

Đồ ch cân kinh bí n ng i y u thành kh e

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Tư:, 28 Tháng 4 Năm 2010 06:16

T ng truy n, kinh này xu t phát t chùa Thi u Lâm (Trung Qu c), là công phu do Đ t Ma s t truy n d y nh m giúp ch tăng có đ s c kh e đ tu t p giáo pháp.

Đồ ch cân kinh giúp chuy n đ i gân c t và c b p t suy nh c thành sung mãn.



Ngày nay, phép ch a b nh theo Đồ ch cân kinh đ c g i là ph t th li u pháp. Đây là ph ng pháp khí công ch a b nh b ng cách l c tay đ n gi n, d nh , đ t p và có hi u qu cao đ i v i nhi u b nh m n tính khác nhau, t suy nh c th n kinh, hen suy n đ n b nh tiêu hóa, tim m ch, sinh d c...

Tìm n i thoáng mát, không khí trong lành. M c qu n áo r ng rãi. Đ ng th ng, hai chân dang ra song song ngang vai, các ngón chân bám ch t vào m t đ t, h u môn nhú l i, b ng d i h i thót, ng c h i thu vào, vai xuôi t nhiên, hai m t khép h , đ u l i ch m n u răng trên, tâm ý h ng v Đan đ n (d i r n kho ng 3 phân).

Hai cánh tay, bàn tay và các ngón tay du i th ng t nhiên. Hai cánh tay h i cong i khu u. Đ a hai cánh tay v phía tr c, đ ng th i hít vào. Dùng l c v y hai cánh tay ra phía sau đ n h t t m và th ra. Khi h t t m tay ra phía sau, hai cánh tay theo đà c a l c quán tính tr v phía tr c, đ ng th i v i hít vào. Sau đó l i ti p t c v y tay ra phía sau. M t l n hít vào, m t l n th ra là m t cái l c tay. Làm liên t c nhi u cái. T i thi u 500 cái m t l n t p. M i ngày có th t p hai l n. N u đ ch a b nh thì m i l n t p ph i th c hành t 1.500 cái tr lên.

Đánh cân kinh bí n ng i y u thành kh e

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Tư:, 28 Tháng 4 Năm 2010 06:16

Đ ng tác l c tay ph i b n b , đ u đ n, nh nhàn, linh ho t. Không c n dùng s c m nh đ c v y tay ra phía sau mà ch dùng s c bình th ng, t ng ng v i nh p th đ u hòa c a c th . Vi c nh u h u môn và bám các đ u ngón chân xu ng đ t cũng v y. Ch c n dùng s c v a ph i nh m b o đ m tâm lý tho i mái và th l c đ o dai đ có th th c hành đ n hàng ngàn cái m i l n t p.

Đ ng tác đ a tay v tr c là do ph n l c quán tính t phía sau t o nên. Tuy t đ i không dùng s c. T m tay phía tr c không v t quá th t l ng. Trong su t quá trình l c tay, m c dù cánh tay đi đ ng tr c sau, nh ng ph i luôn duy trì tình tr ng tho i mái t nhiên, cánh tay không g ng s c.

Nh ng ng i b nh ho c có t t chân không đ ng đ c v n có th th c hành hi u qu ph t th li u pháp b ng cách ng i trên đ t ho c trên ván, v y tay v th cánh tay co l i kho ng 90 đ .

C ch tác đ ng c a ph t th li u pháp :

Đ ng tác hít th ph i h p v i l c tay đ u hòa và liên t c tác đ ng vào các c ng c và thành b ng, nh t là c hoành, giúp xoa bóp các n i t ng, thúc đ y s v n hành khí huy t và tăng c ng ch c năng c a các c quan. Nó cũng có tác đ ng khai thông nh ng b t c, t tr trong kinh m ch ho c t ng ph . Nh ng ng i tiêu hóa đ ình tr sau khi th c hành kho ng 500-700 cái s có trung ti n ho c h i, có c m giác đ ch u r t rõ. Ph t th li u pháp là ph ng pháp đ n gi n nh t đ ch a b nh đau d dày ho c r i lo n tiêu hóa.

Nh ng tr ng h p khí ngh n, khí b , khí u t do stress, b nh t t ho c do t p khí công sai l ch cũng có th làm cho thông b ng ph t th li u pháp.

Theo quan đ m c a y h c truy n th ng và khí công c đ i, con ng i và vũ tr có quan h giao hòa thông qua hô h p. Hai nhà bác h c ng i Pháp Jacqueline Chantereine và Camille Savoie cũng k t lu n: “L c vũ tr nh p vào con ng i đ u và xu t ra n i bàn chân ph i, âm l c c a qu đ t nh p vào con ng i n i chân trái đ lên đ n đ nh đ u i phía sau ót”. Nh ng đ ng tác c a ph t th li u pháp tuy đ n gi n nh ng đã tr c ti p phát huy quy lu t này đ i v i vi c ch a b nh và tăng c ng n i khí.

Đồ ch cân kinh bì n ng i y u thành kh e

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Tư:, 28 Tháng 4 Năm 2010 06:16

phía trên, đ ng tác hít th và l c tay kích ho t huy t Bách h i đ nh đ u và Đ i chùy gi a hai b vai đ thu thiên khí, khai thông và tăng c ng ho t đ ng c a các đ ng kinh d ng. Bách h i và Đ i chùy đ u là nh ng đ m giao h i c a các đ ng kinh d ng và m ch Đ c.

phía d i, vi c nhú h u môn và bắm các đ u ngón chân xu ng m t đ t kích thích hai huy t Tr ng c ng và H i âm hai bên h u môn và tĩnh huy t c a các đ ng kinh âm. Quan tr ng nh t là huy t Dũng tuy n gi a lòng bàn chân và n b ch đ u ngoài móng ngón chân cái. Đ ng tác này có tác đ ng h p thu đ a khí, khai thông và tăng c ng ho t đ ng c a các âm kinh.

Theo h c thuy t Kinh l c, đ ng ph i th ng giáng và âm ph i th ng thăng. Vì l c tay liên t c đ n hàng ngàn cái nên khi các đ ng kinh d ng đ c khai thông và đi đ n xu ng (Đ ng giáng) đ m cu i đ u ngón chân, chúng s t đ ng kích ho t nh ng tĩnh huy t c a kinh âm, khi n các đ ng kinh này ch y ng c tr lên (âm thăng). Đ i v i các đ ng kinh âm cũng v y, khi ch y đ n đ m cu i phía trên, nó s l i kích ho t các đ ng kinh d ng đ tr xu ng và c th ti p t c luân chuy n tu n hoàn trong c th . Đây chính là m t bi u hi n c a quy lu t C c đ ng sinh âm và C c âm sinh d ng.

Ph t th li u pháp có tác đ ng cân b ng âm d ng, thu n khí, giáng h h a. Theo y h c c truy n, khí d ng th ng th a mà khí âm th ng thi u. Âm h có th do b m sinh, hay quá căng th ng, lo âu trong cu c s ng. S m t cân b ng đó là đ u m i c a nhi u b nh t t mà Đông y g i chung là ch ng Âm h H a v ng (hay s t v chi u, m m t, m t đ , khô c , ù tai, đau l ng, hay l mi ng, hay ho, suy n, viêm h ng, viêm xoang m n). Ph t th li u pháp có th ch a các ch ng này b ng cách kích thích các đ ng kinh âm đ sinh âm, b i b âm khí. Chính t th c a li u pháp cũng b o đ m nguyên t c th ng h h th c (nh th giãn ph n vai, c ng ch c ph n h b , nhú h u môn, bắm các đ u ngón chân...) - bi n pháp đ i u tr h u hi u v i nh ng ch ng h h a. Nguyên t c này đòi h i ng i t p luôn gi cho ph n trên c a c th đ c th giãn v h ình, h linh v ý. Ng c l i, ph n d i ph i đ y đ n, c ng ch c nh m đ a trung tâm l c c a c th đ n xu ng.

Ph t th li u pháp cũng giúp đ i u hòa th n kinh giao c m. Khoa h c hi n đ i cho bi t trên 50% b nh t t c a con ng i là do nh ng c m xúc âm tính gây ra. Chính tâm lý căng th ng do tình chí u t c ho c nh p s ng quá nhanh trong m t th i gian dài d làm th n kinh quá t i, suy nh c và r i lo n. S r i lo n này làm c th m t nh c, ăn ng kém ngon, gi m s c đ kháng, đ sinh b nh t t ho c làm tr m tr ng thêm nh ng ch ng b nh đã có. N u t p trung t t ng vào nh p l c tay, ng i t p s m t đ nh ng c m xúc khó ch u th ng ngày. Đó là nguyên t c dùng m t ni m đ ch v n ni m.

Đánh cân kinh bí ẩn ngụy ngữ thành khế

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Tư: 28 Tháng 4 Năm 2010 06:16

Theo h&#c thuy&#t Paplov, khi ta gây h&#ng ph&#n &# m&#t đi&#m và m&#t vùng nh&# thì nh&#ng ph&#n còn &#i c&#a v&# não s&# r&#i vào tr&#ng thái &#c ch&#, ngh&#ng&#i. Áp d&#ng nh&#ng nguyên t&#c này, vi&#c t&#p trung vào &#c tay s&# đi&#u hòa đ&#c th&#n kinh giao c&#m, ph&#c h&#i tính t&# đi&#u ch&#nh, t&# hoàn thi&#n v&#n có c&#a h&# th&#n kinh trung &#ng.

T&#p ph&#t th&# li&#u pháp có gây ph&#n &#ng nguy hi&#m gì không?

Ph&#t th&# li&#u pháp có tác d&#ng kích thích, xúc ti&#n đ&#c th&# t&# khai thông, t&# ch&#nh lý; nó không v&#n khí, không c&#ng c&#u nên hi&#m khi x&#y ra sai l&#ch. Trong quá trình t&#p, ng&#i t&#p có th&#đau, t&#c, ng&#a ngáy, co gi&#t do vi&#c khai m&# m&#t s&# huy&#t v&# trên đ&#ng kinh ho&#c công phá m&#t t&# ch&#c b&#nh tr&#c khi nh&#ng ch&# b&# t&#c này b&# th&#i tr&# h&#t. Thông th&#ng, nh&#ng ph&#n &#ng trên s&# t&# ch&#m đ&#t sau m&#t vài ngày.

Do không r&#i vào nh&#p tĩnh nên khó x&#y ra tr&#ng h&#p ng&#i t&#p b&# o giác làm r&#i lo&#n tâm lý. Ph&#t th&# li&#u pháp tác đ&#ng kích thích đ&#ng th&#i các huy&#t bách h&#i, h&#i âm và tr&#ng c&#ng. Do đó, bách h&#i và h&#i âm t&#o ra nh&#ng van an toàn đ&# trung hòa v&#i chân h&#a phát sinh t&# tr&#ng c&#ng, khó x&#y ra tr&#ng h&#p chênh l&#ch thái quá gi&#a âm và đ&#ng nên không gây nguy hi&#m cho ng&#i t&#p.

Ph&#t th&# li&#u pháp tuân th&# nguyên t&#c th&#ng h&# h&# th&#c và tâm ý quán chi&#u Đan đi&#n, khi&#n năng l&#ng c&#a c&# th&# không ch&#y lên đ&#u gây t&#n th&#ng cho não, không x&#y ra nh&#ng ch&#ng tr&#ng mà ng&#i ta th&#ng gi&#i là t&#u h&#a nh&#p ma.

Vi&#c đ&#u l&#i ch&#m n&#u rằng trên và nh&#u h&#u môn làm n&#i li&#n hai m&#ch Nhâm, Đ&#c, t&#o ra s&# thông nhau gi&#a hai b&# khí âm và đ&#ng. S&# t&#ng thông này giúp n&#i khí tu&#n hoàn trong thân ng&#i, đi&#u hòa âm đ&#ng và sinh l&#c gi&#a l&#c ph&#ng&#ng.