

立身中正 Quy Tắc Vàng Giữ Gối & Cột Sống

Cơ Sinh Học Khớp Gối & Căng Bằng Sinh Học Cột Sống (Biotensegrity) Trong Thái Cực & Khí Công

Phòng Tránh Chấn Thương

Bảo Vệ Đĩa Đệm

Chuẩn Tư Thế

A 3 QUY TẮC VÀNG BẢO VỆ KHỚP GỐI

1. Giống Hàng Gối - Mũi Chân (Knee-Toe Alignment):

Khi chùng tấn, trục xương đùi, bánh chè và ngón chân thứ 2 phải nằm trên một đường thẳng. Tuyệt đối không để gối đổ vẹo vào trong (Knee Valgus) gây rách sụn chêm và đứt dây chằng chéo trước ACL.

2. Gối Không Vượt Quá Mũi Chân (No Knee Over Toe):

Khi bước Cung Tấn (Bow Stance), đầu gối trước chỉ hạ xuống góc với mặt đất, không đổ quá ngón chân cái. Lực nén phải được truyền vào khớp háng (Kua) và gót chân, không dồn lên xương bánh chè.

3. Phân Biệt Hư - Thực Rõ Ràng (Empty/Full Leg):

Chuyển 100% trọng lượng sang chân trụ trước khi xoay bàn chân kia. **Cấm kỵ:** Vừa chịu trọng lượng cơ thể vừa xoay vặn bàn chân, hành động này tạo lực xé cắt (Shear Force) phá hủy sụn khớp gối ngay lập tức.

B 3 NGUYÊN TẮC GIẢI ÁP CỘT SỐNG (C1 - L5)

1. Hư Linh Đỉnh Kinh (Đầu Treo Dây Dọi):

Thu nhẹ cằm về cổ, cảm nhận huyết Bách Hội trên đỉnh đầu được treo nhẹ hướng lên trời. Cơ chế này duỗi dài các đốt sống cổ C1-C7, giải phóng chèn ép rễ thần kinh cánh tay.

2. Trầm Kiên Trụ Trỏ (Hạ Vai, Thả Lồng Khuỷu):

Không nhấc vai, thả lỏng toàn bộ cơ thang (Trapezius) để xương bả vai trượt êm xuống lưng. Thao tác này giải nén đốt sống ngực T1-T12, kích hoạt nhánh thần kinh phó giao cảm hạ huyết áp.

3. Liễm Đồn Mở Mệnh Môn (Cuộn Nhẹ Xương Cột):

Xoay nhẹ khung chậu về sau (Posterior Pelvic Tilt), thu nhẹ rốn để làm phẳng đoạn võng thắt lưng quá mức. Mở rộng khoang đĩa đệm L4-L5, S1, ngăn ngừa thoái hóa và thoát vị đĩa đệm.

BẢNG ĐỐI CHIẾU NHANH: LỖI SAI PHỔ BIẾN VS HIỆU CHỈNH CHUẨN SINH LÝ

Vị Trí Khớp	LỖI THƯỜNG GẶP (GÂY ĐAU & THOÁI HÓA)	HIỆU CHỈNH CHUẨN (DƯỠNG SINH TRƯỞNG THỌ)
Khớp Gối	Gối sụp vào trong; Gối chồm quá mũi chân; Vặn xoay bàn chân khi chân đang chịu tải nặng.	Mở khớp háng (Kua), gối thẳng ngón chân 2; Dồn lực vào gót & Dững Tuyền; Chỉ xoay khi chân hoàn toàn "Hư" (rỗng).
Thắt Lưng (L4-L5)	Ưỡn mông ra sau cong lưng tôm; Gồng cứng cơ lưng dưới để giữ thẳng bằng.	Hạ khí xuống Đan Điền, cuộn nhẹ xương cột làm phẳng lưng dưới, mở huyết Mệnh Môn đón khí.
Khớp Vai & Cổ	So vai, ngửa cổ quá đà, nghiêng răng nín thở khi phát lực hoặc giữ thế.	Trầm vai xuống đất, thu cằm kéo dẫn gáy, thả lỏng cơ hàm, đầu lưỡi chạm nhẹ nướu răng trên.
Bàn Chân	Lật nghiêng má ngoài bàn chân, nhấc ngón chân, trọng tâm dồn bồng bênh không có gốc.	Cắm rễ vững như kiềng 3 chân: Gót chân - Khớp ngón cái - Khớp ngón út áp phẳng sàn.

TaichiNOW & TaichiKB: Tiêu Chuẩn Cơ Sinh Học An Toàn Tuyệt Đối Cho Người Tập Thái Cực & Khí Công
Tải về điện thoại để tra cứu trước buổi tập · Quét QR/truy cập: taichinow.github.io/vi/health/