

MỘT SỐ VẤN ĐỀ KỸ THUẬT TRONG NGHỆ THUẬT XIẾC THĂNG BẰNG

NGUYỄN NGỌC VĨNH*

Tóm tắt: *Yếu tố thăng bằng có mặt trong vật lý đời sống, nó được thăng hoa trong nghệ thuật xiếc. Các nghệ sỹ với kỹ thuật điêu luyện đã tạo nên cảm xúc thẩm mỹ kỳ thú cho người xem ở những khoảnh khắc thực hiện những động tác khó (người thường, bình thường không làm được). Bằng việc mở giới hạn cơ thể, bản lĩnh, người nghệ sỹ xiếc đã cống hiến cho khán giả một bộ môn nghệ thuật kỹ nghệ điêu luyện, chạm đến trái tim người xem bởi bản lĩnh dũng cảm, công phu rèn luyện. Yếu tố thăng bằng đã được nghiên cứu, vận dụng trong rèn luyện và biểu diễn xiếc những năm qua, xong nó luôn cần được phát triển, mở ra những biên độ mới, đáp ứng nhu cầu hiện thực và nhu cầu thưởng thức của khán giả.*

Từ khóa: xiếc, thăng bằng, xoạc, rút, ốp

Abstract: *Balance is an element everyday physics that is elevated in the circus art. The circus artists, reaching beyond the limits of their body with their expert technique and courage, can fascinate the audience with their complex moves and show a form of technical art that a normal person cannot achieve. Balance has been studied and applied in circus performance for many years, but it still needs to be further developed to meet the demands of the audience's changing taste.*

Keywords: circus, balance, split, handstand, headstand



Thăng bằng là một thể loại riêng biệt trong nghệ thuật xiếc, ngoài vai trò là bộ môn độc lập, nó còn là yếu tố kỹ thuật được sử dụng rất nhiều trong các thể loại, tiết mục xiếc khác nhau. Kỹ thuật thăng bằng là cầu nối, liên quan trực tiếp với các yếu tố kỹ thuật được khai thác trong nghệ thuật biểu diễn xiếc. Trong những nghiên cứu về thăng bằng, chúng tôi đã từng đi đến kết luận như, thăng bằng trong nghệ thuật xiếc không nằm ngoài những nguyên lý của khoa học chung nhưng đòi hỏi phải được nghiên cứu và tập luyện kỹ càng, thành thạo bởi thăng bằng trong nghệ thuật xiếc thường được thực hiện trong những hoàn cảnh, môi trường,

điều kiện khác biệt so với đời thường.

Cũng như các kỹ thuật khác, khi thực hiện kỹ thuật thăng bằng trong nghệ thuật Xiếc, người nghệ sỹ phải mang lại một cảm giác điêu luyện, phi thường (thậm chí là cảm giác nghịch lý) khiến người xem trầm trồ thán phục, kết hợp với những cao trào, điểm lắng cảm xúc, một mỹ cảm về điều phi thường đã xảy ra, nó chỉ có khi ta đến xem nghệ thuật xiếc.

Để đem lại cảm giác đó, đôi khi thay vì biểu diễn một hành động thăng bằng người diễn viên xiếc sẽ thực hiện phối hợp biểu diễn nhiều hành động (động tác) thăng bằng trong cùng một lúc. Trong mỗi loại hành động thăng bằng lại có

những kỹ thuật, thủ thuật riêng. Điều này có nghĩa là hành động thăng bằng không chỉ có *thăng bằng đơn* mà còn có *thăng bằng nhiều tầng, thăng bằng tại chỗ* và *thăng bằng trong chuyển động*.

Để thực hiện được những tổ hợp thăng bằng, người nghệ sỹ phải nắm vững nhiều kỹ thuật, không ngừng rèn luyện để đi từ kỹ xảo đến kỹ nghệ. Dưới đây, chúng tôi sẽ phân tích một số kỹ thuật cơ bản cần có trong rèn luyện và biểu diễn kỹ thuật thăng bằng trong nghệ thuật xiếc.

Ba điểm tỳ trên thảm

Người thực hiện đặt hai bàn tay và đầu thành ba điểm theo hình tam giác đều, chân đứng cách với tay 20 cm, mười đầu ngón chân và đầu gối đặt trên thảm, từ tư thế này kiễng mười đầu ngón chân thẳng căng, quặp hai khoeo lên (ở đầu gối) giữ ở tư thế óp sau đó duỗi thẳng mũi chân lên từ từ và giữ thăng bằng ở tư thế thẳng. Từ từ thu gối sát vào ngực ở tư thế óp, duỗi thẳng hai chân xuống sàn kết thúc động tác.

Quá trình thực hiện bắt đầu bằng việc đặt hai bàn tay và đầu trên mặt thảm theo hình tam giác đều, hai đầu gối và mười đầu ngón chân cũng đặt trên thảm, sau đó đẩy lên duỗi thẳng căng đầu gối và đẩy cao mông lên cho đầu, lưng, mông thành một trục đường thẳng, nhịp *chịu đựng* ở tư thế này từ 30 giây đến 1 phút, thời lượng sẽ tăng dần ở các buổi tập sau và được lặp lại nhiều lần trong một buổi tập.

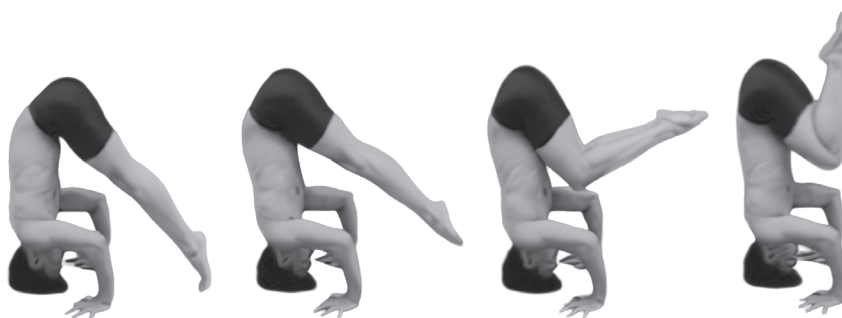
Trong quá trình tập luyện, biểu diễn tư thế óp ở ba điểm tỳ là kỹ thuật cần được rèn luyện thành thực: sau khi người thực hiện đã làm quen bài tập chịu đựng trọng lượng cơ thể ở trên thì giai đoạn hai, người hướng dẫn hỗ trợ đỡ người tập quặp khoeo lên tư thế óp và chịu trọng lượng của cơ thể trên ba điểm ở tư thế óp. Giữ ở tư thế này từ 1 phút đến 3 phút, lấy thăng bằng cho động tác (lái).

Tiếp đó là hoạt động óp duỗi lên thẳng: khi người tập đã chắc ở tư thế óp, chúng ta yêu cầu duỗi thẳng chân lên từ từ đồng thời phải lấy thăng bằng cho động tác (lái), động tác này được lặp đi, lặp lại nhiều lần giúp học sinh có



Bước 1 - Ba điểm tỳ trên thảm.

Tiếp đó cần kiễng mười đầu ngón chân, thẳng căng đầu gối sau đó từ từ nâng mũi chân lên khỏi mặt đất, quặp hai khoeo chân lên và giữ ở tư thế óp.



Bước 2 - Ba điểm tỳ trên thảm

Từ tư thế óp duỗi thẳng chân lên trên và giữ thăng bằng ở tư thế thẳng.



Bước 3 - Ba điểm tỳ trên thảm

Bước tiếp theo - từ từ thu hai đầu gối sát vào ngực nhà kheo chân ra duỗi xuống mặt thảm trở lại tư thế ban đầu, kết thúc động tác.



Bước 4 - Ba điểm tỳ trên thảm

cảm giác không chế đầu gối mũi chân, sử dụng các nhóm cơ để đưa chân lên, xuống và giữ thẳng bằng khi thực hiện động tác.

Để thực hiện được kỹ thuật ôp duỗi thẳng, người tập cần đứng thẳng giơ cao hai tay trên đầu, sau đó chùng đầu gối quỳ trên thảm. Đặt hai bàn tay trên thảm, khoảng cách giữa hai bàn tay bằng vai, sau đó đặt đỉnh đầu phía trước điểm đặt của hai bàn tay tạo thành một tam giác đều.

Quan sát trong quá trình rèn luyện, thực hành biểu diễn, chúng tôi nhận thấy, khi thực hiện sẽ xảy ra một số lỗi thường gặp là khi đẩy ôp lên, do lực chống tay chưa đủ khoẻ và chưa có cảm giác giữ thẳng bằng cơ thể nên người hay bị đổ nghiêng sang hai bên hoặc ngã lộn về phía sau.

Do vậy, cần có một quá trình rèn luyện bền bỉ, với sự tập trung cao độ, ý thức chuyên nghiệp trong thực hành kỹ thuật, cùng đó phải luyện tập kỹ các bài tập bổ trợ nhằm tăng thể lực, sức mạnh các nhóm cơ và cảm giác thẳng bằng.

Kỹ thuật nhảy ôp

Người thực hiện đặt hai bàn tay trên *gạch* hoặc *ghế gỗ*, các ngón tay mở rộng, phần lòng bàn tay áp sát xuống mặt gạch hoặc mặt ghế, khoảng cách giữa hai bàn tay rộng bằng vai, giữ thẳng hai khuỷu tay, hai chân đứng gần với hai tay, giữ thẳng đầu gối sau đó kiểm soát mũi chân lên, lúc này phần trọng tâm dồn vào hai cánh tay, nhíp nhẹ đầu gối rồi nhảy lên và quặp

hai kheo chân vào (ốp), đồng thời đẩy thẳng vai và khuỷu tay lên, ngực hóp lại, hai đầu gối sát vào ngực, hai mũi chân duỗi thẳng, gót chân sát vào mông sao cho vai, lưng và mông thẳng với nhau, giữ ở tư thế ốp khoảng 5 giây, sau đó từ từ duỗi thẳng chân lên giữ thẳng bằng ở tư thế thẳng chân khoảng 10 giây, sau đó thu đầu gối xuống ốp sát vào ngực, hai mũi chân khép chặt từ từ duỗi xuống mặt đất kết thúc động tác.

Để thực hiện được tổ hợp kỹ thuật này, người thực hiện phải thực hành chống thẳng hai tay trên sàn tập, chân đứng gần vào tay, giữ thẳng đầu gối, sau đó nhíp nhẹ đầu gối, mười đầu

ngón chân nhảy nhẹ lên, tay và vai đẩy thẳng không được lao vai về phía trước (xô vai), động tác này sẽ làm lặp đi lặp lại nhiều lần. Động tác này cũng có thể dựa vào tường để biết cách nhảy ốp lên và tập sức chịu đựng của tay và vai, đây là phần tập hỗ trợ cho người mới tập động tác này, khi sức vai tay chưa thể chịu đựng trọng lượng cơ thể ở ngoài. Cùng đó phải lưu ý - mỗi lần nhảy lên trọng tâm phải nằm trong lòng bàn tay, tay, vai phải giữ thẳng, hay nói cách khác là phải vào đúng trục, đúng trọng tâm. Cần đặt hai bàn tay cách tường khoảng 10 cm là vừa, tránh để xa quá khi nhảy lên ốp sẽ bị xô vai nhiều, hoặc



Bước 1: Đặt thẳng tay trên gạch hoặc ghế gỗ



Bước 2: Nhíp nhẹ đầu gối, dùng lực từ mười đầu ngón chân nhảy lên ốp, cùng thời điểm này sẽ phải đẩy thẳng hết vai lên và hóp ngực lại, lực nhảy mạnh hay nhẹ phụ thuộc vào độ cao của đạo cụ. Đối với gạch sẽ nhảy mạnh hơn, người thực hiện phải ước lượng lực nhảy vừa đủ thì mới lấy được thẳng bằng.



Bước 3: Tại tư thế ốp, từ từ đưa thẳng chân lên trên và luôn giữ thẳng bằng trong toàn bộ quá trình thực hiện động tác.



Bước 4: Thu hai đầu gối xuống sát vào ngực ở tư thế ốp, duỗi thẳng kheo chân xuống gần với chỗ chống tay trở lại tư thế ban đầu, kết thúc động tác.

tay gần quá sẽ khó thực hiện động tác, khi nhảy ốp lên bắt buộc phải đẩy thẳng hết khuỷu tay và vai. Người thực hiện giữ ốp ở tư thế ba điểm tỳ (trồng đầu ba điểm tỳ), sau đó duỗi thẳng chân lên trên. Bài tập này dành cho người mới học, để giúp cho học sinh biết hướng đưa thẳng lên của chân nhằm tập không chế chân và lưng.

Thông thường khi mới thực hiện động tác, nhảy ốp lên hay bị xô vai về phía trước và bị chùng khuỷu tay, do vậy cần tập các động tác hỗ trợ như: đẩy tay (đẩy chuối); động tác chống tay trên thảm, đứng sát hai chân vào với hai tay, trọng tâm dồn vào hai tay, sau đó kiễng hết mũi chân và thẳng đầu gối để tập sức chịu đựng cho cổ tay, khuỷu tay và vai sao cho khi nhảy lên đảm bảo tay đẩy thẳng vai...

Khi nhảy ốp lên, do lực nhảy mạnh quá hoặc nâng cao đầu gối quá (đầu gối không chạm ở ngực) sẽ bị ngã lộn về phía sau, hoặc nhảy nhẹ quá chưa đủ lực để đi đến tư thế ốp thẳng, do vậy cần sử dụng một lực vừa phải để nhảy ốp.

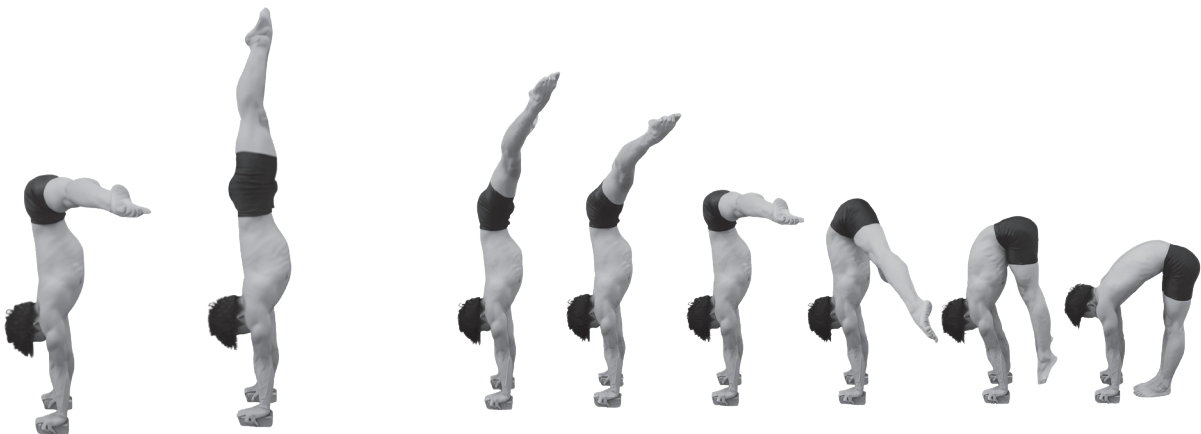
Động tác “Rút xoạc”

Người thực hiện đặt hai bàn tay trên thảm hoặc trên gạch, gối với khoảng cách hai tay bằng vai, hai chân đứng gần sát với hai tay, kiễng thẳng trên đầu ngón chân, cổ chân, đầu gối đẩy thẳng. Ngực hóp lại, tay vai phải thẳng, khi mười đầu ngón chân vừa rời khỏi mặt đất thì nâng mở hai chân sang hai bên cạnh và giữ ở tư thế chân nằm ngang. Từ từ nâng hai chân lên và chụm hai chân vào sát với nhau để lên tư thế



Bước 1: Đặt tay trên thảm hoặc trên gạch hoặc gỗ

Bước 2: Kiễng căng mũi chân đầu gối, cao mông lên thẳng với lưng, ngực hóp lại, khi nâng chân lên cách đất 3 cm thì nâng mở thẳng hai chân sang hai bên cạnh và giữ ở tư thế chân nằm ngang, hai chân và mông tạo thành một đường thẳng (một góc 180°)



Bước 3: từ từ nâng chân lên thẳng chụm sát vào nhau và giữ thẳng bằng

Bước 4: mở hai chân sang hai bên từ từ đưa chân xuống trở lại tư thế ban đầu kết thúc động tác.

chuỗi thẳng, sau đó mở hai chân sang hai bên và trở về tư thế ban đầu.

Để thực hiện được động tác *Rút xoạc* cần phải ép dẻo xoạc ngang là rất quan trọng, nó giúp có đủ độ dẻo để thực hiện động tác và đạt độ thẩm mỹ. Phần hướng dẫn ép dẻo xoạc ngang. Cùng đó là phải thực hiện động tác *Ba điểm tỳ*, mười đầu ngón chân kiễng cao, đẩy căng đầu gối, từ từ nâng chân lên, khi mũi chân cách mặt đất 3 cm thì mở hai chân sang hai bên và nâng dần lên, khi hai chân mở ngang tạo thành một đường thẳng (một góc 180 độ) thì dừng lại để định hình, sau đó tiếp tục nâng chân lên cao và chụm vào nhau, giữ ở tư thế thẳng này khoảng 5 giây, sau đó mở xoạc hai chân sang hai bên cạnh và từ từ đưa chân xuống tư thế ban đầu.

Chúng ta thường có bài tập hỗ trợ cho kỹ thuật này là: buộc dây chun (chuyên dụng) vào thang gióng, sau đó luồn hai chân chui qua dây và chống hai bàn tay xuống thảm cách thang gióng 50 cm, lúc này dây chun kháng lực sẽ làm nhẹ bớt trọng lượng của cơ thể giúp học sinh rút xoạc lên nhẹ hơn, động tác này cần thực hiện nhiều lần giúp tăng cường sức tay, vai và khớp chế đầu gối mũi chân.

Thông thường khi mới thực hiện động tác, lực nâng chân lên không đủ nên chân chưa nâng lên được đến phần nằm ngang (180°). Lỗi tiếp theo hay mắc phải là không kiểm soát được lực rút lên nên mạnh quá, trọng tâm dồn nhiều về phía trước dẫn đến động tác bị đổ về phía sau, lỗi này cũng có thể do phần xoạc ngang của học sinh bị cứng, chưa đủ độ mở háng nên phần mông bị xô nhiều về phía trước. Để khắc phục điều này, chúng ta cần phải có đủ thể lực, đủ sức mạnh của cơ tay, vai và phải kiểm soát tốt việc phát lực mới có thể lấy được thẳng bằng, nhằm thực hiện tốt động tác. Yêu cầu về độ dẻo và sức khớp chế - phải có đủ độ mở dẻo của khớp háng, hai chân và háng khi căng ngang phải tạo một đường thẳng, một góc 180 độ, khớp chế thẳng căng đầu gối mũi chân.

Có thể thấy trong nghiên cứu và thực hiện về thẳng bằng, người thể hiện không xa lạ với những kỹ thuật như:

- **Ốp:** Là động tác nhảy quặp kheo chân, thu đầu gối vào ngực.

- **Đứng tay:** Là động tác giữ thẳng bằng cơ thể trên hai tay ở trên một mặt phẳng (trên thảm) hoặc trên các loại đạo cụ.

- **Nhảy ốp:** Là động tác giữ thẳng bằng cơ thể bằng tay trên Gạch gỗ hoặc Ghế gỗ; dùng lực từ mười đầu ngón chân nhảy ốp lên, từ từ thể ốp đưa thẳng chân lên và giữ thẳng bằng.

- **Rút ốp:** Là động tác giữ thẳng bằng cơ thể bằng tay trên thảm hoặc trên Gạch gỗ; kiễng thẳng 10 đầu ngón chân, khi chân kênh lên thì quặp hai kheo chân và giữ ở tư thế ốp, sau đó đưa thẳng chân lên và giữ thẳng bằng.

- **Rút xoạc:** Là động tác giữ thẳng bằng cơ thể bằng tay trên thảm, trên Gạch gỗ hoặc Panh; kiễng căng mũi chân, thẳng lưng, nâng chân cách đất 3cm thì nâng mở chân thẳng sang hai bên, giữ chân ở tư thế ngang, sau đó nâng chân lên thẳng chụm sát vào nhau và giữ thẳng bằng.

- **Rút ke:** Là động tác giữ thẳng bằng cơ thể bằng tay trên Panh; kiễng thẳng 10 đầu ngón chân và căng đầu gối, mông, lưng, vai thẳng nhau. Khi chân kênh lên khỏi mặt đất khép chặt hai chân, từ từ nâng chân lên đồng thời đẩy thẳng hết vai lên giữ thẳng bằng ở tư thế thẳng.

- **Ke cá sấu:** Là động tác giữ thẳng bằng cơ thể bằng tay trên Panh; hai bàn tay đặt trên hai viên gạch gỗ của cọc Panh, tay thuận khép khuỷu tay đưa vào móm xương hông, người cúi thấp và đầu lao về phía trước, lúc này trọng tâm cơ thể sẽ dồn vào khuỷu tay thuận, khớp chế hai chân hơi mở chữ V và từ từ nâng chân lên, giữ thẳng bằng ở tư thế này sau đó hạ chân xuống đất.

- **Ba điểm tỳ:** Là động tác thẳng bằng bằng đầu với hai bàn tay tạo thành ba điểm theo hình một tam giác đều.

- **Trồng đầu:** Là động tác giữ thẳng bằng

chỉ bằng đầu trên Trồng đầu đặt trên Mổ hoặc Sừng hươu.

- **Thăng bằng để gậy:** Là trạng thái cơ thể giữ thăng bằng gậy trên trán.

- **Lái:** Là việc vận dụng các nhóm cơ của cơ thể để giữ thăng bằng của chính bản thân mình, bạn diễn hoặc các vật thể ở các tư thế khác nhau.

- **Khống chế:** Là việc dùng sức mạnh của các nhóm cơ để kiểm soát trọng lượng của từng bộ phận cơ thể hoặc toàn bộ cơ thể ở trạng thái đứng yên hoặc chuyển động...

Tuy nhiên để thực hiện từng bước thật chắc chắn, đúng kỹ thuật, thì yếu tố tâm lý là một vấn đề quan trọng. Tâm lý vững và khát khao thực hiện là những yếu tố cần được khai mở trong thực hiện thăng bằng nói riêng, trong kỹ thuật xiếc nói chung. Sự tự tin là kết quả của quá trình rèn luyện nghiêm túc, chuyên nghiệp. Sự mạnh dạn, dũng cảm không e dè

khi luyện tập, sự phán đoán nhạy bén trong những tình huống có thể xảy ra khi thực hiện động tác...là động lực để đi đến thành công.

Ý thức về sức mạnh cơ thể, trí tuệ của bộ óc sáng tạo là bộ đôi song hành trong mỗi thành công trên bước đường cống hiến của nghệ sỹ xiếc. Hiện thực mới đang mở ra những hoài bão, những chất liệu phong phú để người nghệ sỹ tái hiện và cải biến trong tác phẩm nghệ thuật của mình. Người nghệ sỹ xiếc với quá trình rèn luyện mang tính đặc thù như chúng tôi vừa phân tích một số yếu tố kỹ thuật trong xiếc thăng bằng, chính là minh chứng thú vị. Từ đây chúng ta có thể thấy, bộ môn nghệ thuật xiếc công phu và kỳ thú, nó có thể mở rộng biên độ để tái hiện, thể hiện hiện thực trong nghệ thuật, đáp ứng nhu cầu *soi gương* của thời cuộc, của khán giả.

* Trường Trung cấp Nghệ thuật xiếc và tạp kỹ Việt Nam

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Phi Hùng, Nguyễn Bích Thân (1999), *Giáo trình Cơ bản thăng bằng*, NXB. Hà Nội
2. Tôn Thất Minh Đạt (2023), *Tài liệu Đào tạo Y khoa liên tục, Nâng cao năng lực phục hồi chức năng, Chuyên đề: Tư thế và thăng bằng*, Bộ môn PHCN, Trường Đại học Y- Dược Huế; <https://bvphcn.thuathienhue.gov.vn>; Truy cập 10/ 9/ 2024
3. <https://www.acroschool.com/handstand-acrobatics>; The Balance; Truy cập/29/ 8 2024

Ngày tòa soạn nhận được bài: 3/9/2025; Ngày nhận xét, phản biện: 12/9/2025
Ngày chấp nhận đăng: 15/9/2025; Ngày đăng: 25/9/2025