

Sơ lược cách tập môn

XUẤT THỦ LIỆU PHÁP

(trích trong cuốn *Đạt Ma Dịch Cân Kinh* của thiền sư Bồ Đề Đạt Ma).

Vũ Công Kiệt, sưu tầm và biên soạn.

THẾ ĐỨNG TẬP

- Người đứng thẳng, hai chân dang bằng bề rộng của hai vai.
- Lưng thẳng, đầu như treo lên cao.
- Hai tay, vai, bụng lỏng tự nhiên.
- Nét mặt vui, đầu lưỡi để chạm nhẹ hàm ếch trên.
- Đầu óc trống không, Tâm Ý tập trung vào hơi thở.

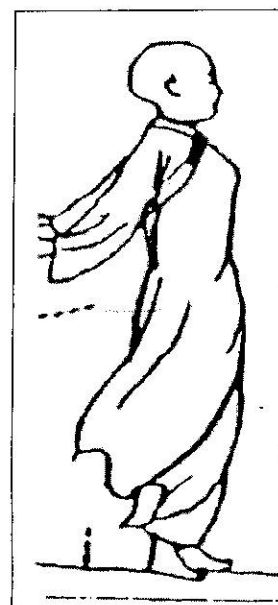
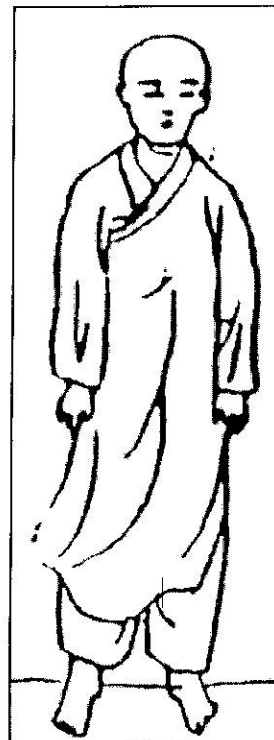
ĐỘNG TÁC TẬP

ĐỘNG TÁC 1:

Thở ra bằng mũi, êm nhẹ, đồng thời:

- Mềm mại kéo hai tay ra phía sau lưng càng xa càng tốt cho sự **khai thông đốc mạch** và **tăng cường dương khí** toàn thân.
- **Thót bụng lại** qua sự kéo cơ hoành lên cao, thu hẹp lồng ngực lại (có tác dụng như chiếc dù cụp lại).
- **Co tất cả các vùng hậu môn và vùng đáy chậu lên cao**, từ các cơ vùng hậu môn đến các cơ của cơ quan sinh dục và các cơ vùng hạ vị, co ép vào xương đáy chậu và xương cụt, càng co ép sát, càng giúp cho sự khai thông **Nhâm Mạch** qua sự tác động đến các huyết vùng hạ vị của mạch này đặc biệt là huyết **Hồi Âm** nằm ngay chính giữa nút đáy chậu, là nơi tụ hội của 3 trọng mạch: **Mạch Nhâm** (dưỡng âm), **Mạch Đốc** (bồi dương), **Mạch Xung** (điều hòa sự thịnh suy của của khí huyết, bảo đảm sự quân bình cho cơ thể).
- **Bấm mạnh 10 đầu ngón chân xuống chỗ đứng như móng chân chim** ngay khi bắt đầu kéo hai tay ra phía sau lưng.

ĐỘNG TÁC 2:



Hít vào bằng mũi, đồng thời:

- **Đưa hai tay ra phía trước**, cao ngang tầm các xương sườn cụt, khuỷu tay chỉ xuống đất.
- **Phình bụng lên** qua sự đẩy cơ hoành xuống phía dưới làm xòe nở lồng ngực ra (có tác dụng như chiếc dù dương lên).
- **Buông thả tất cả các cơ vùng hậu môn, vùng đáy chậu xuống như cũ.**
- **Buông dãn 10 đầu ngón chân ra như cũ.**



SAU ĐỘNG TÁC 2, TRỞ LẠI ĐỘNG TÁC 1.

CÁCH TẬP

TẬP

Ngày tập ít nhất 3 buổi, hoặc:

- Khi người mỗi mệt, do sự vận hành khí huyết trì trệ.
 - Muốn giải tỏa ưu tư phiền muộn. Ngay sau buổi tập, người sẽ thấy vô cùng sảng khoái nhờ kích thích tố an thần endorphines do não tiết ra.
 - Đêm trằn trọc khó ngủ sau khi tập, lên giường tập trung vào hơi thở êm, nhẹ, đều, hơi hít vào ngắn, hơi thở ra hết sức dài, nhẹ.
 - Tốt nhất là tập nhiều lần trong ngày, mỗi lần tập **6 phút rưỡi**, thở được **300 lần** là đủ để điều hòa khí huyết, chấm dứt các bệnh lật vật như nghẹt mũi, nhức đầu .v..v..
- (xem cách trị bệnh trong các trang sau).

TÁC DỤNG

Từ nhiều thế kỷ, môn tập này đã được sử dụng như một liệu pháp, tức là **một phương pháp trị bệnh** tốt nhất của ngành khí công, thực hiện qua:

1. Sự vận hành khí huyết mau chóng với tác dụng:

- Khai thông kinh mạch.
- Mang dưỡng khí và chất dinh dưỡng đến toàn bộ các tế bào, đặc biệt là ở những vùng sâu thẳm nhất cơ thể như niêm mạc hậu môn, vùng đáy chậu, các cơ quan nội tạng như gan, lá lách, các cơ quan sinh dục, tiết niệu là nơi khí huyết thường bị ứ đọng, một trong các nguyên nhân chính của một số bệnh thoái hóa ở vùng này như chứng trĩ, lòi dom, chứng bất lực của đàn ông, chứng lãnh cảm của phụ nữ, chứng tiểu tiện không giữ được ..v..v.

2. Do sức ép liên tục của các cơ vùng bụng và vùng đáy chậu:

- Huyết ứ đọng ở các cơ quan nội tạng (nhiều nhất là ở gan có thể tồn đọng tới 1 lít rưỡi máu, ở lá lách 1 lít máu) được đẩy hết vào vòng đại tuần hoàn, nhờ đó mà tìm được nghỉ ngơi do máu từ ngoại vi trở về nhiều, mỗi khi bóp, số lượng máu đẩy đi cũng được nhiều hơn. Não