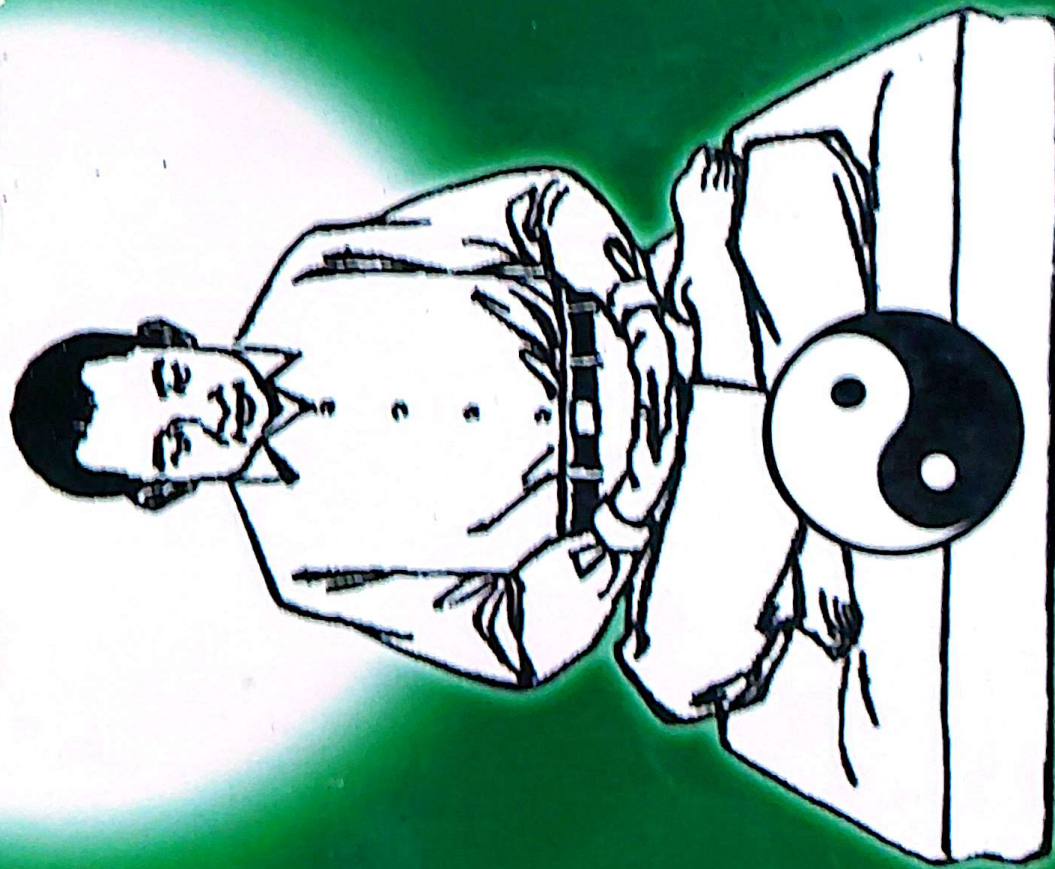


HỒNG KHÁNH (báo dân)

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH



- * MƯỜI HAI PHÉP DƯỠNG SINH THIỂU LÂM &
- * HAI MƯƠI BỐN THỂ DƯỠNG SINH THÁI CỰC QUYỀN

NXB ĐÀ NẴNG



KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

Tác giả: HỒNG KHÁNH (Biên soạn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: **VÕ VĂN ĐÁNG**

Tổng biên tập: **NGUYỄN ĐỨC HÙNG**

Biên tập: **NGUYỄN HỒNG TÂM**

Trình bày: **HOÀNG HỮU**

Bìa: **HUYỀN TRÂM**

Sửa bản in: **HOÀNG HỮU**

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19 Tại XN in Tân Bình
Theo TNKH số 43/1653/XB-QLXB Cục xuất bản cấp ngày
21 tháng 11 năm 2003; QĐXB số 271/TN-XB Nhà xuất bản
Đà Nẵng cấp ngày 26 tháng 04 năm 2005.
In xong nộp lưu chiểu tháng 08 năm 2005.

MỤC LỤC

Lời tựa

PHẦN MỘT

THIỆU LÂM KIM CƯƠNG TÍNH TỌA THẬP NHỊ PHÁP

– Độ nhất pháp	7
– Độ nhị pháp	9
– Độ tam pháp	10
– Độ tứ pháp	12
– Độ ngũ pháp	14
– Độ lục pháp	15
– Độ thất pháp	16
– Độ bát pháp	18
– Độ cửu pháp	20
– Độ thập pháp	21
– Độ thập nhất pháp	24
– Độ thập nhị pháp	26
– Phép phản lão hoàn đồng	29

PHẦN HAI

HAI MƯƠI BỐN THỂ DƯỠNG SINH THÁI CỰC

Những điều cần nhớ khi tập Thái cực quyền 33

Thế dự bị

1. Khởi thế	34
2. Tả hữu đã mã phân tông	38
3. Bạch hạc lượng si	48
4. Tả hữu lâu tất ao bộ	51
5. Thủ huy tỷ bà	62
6. Tả hữu đảo quyền quảng	65
7. Tả lâm tước vĩ	75
8. Hữu lâm tước vĩ	83
9. Đơn tiên	91
10. Vân thủ	95
11. Đơn tiên	106
12. Cao thám mã	109
13. Hữu đăng cước	112
14. Song phong quán nhĩ	116
15. Chuyển thân tả đăng cước	119
16. Tả hạ thế độc lập	122
17. Hữu hạ thế độc lập	127
18. Tả hữu ngọc nữ xuyên thoa	132
19. Hải đế châm	139
20. Thiêm thông tỷ	141
21. Chuyển thân ban lan chùy	143
22. Như phong tự bế	149
23. Thập tự thủ	152
24. Thu thế	156

HỒNG KHÁNH
(Biên dịch)

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

MƯỜI HAI PHÉP DƯỠNG SINH THIẾU LÂM &
HAI MƯƠI BỐN THẾ DƯỠNG SINH THÁI CỰC



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Lời tựa

Khí công dưỡng sinh ngày nay được nhiều nước trên thế giới công nhận như một phương pháp dưỡng sinh trị liệu, tác dụng cải thiện sức khỏe của nó là điều không còn bàn cãi. Trong tập sách này, người viết giới thiệu với bạn đọc mười hai phép luyện khí công dưỡng sinh đơn giản của Thiếu Lâm và hai mươi bốn thể dưỡng sinh đơn giản của Thái cực quyền. Đây là hai phương pháp thích hợp cho mọi lứa tuổi, nhất là những người có thể chất hư nhược hay bị các chứng bệnh mãn tính, đặc biệt là những người lớn tuổi có sinh hoạt đời sống bận rộn muốn tập luyện để nâng cao và giữ gìn sức khỏe.

Tuy trong sách đề ra hai phương pháp, nhưng bạn có thể tập cả hai hoặc chỉ tập một trong hai, tùy theo điều kiện thời gian của bạn. Mỗi phương pháp chỉ diễn tập trong vòng vài phút, mỗi ngày tập một lần đều đặn, công hiệu đối với sức khỏe là điều bất ngờ dành cho các bạn. Tập sách chỉ chú trọng phần thực hành đơn giản nhưng có giá trị nhiều về mặt dưỡng sinh và trị liệu những chứng bệnh mãn tính.

Mong rằng tập sách này mang lại cho bạn đọc niềm hứng khởi mới trong cuộc sống.

Dịch giả
HỒNG KHÁNH