chi thể, phải có thần uy, chú ý một phía, động tác và khí thể tinh thần thường ở trên thần nhãn xuất hiện ra. Có tố chất vị thuật gia, có thể đối thủ khi hoạt động và ngừng lại, nhanh chóng phát hiện ý đồ đối phương, báo đến trung khu thần kinh, chuẩn bị cho tốt, có thể đề phòng bất ngờ xảy ra.

PHẢN ỨNG

Trung khu thần kinh nhận được phản ánh của đôi mắt, kịp thời chọn lựa đối sách, chỉ thị chi thể chuẩn xác ứng biến hoạt động hay ngừng lại. Trong tình huống này, hành động của bản thân thường thay đổi giữa lúc để thích ứng khách quan. Loại năng lực thay đổi của hành động phải kinh qua tập luyện gian khổ trường kỳ, bắt đầu có thể các loại phán đoán cải chánh nhanh nhẹn trong hoàn cảnh phức tạp, loại linh hoạt hoạt động của cơ động nhanh lẹ cải chánh, là trường kế không ngừng trong huấn luyện điều kiện phản xạ, kịp thời nhanh chóng thích hợp làm ra phản ứng ngay.

DŨNG CẢM

Giao đấu liễu mạng: Giao đấu của võ thuật gồm có điều kiện kỹ thuật, võ thuật phải được chuẩn bị chu đáo, mà dám tự đấu một cách liễu mạng cũng là một nhân tố quan trọng. Những người thích giao đấu liễu mạng, không liễu một cách mù quáng, có thể dùng sức nhỏ thắng sức mạnh hơn, dùng cơ trí kỹ xảo mà thắng. Dám đấu liễu mạng, trước tiên là dũng cảm gan dạ, lên tiến trước đoạt khí thế đối phương, dùng dũng lực gan dạ mà thắng lợi.

CHƯƠNG 2

ĐỘNG TÁC CƠ BẢN

VẬN DỤNG BỘ HÌNH CHỦ YẾU

Bộ của Bát Quái Chưởng: Hai chân bước xéo, 1 chân phía trước, 1 chân để phía sau, cự ly khoảng 40cm, chân trước hư, chân sau thực, chân thực gánh vác duy trì trọng tâm, chân hư di động thay đổi vị trí như chân phải ở sau, thì đùi trái cong gối thành hư bộ, cạnh bàn chân và gối trái thành thẳng góc, lưng xoay hướng về bên trái cực độ, thân tùy theo lưng trái di chuyển, cổ cũng xoay chuyển về hướng trái, ngực thả lỏng, lưng thấp xuống, bụng phình to, khí trầm đan điền, đỉnh đầu, cạnh cằm, lưng thẳng, mắt nhìn ngang.

Giữ bước: Đầu ngón của hai bàn chân tương hợp, gót chân nhích ra một chút thành bộ hình tam giác.

Đặt bước: Mũi chân của một bàn chân, gót thân của 1 chân khác tương hợp thành bộ hình tam giác.

Lên bước: Hai chân đứng trước sau, vẫn chân trước xuất bộ gọi là tiến trước.

Triệt bước: Hai chân đứng trước sau, chân trước lui bước đến phía sau chân sau, gọi là triệt bước.

Lui bước: Hai chân đứng sau, chân sau lui bước, còn gọi là thoái bước.

Thu bước: Hai chân đứng trước sau, chân trước lui đến trước chân sau, gọi là thu bước.

Theo bước: Một chân lên bước hoặc tiến bước, có một chân khác theo sau, gọi là theo bước.

Xuất bộ: Hai chân cùng đứng, bất cứ một chân nào bước một bước dài ra, gọi là “xuất bộ”, hướng phía trước xuất bộ, gọi là “xuất bộ ngang”, xuất bộ ngang bên trái hoặc xuất bộ ngang phải đều gọi là “xuất bộ ngang bên trái” hay “xuất bộ ngang bên phải”. Do bộ hình biến thành một mũi chân cùng với giữa gót chân khác tương hợp, gọi là “đặt bước”.

Nhiều bước: Một chân đặt bước, một chân di chuyển theo 270° rơi xuống đất thành cung bộ hoặc mã bộ, gọi là nhiều bước.

Chen bước: Một chân bước vượt ngang qua một chân khác, gọi là “chen bước”, vượt qua ở phía trước, gọi là chen bước trước, vượt ở phía sau gọi là chen bước sau.

VẬN ĐỘNG THỦ HÌNH CHỦ YẾU

Ngửa chưởng: Mặt bàn tay hướng lên trên, lưng tay hướng xuống, các ngón tay khép lại, ngón cái ngằm trung lập, dựa vào ngón trỏ.

Phúc Chưởng: Mặt bàn tay hướng xuống, lưng tay hướng lên, các ngón tay cùng khép lại, ngón cái đứng trung lập, dựa vào ngón trỏ.

Lập chưởng: Ngón cái hướng lên, ngón út hướng xuống, ngón tay cùng khép lại, ngón cái đứng trung lập, dựa vào ngón trỏ, lòng bàn tay hướng vào trong, lưng bàn tay hướng ra ngoài.

Đảo lập chưởng: Cạnh ngoài ngón út hướng lên, miệng cạp hướng xuống, các ngón tay cùng khép lại, ngón cái dựa vào ngón trỏ, lòng bàn tay hướng ra ngoài, lưng bàn tay hướng vào trong.

Đảo ngửa chưởng: Xoay cánh tay đến khuỷu ngửa chưởng lên, lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay khép lại, ngón cái dựa vào ngón trỏ, lưng tay hướng xuống.

Thụ chưởng: Năm ngón đều hướng lên, ngón cái và ngón trỏ trở thành nửa hình tròn.

Quyên: Nắm bàn tay lại thành quyền, ngón cái nằm ngoài ngón trỏ và ngón cái.

Câu thủ: Cổ tay cong xuống, các ngón tay đều khép lại hướng xuống, ngón cái và ngón trỏ, ngón giữa dựa nhau.

VẬN DỤNG THỦ PHÁP CHỦ YẾU

Xuyên chưởng: Lập chưởng kinh qua dưới khuỷu tay của một cánh tay khác xuyên ngang, gọi là “Bình Xuyên Chưởng”. Kinh qua dưới bách của một cánh tay khác xuyên thẳng lên thành đảo giữa chưởng, gọi là “Thượng Xuyên Chưởng”.

Thám chưởng: Ngửa lòng bàn tay nghiêng đưa thẳng ra hướng trên, dùng các đầu ngón tay tiếp xúc đối phương.

Phúc thám chưởng: Phúc Chưởng nghiêng đưa thẳng ra hướng trên, dùng các đầu ngón tay tiếp xúc đối phương.

Khiêu chưởng: Lập chưởng các ngón tay khép lại ngửa lên, cánh tay dưới cong do từ khuỷu tay mang đến thành hình cong về đến trước vai, thành một lập thể hình cong hướng lên hoạt động.

Câu chưởng: Lập chưởng cổ tay thả lỏng xuống, các ngón tay khép lại hướng xuống, dùng khuỷu tay động theo cánh tay dưới và câu thủ hướng cùng cạnh gối dưới trở về câu của mình, thành một lập thể hình cong hướng xuống hoạt động.

Phách: Từ trên hình cong lập thể trở xuống dưới.

Phách chưởng: Lập chưởng từ trên trở xuống, gọi là phách chưởng.

Phách chùy: Nắm quyền, miệng cạp hướng lên, bỏ thẳng từ trên xuống, gọi là phách chùy.

Bội chưởng: Lòng bàn tay ngửa lên, cánh tay hoạt động hình cong mặt phẳng, dùng ngón cái, ngón trỏ đánh ngang ra.

Bội chùy: Nắm quyền, lưng tay hướng xuống, lòng bàn tay ngửa lên, từ trên hướng xuống thành hình cong lập thể hướng lên đánh xuống.

Bế thân: Cánh tay xoay vào thả lỏng xuống, lưng tay hướng ngoài, ngón cái hướng xuống, ngón út ở trên, thành đảo lập chu, do vai ảnh hưởng tới cánh tay trái rũ xuống cạnh đi qua trước bụng bên phải, thì cánh tay phải đi qua trước bụng bên trái, đồng thời phối hợp giữ bước.

Bài: Dùng cánh tay trước bài một hình tròn lập thể, nắm quyền lay động gọi là “bài chùy”, ngửa chưởng lay động gọi là “Bài Bích” cũng gọi là “Bài Chưởng”.

Ban: Lập chưởng hình cong mặt phẳng hướng vào trong hoạt động, gọi là Ban”.

Lang: Phúc Chưởng hình cong mặt phẳng hướng vào trong hoạt động, gọi là “Lang”.

Sao: Ngửa chưởng kinh qua dưới cầm men theo cạnh đối diện ngoài mặt thượng xuyên.

Đái: Luồn tay xong nắm thành quyền hướng xuống đập, gọi là tay đập, cũng gọi là “Suất Thủ”.

Nghinh: Ngửa chưởng từ dưới hình xéo hướng lên.

Cổn: Cánh tay dưới cong thành 90^0 , ở trong chuyển động của thân vai hướng xuống cổn áp.

Lân: cánh tay thả lỏng xuống, bàn tay hướng xuống tuân theo phía, ngón út hướng hình cong hoạt động.

Triền: Dùng cổ tay động theo bàn tay hướng vào trong hình cong chuyển động.

Khác: Dùng vai va đập đối phương, còn gọi là “dựa”.

Đẩy: Dùng chưởng đẩy ra, làm cho mất đi trọng tâm.

Nâng: Dùng bàn tay nâng những gì lên trên, gọi là “Nâng”, hay còn gọi là “Thác”.

Lãnh: Nắm lấy đủ những gì lên trên, gọi là “Lãnh”.

Tiến: Hai bàn tay hoặc hai cánh tay hợp lại xuất kích, phá hoại chi trên của đối phương, gọi là “Tiến”, còn gọi là “Cắt”.

Giảo: Hai cánh tay thả lỏng xuống, từ dưới hình cong lên tới trên, gọi là “Giảo”.

Lãm: Kế thừa hoạt động của động tác giữa, đồng thời phải còn ôm lấy vai, kéo gần lại, làm cho đối phương không thể hoạt động được, gọi là “Lãm”.

LUYỆN TẬP CHÂN PHÁP

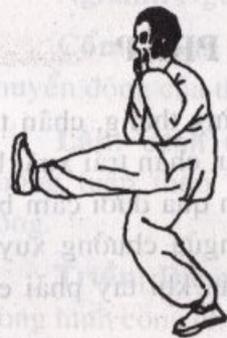
* Đưa chân lên cao: Tư thế đứng thẳng, chân trái đặt ở phía trước, chân phải ở phía sau, chân trái xuất bộ, đồng thời bàn tay phải ngửa lên kinh qua dưới cằm bên phải xuyên lên, phía tay trái cũng ngửa chưởng xuyên lên. Tay trái xuyên đến cao hơn đầu, khi tay phải cao đến lông mày trái, hai tay nắm quyền hướng xuống tới lưng quần, đồng thời gót chân phải hướng nơi cao đưa lên (xem hình 1).

* Đưa cước lên: Đứng chân trái trước chân phải sau, chân trái xuất bộ, tay trái vờ ngang lưng, cước phải đá ngang ra, cánh tay phải tùy theo chân phải chống lên.



H 1

* Đưa cước ra sau: Đứng chân trái trước chân phải sau, chân trái đặt bước, chân giữ bước, hồi thân lại gót chân phải quay về chỗ ban đầu hướng xuống đạp ra (xem hình 3-1, 3-2, 3-3).



H 2



H 3-1



H 3-2



H 3-3

* Dùng gối: Chân trái trước chân phải sau, chân trái xuất bộ, gối phải đưa lên xuất kích và đập (xem hình 4).

* Giảm: Đứng chân trái trước chân phải sau, chân trái xuất bộ, chân phải đưa lên dùng cước cạnh trong giảm đá (xem hình 5).

* Đá quét: Đứng chân trái trước chân phải sau, chân trái xuất, lòng bàn tay phải ngửa lên kinh qua dưới cằm phải, hướng bên trái bộ phận lỗ tai xuyên lên, tay trái ngửa chưởng xuyên lên, tay trái xuyên đến cao hơn đầu, khi tay phải đến trên nên trái lỗ tai, hai tay hướng theo bên trái, cùng lúc chân phải căng chân duỗi thẳng, hướng xuống hình cong bên trái đá quét (xem hình 6).

* Thuận bộ đâm: Chân căng ra duỗi thẳng hướng về phía trước đá ra, cao đến ngang bằng gối.

* Chân đạp ngang: Dùng cước cạnh ngoài đá ngang (xem hình 7).

* Đặt chân ngoài: Chân phải lập thể hình cong cao từ trái sang phải dùng cước cạnh ngoài đá ra (xem hình 8, 9).



H 4



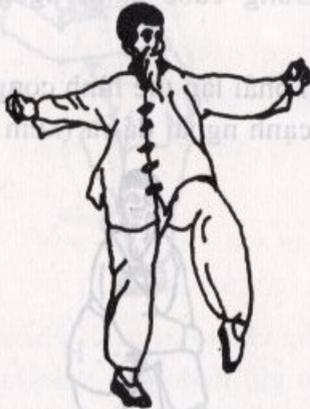
H 5



H 6



H 7



H 8



H 9

CHƯƠNG 3

BÁT QUÁI CHƯỜNG THUYẾT MINH ĐỒ

Bát Quái Chưởng được tập luyện đi trong vòng tròn. Ngay lúc đầu luyện tập vẽ, một hình tròn, đường kính của vòng tròn này bằng hai tay người đưa thẳng ra, đứng dựa theo biên hình tròn, dùng tay trái, chân trái sắp trong vòng tròn, yêu cầu đầu đỉnh ngang cầm, lưỡi cuống lên nóc họng, mũi hô hấp, sụp lưng xuống, ngay ngăn phần vai đến xương cùng, cánh tay trái hướng vào vòng tròn duỗi thẳng ra trước, cánh tay phải cong ở phía sau, hai cổ tay quay vào trong thụ chưởng, các ngón tay vểnh lên, xòe tròn miệng cụp, lòng bàn tay lõm vào. Miệng cụp bên cánh tay trái cao và bằng, mắt chăm chú miệng cụp, cánh tay phải ở dưới phía sau, khuỷu cong 90⁰ ngang với trước ngực, bàn tay thẳng tới dưới khuỷu tay phải, tay không rời khuỷu, khuỷu không rời tay, thành đôi bàn tay đơn độc hình thức nên trái thủ hình bộ hình. cổ xoay sang trái, mắt nhìn bàn tay trái, toàn thân thả lỏng, tập trung ý niệm, cung chân xuống tấn, tấn càng