

Phương Pháp CÔNG-VẬN (NHẬT LUYỆN KHÍ CÔNG)

Ai cũng biết ở Gia-Nã-Đại rất lạnh. 20 độ Âm không phải là bất thường trong tháng 2 và tháng 3, có khi xuống đến 30 độ Âm. Ở một nơi như vậy, vì mùa Đông rất dài, những bài tập luyện tốt tập hàng ngày rất quan trọng để giữ thân thể cường tráng và tinh thần cao.

Nếu có thể, nên ra ngoài tập luyện trong công viên. Cách thở năng động CÔNG VẬN có thể giúp quý vị tiến bộ nhanh chóng về khí công.



Đang 30 độ Âm.

Nguyên tắc số 1: KHÔNG SỢ

Nguyên tắc số 2: RA NGOÀI VẬN ĐỘNG

Quý vị không cần khí hậu Gia-Nã-Đại để tập Công Vận, nhưng cần có kỷ-luật Gia-Nã-Đại, một kiểu kỷ luật khúc-côn-cầu (hockey), để tập bốn phút mỗi ngày. Thật vậy, chỉ cần bốn hay năm phút quý vị có thể thở 18 lần theo cách thở Công Vận Việt Chí này. Nên tập cẩn thận, theo khả năng của thân thể mình, và có thể tập hai

ba lần mỗi ngày. Thầy đính kèm nhiều hình ảnh có đánh số để quý vị tập. Bài tập này rất quen thuộc đối với những ai đã dự một trong những khóa huấn luyện Việt Chí trong năm năm vừa qua ở Montreal, Florida, Warsaw, Paris, Les Sables d'Olonne, La Spezia, Porto, Pisa, v...v... Vậy vấn đề không phải là tập như thế nào mà là làm sao có ý chí mạnh để tập đều đặn dù là ở Gia-Nã-Đại hay bất cứ đâu. Điều đó tùy thuộc quý vị quyết tâm muốn thành người như thế nào và Thầy không giúp được.

CHÚC MỪNG QUÍ VỊ

Sư Trưởng Phan Hoàng

Ontario, Tháng Giêng 2010 [gmphanhoang@vovietjournal.org](mailto:gphanhoang@vovietjournal.org)

www.vovietjournal.org www.vietchiworld.org



Hình 01- Bắt đầu (tĩnh tâm)



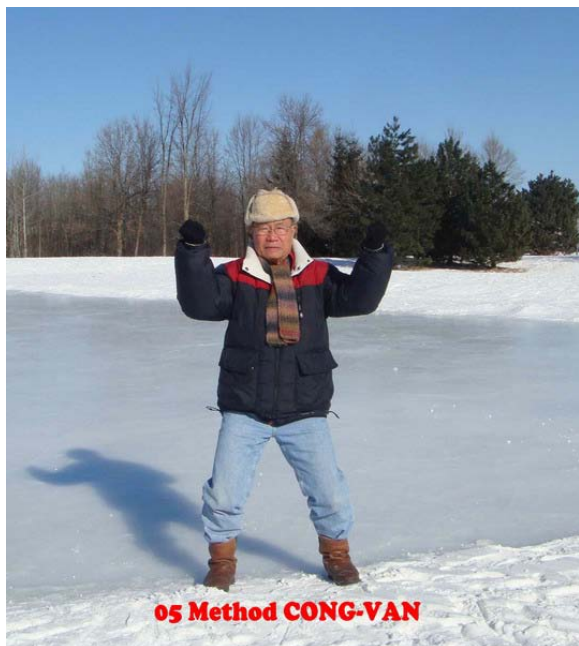
Hình 02- Thở vào (chân dang ra vững vàng)



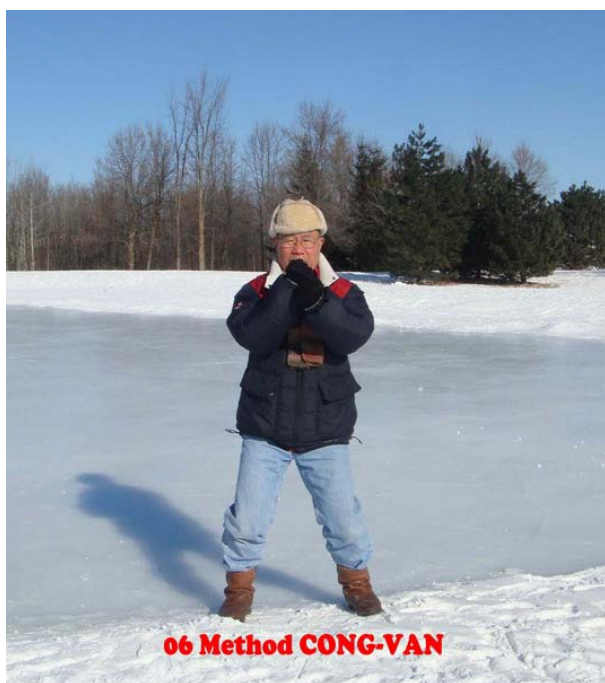
Hình 03- Thở vào (nhẹ hơn; người thẳng)



Hình 04- Thở vào - Hai tay mở rộng ra



Hình 05 - Thở vào: Giữ thế đứng như núi



Hình 06- Giữ và vận công



Hình 07- Khóa đóng thân lại và thở ra



Hình 08- Thở ra, Thét! (Kiai)










Hình 09- Buông thư (Xoa bóp bên trong bằng tâm)
Suy nghĩ: Sức Mạnh Thần Công



**DŨNG MÃNH, GIÚP NGƯỜI
VÔ UÝ**

PHƯƠNG PHÁP CÔNG-VẬN)

04A CÔNG-VẬN	04B CÔNG-VẬN	04 C CÔNG-VẬN	04D CÔNG-VẬN
			

04E CÔNG-VẬN	04F CÔNG-VẬN		LỄ
	 Thét (Kiai)	TIẾP TỤC TẬP LUYỆN....	

CÔNG-VẬN Thiệu Diễn -

Thở vô làm thể chữ Sơn (hình 4C)

Vận công cứng vững chột ào thở ra (hình 4D)

CÔNG VẬN Thiệu Tâm -

Giữa trời hung vĩ đứng vận công

Tâm ý như tiên, sức mạnh rồng

Nội công tựa núi cao vôi vôi

Thần công ngời sáng tỏa muôn nơi

(Phan-Hoàng)