

Đồ t Ma Đồ ch Cân Kinh

Tác Giả: Bác sĩ Lê Qu&#c Khánh
Thứ Ba, 15 Tháng 2 Năm 2011 08:59

Qua b&#n tr&#&#ng h&#p mà tôi đã theo dõi hai năm nay, ch&#a ph&#i là nhi&#u, tôi đã ph&#i công nh&#n Đồ t Ma Đồ ch Cân Kinh là m&#t ph&#&#ng pháp ch&#a đ&#&c nhi&#u b&#nh hi&#m nghèo mà hi&#n nay Tây y nhi&#u khi ph&#i bó tay.

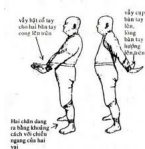
ĐỒ T MA ĐỒ CH CÂN KINH

(Nguyên b&#n Vi&#t ng&#& a Bác sĩ Lê Qu&#c Khánh đăng trong nh&#t báo Ng&#& i Vi&#t Hoa K&#)

Bài này đ&#& đăng trên nh&#t báo Ng&#& i Vi&#t l&#n đ&#u vào ngày 17 tháng 11 năm năm 2000. T&#p theo trên s&# báo ra ngày 24 tháng 2 m&#i đây cũng đăng thêm bài Kinh nghi&#m T&#p Đồ t Ma Đồ ch Cân Kinh. Nay do s&# yêu đ&#u đ&#a nhi&#u đ&#c gi&#, chúng tôi in l&#i bài đ&#u tiên v&# Đồ ch Cân Kinh đ&# đ&#c gi&# t&#n tra đ&#u và tìm hi&#u thêm.

L&#i th&#a :

Sau khi đ&#c l&#n đ&#u t&#p tài li&#u Đồ t Ma Đồ ch Cân Kinh, tôi ch&# m&#m c&#&i, không m&#y tin t&#&ng vì th&#y ph&#&ng pháp ch&#a tr&# nh&#ng b&#nh nan y m&#t cách đ&# dàng và quá đ&#n gi&#n.



Tôi cũng xin t&#& gi&#i thi&#u đ&# quý v&# th&#y r&#ng tôi đã đ&#& cào t&#o và ph&#c v&# Tây y qua nhi&#u th&#i k&#. Đ&#n nay tôi đã có b&#n m&#&i chín năm y nghi&#p, đã t&#ng làm vi&#c trong các b&#nh vi&#n Quân và Dân Y l&#n nh&#t nh&#i trong n&#&c Vi&#t Nam C&#ng Hòa, đã t&#ng làm vi&#c v&#i ng&#& i Pháp. M&# và Phi Lu&#t Tân; đã t&#ng là c&#ng s&# viên c&#a Bác sĩ Đinh văn Tùng, nghiên c&#u ch&#a tr&# binh ung th&# qua ph&#u thu&#t (1936-1965). Tôi mu&#n nói r&#ng tôi có lý do đ&# tin t&#&ng Tây y là m&#t ngành khoa h&#c có nhi&#u thành tích đáng tin c&#y trong vi&#c b&#o v&# s&#c kh&#e c&#a con ng&#&i. Cũng vì v&#y mà tôi g&#n nh&# có thái đ&# th&#& khi t&#p nh&#n Đồ t Ma Đồ ch Cân Kinh.

Th&#& i m&#t hôm, có ng&#&i b&#n cùng tu&#i v&#i tôi (sinh năm 1932) đi xe đ&#p ghé thăm. Tôi đ&#& c nghe anh k&# là anh đã khám b&#nh & B&#nh vi&#n Ch&# R&#y, qua các xét nghi&#m y khoa t&#i tân và

các bác sĩ đã đỡ nh b nh cho anh:

- Ung th gan
- Lao th n.

Anh th y hoàn toàn th t v ng. Vì n u v p ph i m t trong hai ch ng b nh y cũng đ ch t r i, hu ng chi m c c hai ch ng b nh nan y cùng m t lúc. Cu i cùng anh có đ c t p tài li u Đ t Ma D ch Cân Kinh. “Cái phao mà anh đã n u đ c khi đang ch i v i gi a bi n kh i” . Anh c g ng t p, kiên trì th c hi n theo đúng tài li u, và k t qu là anh đã th ng b nh t t. Hi n nay anh s ng kh e m nh bình th ng, làm vi c h t t c, có khi anh ph i đ ng hàng gi đ làm công vi c, th mà anh v n bình th ng nh bao ng i khác. T đó đ n nay, đã b n năm, anh v n t p đ u đ n. Nhìn t th và s c di n, không ai nghĩ là anh đã m c ph i b nh nan y. Th nh tho ng anh đi xe đ p đ n thăm tôi. Cũng t đó, tôi chú tâm nghiên c u Đ ch Cân Kinh. Đ u năm 1986, tôi đã truy n đ t tài li u này cho m t ng i b n tr b b nh lao ph i, không đ c đi u tr đúng cách vì hoàn c nh b n thân cũng nh xã h i vào th p niên 80. Cu i cùng anh đã g y gu c ch còn có 32kg trong c th suy nh c, đã m y l n c t ng là không qua kh i. Và anh đã v t vát chút hy v ng còn i, anh đã t p Yoga. K t qu c th có ph n nào ph c h i nh ng v n y u đ u i. Su t mùa Đông, anh v n không ra kh i nhà, nhìn s c di n, v n l nh ng nét b nh ho n.

Sau khi nh n đ c t p tài li u Đ t Ma D ch Cân Kinh , anh đã c g ng kiên trì luy n t p, th i gian đ u b n tôi cũng g p nh ng ph n ng nh ghi trong tài li u. Đ n đ n anh qua đ c b c đ u v t v , và g n cu i năm 1986, sau b n tháng luy n t p, anh đã ho t ng ra m t kh i huy t c ng to b ng tr ng chim cút, và sau đó anh t t h i ph c s c kh e, da đ h ng hào, v m t vui t t i, và mãi đ n nay anh v n gi đ c s c thái c a ng i bình th ng không b nh ho n.

M t tr ng h p khác, b n tôi, sinh năm 1931, b b nh Parkinson đã b n năm nay, đã ch a tr Đông, Tây y, thu c gia truy n và nhân đ i n...L dĩ nhiên là b nh không kh i. Vì b nh Parkinson cho đ n nay, loài ng i v n bó tay.

Sau khi nghiên c u và luy n t p Đ t Ma D ch Cân Kinh, b n tôi cũng g p ph n ng nh ghi trong tài li u. Tuy v y, anh v n kiên trì t p đ u đ n. Tuy hi n nay b nh Parkinson không lành h n, song b nh đ c ngăn ch n gi i h n m c ch rung có hai bàn tay. Còn các kh p, nh t là kh p tay và chân, v n c đ ng bình th ng, không g p m t khó khăn tr ng i nào mà l ra, đúng theo các tri u ch ng đ i n hình, thì b nh càng lâu, các kh p b c ng và h n ch c đ ng cho đ n m t lúc nào đó s b c ng kh p, không c đ ng đ c n a. B nh kéo dài b n năm nay nh ng anh v n sinh ho t bình th ng, có nghĩa là b nh b ng ch n m t m c đ có th ch p nh n đ c.

Đt Ma Dch Cn Kinh

Tác Giả: Bc sĩ Lê Qu c Khánh
Thứ Ba, 15 Tháng 2 Năm 2011 08:59

Mt trng hp n a là mt anh bn sinh năm 1930 b béo phì, cao huy t áp, r i lo n tiêu hóa kinh niên. T h n ba m i năm nay, anh đã dùng v s thu c Đông, Tây y và châm c u nh ng v n quanh qu n h t ch ng này đ n t t khác, không ngày nào v ng thu c. Anh đã ti p nh n Dch Cn Kinh, và sau th i gian t p luy n cũng có nh ng ph n ng nh đã ghi trong tài li u, và sau đó, anh ph c h i s c kh e, nh t là r i lo n tiêu hóa không còn n a, ít khi ph i dùng thu c tr cao huy t áp. Anh ca ng i Dch Cn Kinh là môn thu c tr bá b nh.

Qua bn trng hp mà tôi đã theo dõi hai năm nay, ch a ph i là nhi u, tôi đã ph i công nh n Đt Ma Dch Cn Kinh là mt ph ng pháp ch a đ c nhi u b nh hi m nghèo mà hi n nay Tây y nhi u khi ph i bó tay.

Đc qua tài li u Dch Cn Kinh, chúng ta th y v n đ k thu t luy n t p không có gì khó khăn, r t đ t p. Đi u c n nh n m nh đây là ý chí, quy t tâm. kiên trì và th ng xuyên. N u v t qua đ c nh ng đ i u này, tôi tin ch c r ng chúng ta s g t hái đ c nh ng k t qu m m n.

Năm 1943, khi gi ng l p Quân y Khóa 1, Phân khu Bình Tr Thiên và Trung Lào, th y tôi, Bc sĩ Bùi Thi n S đã nói: “Ngh ng i p c a chúng ta có nhi m v cao c là ph ng s và làm v i đi nh ng đau kh c a nhân lo i”. Đ ghi nh i d y y c a Th y, tôi nguy n truy n đ t cho b t c ai, nh ng gì mà tôi nghĩ s giúp ích đ c cho m i ng i.

Bây gi t p tài li u Đt Ma Dch Cn Kinh đ i v i tôi là mt ph ng thu c quý giá giúp cho đ i. Tôi đã h i h n v n n i th c a mình bu i ban đ u, khi m i ti p nh n tài li u này.
Mi n Đông ngày 7 tháng 3 năm 1997
Bc sĩ Lê Qu c Khánh

S Tích Đt Ma Dch Cn Kinh

Năm 917 (sau Tây l ch), Đt Ma T S n Đ sang Trung Qu c thuy t pháp và truy n giáo, sau i Trung S n, Hà Nam, xây d ng chùa Thi u Lâm, đã có nhi u đ t nh p môn h c Ph t đ mai sau đi truy n giáo. Ông nh n th y nay đ m t tín ng ng đi truy n t ng có khi trái v i tín ng ng c a dân b n x , d x y ra xung đ t. Do v y các đ t c a ông v a lo h c lý thuy t Ph t Pháp v a ph i luy n võ đ t v (Môn phái Thi u Lâm xu t hi n và t n t i đ n ngày nay).

Đồ t Ma Đồ ch Cân Kinh

Tác Giả: Bác sĩ Lê Quốc Khánh
Thứ Ba, 15 Tháng 2 Năm 2011 08:59

Nhiều người xin học môn nghệ thuật này kém, không thể luyện võ được, Tôi Sợ bèn truyền đồ t mốt pháp luyện tập được gọi là Đồ t Ma Đồ ch Cân Kinh để chuyển biến thể lực yếu kém thành mạnh khỏe. Cách tập luyện này giúp người yếu trở thành người khỏe.

Ngày nay người ta nghiên cứu là phương pháp này chữa được rất nhiều bệnh, ngay cả bệnh ung thư cũng khỏi và bây giờ người ta áp dụng lý thuyết khí huyết của Đông y để chữa bệnh. Sức khỏe của con người liên quan chặt chẽ với khí huyết, vì đời này thì ta thấy rõ ràng.

Trong Đông y, cái gọi là huyết thì không thể hòa lẫn và tách ra từng giọt nhỏ máu loãng hay đặc, huyết của người hay ít, sức thể nào...mà nghiên cứu, mà dùng cách nhìn nhận toàn diện của quá trình sinh lý và quá trình tu luyện hoàn toàn của huyết mà xem xét. Theo Đông y, máu khi khí huyết không thông là tắc kinh mạch, do vậy các phần tử trong cơ thể cần thông mà không thể ra được. Vì máu lưu thông chậm, nên các chất keo, dơ, gập và các chất khô... không thể nhả ra ngoài.

Luyện Đồ ch Cân Kinh, tay vậy đúng phép, miêng, dẻo dẻo máu, máu mới sinh ra nhiệt năng đẩy đi, làm các phần tử chèn ép một tầng bên trong cơ thể biến xóa biến thì mới khỏe mạnh.

Vậy theo Đồ ch Cân Kinh, cơ thể hoàn toàn xuống dẻo dẻo, ruột, dẻo dẻo, thể năng tập được khí nên gây được tác dụng nghệ thuật. Khi chức năng của máu tăng, thì giúp được việc của người nhỉnh hơn, khí huyết thăng bằng là khỏe mạnh. Một số người sau đây đã luyện tập Đồ ch Cân Kinh có hiệu quả:

- Ông Quách Chu, 78 tuổi, phát hiện u não và phổi. Luyện tập ngày ba buổi. Mười buổi 1800 lần. Tập được sau ba tháng thì tan khối u và khỏe mạnh.
- Ông Trần Công Phát, 43 tuổi, phát giác ung thư máu, luyện tập Đồ ch Cân Kinh ngày 3 buổi, mười buổi 4800 lần (có dùng dụng cụ tâm can), sau ba tháng khỏe mạnh. Đã ba năm nay vẫn khỏe mạnh.
- Ông Trần Đình, 60 tuổi, ung thư phổi, và bán thân liệt. Luyện tập sau 3 tháng thì hết bán thân liệt, kiểm tra khối u cũng tan mất.

Nguyên nhân bệnh ung thư trên thế giới đang bàn cãi, ngay thuốc chống ung thư cũng không phải là thuốc diệt khối u chữa trị mà là giúp tìm hoạt động thể chất thể chất.

Vì quá trình sinh lý cơ thể của con người là một quá trình phát triển, nó mang một nội dung đấu tranh rất phức tạp giữa cái sống và cái chết. Giữa lành mạnh và bệnh tật, giữa già hấp và trẻ dai. Những kẻ thù của cuộc đấu tranh là các nhân tố nội tại quy định nhưng không phải do hoàn cảnh bên ngoài.

Vì vậy cơ thể con người là một chỉnh thể hoạt động. Trong vận động các lực phản ứng đều đưa vào nhau tức là tương sinh, lực chế lẫn nhau tức là tương khắc. Những khí huyết có tác động đến khắp tất cả các lực phản ứng, cho nên việc phát sinh bệnh ung thư cũng do khí huyết lưu thông không chu đáo mà ra. Đông y đã xác định là cuộc đấu tranh của cơ thể với bệnh ung thư là một cuộc đấu tranh nội bộ trong cơ thể con người. Thế đó mà xây dựng quan điểm cho rằng bệnh ung thư là bệnh chữa được.

Đông y nhận bệnh tật là do sự trì trệ khí huyết mà nó làm cho hao tổn thêm khí huyết. Vì vậy công việc luyện tập cho khí huyết thay đổi là chìa khóa để chữa bệnh. Thế đó mà tôi đã có lòng tin vững chắc của người bệnh để tôi viết về chìa khóa để chữa bệnh ung thư, để tập trung tinh thần và ý chí để đẩy lùi luyện tập Đốt Ma Ditch Cân Kinh, vì phương pháp này thay đổi và tăng cường khí huyết. Nó cũng chữa được bệnh trĩ nội và trĩ ngoại. Ông Hà Thúc Nguyễn bệnh trĩ nội và chữa ngay bằng, chế độ tập mát tháng là khi. Luyện tập Ditch Cân Kinh thay ăn tập ngọt ngon là việc phải bình tĩnh, đã làm tăng sức khỏe các bệnh nhân nói chung và chữa được nhiều chứng bệnh như : suy nhược thần kinh, cao huyết áp, bệnh tim các loại, bán thân bất toại, bệnh thận, hen suyễn, lao phổi, trúng gió méo miệng và lệch mắt.

Đông y cho rằng vận động của bệnh của bệnh tật là do khí huyết (âm, dương) mất thăng bằng mà sanh ra. Luyện Ditch Cân Kinh là giữa quy định vận động này. Nên để tôi đã sắp các loại bệnh, nhất là bệnh mãn tính đều có thể chữa được.

Phương pháp Luyện tập Ditch Cân Kinh

Đầu tiên là nói về tập luyện:

Phải có hào khí, nghĩa là có quy định tâm luyện tập cho đến nỗi đến chốn, vận động vàng, tin tưởng, không vì lợi ích bàn ra tán vào mà chán nản bỏ dở.

Phải lạc quan, không lo sợ đang mang bệnh mà miễn cưỡng gì là hiểm nghèo, phải tin tưởng rằng mình sẽ thắng bệnh do việc luyện tập Ditch Cân Kinh.

Tập Tập Luyện Tập :

1. Lên không xuống có: Trên phải không, dưới nên có. Đầu treo lỏng lỏng, miệng không hoạt động, bụng phải mềm, lưng thẳng, thắt lưng mềm dẻo, hai cánh tay phải và vẩy, cùi chỏ thẳng và mềm, cẳng tay mềm, hai bàn tay ngửa ra phía sau xòe ra như cái quạt. Trong khi vẩy, huyệt môn phải thoát, gót chân lỏng, huyệt môn phải chắc, bàn chân phải cứng, các ngón chân bám chặt như bám trên đất trăn. Đây là những quy định của các yếu tố của tập luyện Chân Kinh.

2. Dựa theo yêu cầu này, khi tập vẩy tay thì cần hoành trở lên phải giữ cho đầu cổ lưng không, bụng lỏng, thẳng thối, đầu không nghĩ nghĩ lung tung, cần chú ý vào việc luyện tập. Xương cổ bụng lỏng để có cảm giác như đầu treo lỏng lỏng, mềm giữ thể nhẹ, không mím môi, ngực trên bụng lỏng để phải tự nhiên. Hai cánh tay để tự nhiên giữ như hai mái chèo gõn vào vai. Tập cần hoành trở xuống phải giữ cho cổ cứng, bụng dưới thoát vào, huyệt môn nhích lên, mềm các ngón chân bám sát mặt đất, gót chân để phải lên mặt đất. Bàn chân trong trạng thái căng thẳng, xương sống thẳng như cây gậy. Khi vẩy tay như như câu: “Lên có xuống không”. Nghĩa là lấy sức vẩy tay về phía sau (lên), khi tay trở lại phía trước là do quán tính, không dùng sức để tay ra phía trước (xuống).

3. Trên ba dưới bảy : Là phần trên đầu lỏng để ba phần khí lỏng, phần dưới bảy gân sức để bảy phần khí lỏng. Vấn đề này quán triệt đầy đủ thì hiểu được sự thật.

4. Mắt nhìn thẳng : không nghĩ nghĩ gì cả, miệng như mồm mồm sỗ lỗn vẩy.

Các bước tập cần như sau :

- a) Đầu hai bàn chân buông lỏng cách hai vai.
- b) Hai cánh tay duỗi thẳng theo vai, các ngón tay xòe thẳng, lòng bàn tay quay ra phía sau.
- c) Bàn dưới thoát lỏng, lưng thẳng. Bàn trên co lỏng, cẳng lỏng, đầu và miệng bình thẳng.
- d) Các đầu ngón chân bám trên mặt đất, gót sát đất, bàn chân và đùi chân căng thẳng.
- e) Hai mặt chỏm mặt đi mồm dàng xa làm mất tiêu để nhìn, không nghĩ nghĩ lung tung, luôn chú ý vào các ngón chân đang bám đất. Đùi và bàn chân cứng. Thoát huyệt môn thẳng chắt và như mồm m.
- f) Dùng sức vẩy hai tay về phía sau, khi trở hai bàn tay về phía trước, chú ý để nó buông theo quán tính, tuy nhiên để không dùng sức. Tuy nhiên chân về lỏng gân cứng lên, huyệt môn về thoát và co lỏng không lỏng lỏng.
- g) Vẩy tay từ 200, 300, 400, 500, 600, 700 lần, dần dần tăng lên đến 1800 lần vẩy (tập ngày)

điều chỉnh trong 30 phút).

• h) Phổi có quy tắc tâm đầu đầu tiên tập trung vào sự luyện tập, không nên nóng, tập nhanh, tập nhiều vì đặc tính bắt đầu. Nhưng cũng không nên tùy tiện, bắt tập nhiều, bắt tập ít hoặc ngược tập, vì nếu vậy sẽ làm mất lòng tin trong sự luyện tập, khó có hiệu quả.

Bắt đầu tập luyện, không nên làm tổn thương các ngón chân (Sau mỗi buổi tập, vuốt ve các ngón chân mỗi ngón chín lần). Nón nóng mũi khi bắt đầu này mà dùng nhiều sức sẽ không đem lại kết quả. Có quy tắc tâm như tập tập tiên thiên mới đúng cách và kết quả tốt. Nếu tình trạng không tập trung, tập tập phân tán thì khí huyết lưu thông, và không chú ý đến “trên không dưới đất” là sai hỏng.

Khi đã vận tay đến 600 lần trở lên thì thường hay có trung tiện (đánh giã m), hắt hơi và hai chân nhức mỏi, toát mồ hôi, mặt nóng bừng.... Đây là hiện tượng bình thường, đừng lo lắng. Trung tiện và hắt hơi là do nhu động của đường ruột tăng lên đẩy mạnh chức năng tiêu hóa. Chân mỏi do khí huyết dồn xuống cho hoạt động vũ trụ là “Thiên khinh Địa trọng” (Trên nhẹ dưới nặng), đây là quy luật sinh hoạt vũ trụ: Thiên khinh Địa trọng.

Sở dĩ bệnh gan là do khí huyết của tạng gan không tốt gây nên khi bắt tích lũy làm cho gan khó bài tiết. Do đó nên hàng ngày đến ngày mặt và cổ tay vận. Luyện Đồ Dịch Cân Kinh có thể giúp quy tắc điều chỉnh vận động này, nếu sự có trung tiện là kết quả tốt.

Với bệnh mặt, luyện Đồ Dịch cân kinh là có thể khi chúng đau mặt để vận các chúng đau mặt thông thường, cần thận, thận chí chức của các chúng để thực tập. Trong nội kinh có nói mặt như huyết mà nhìn đỏ. Khi khí huyết không dồn đến các bộ phận của mặt thì thường sinh ra các bệnh tật của mặt.

Đôi mắt là bộ phận của thận giác và cũng là bộ phận quan trọng của mắt.

Nhưng Phấn luyện Khi Luyện Tập Đồ Dịch Cân Kinh

Khi luyện tập, cần thận có những phần nên như tập để đầu là hiện tượng thì bắt đầu, không nên lo lắng. Sau đây là 34 phần nên thông thường và còn nhiều phần khác không kể ra hết để c.

1. Đau buổi, 2. Tê đầu, 3. Lạnh, 4. Nóng, 5. Đầy Hơi, 6. Sợ
7. Ngứa, 8. Đau mắt, 9. Ra mồ hôi, 10. Cảm giác như kiến bò
11. Giật gân, giật thịt, 12. Đầu khấp khểnh có tiếng kêu lộp cộp
13. Cảm giác máu chảy dồn dập, 14. Lòng tóc rụng dần
15. Âm nang to lên, 16. Lạnh đau, 17. Máy mặt mí giật

- 18. Đau u nang, 19. Hoi thoi nhiu, 20. Noc, 21. Trung tinh
- 22. Gót chân nhoc nhoc mng mng, 23. Cấu trúc ng ddi i lli
- 24. Đau mti toàn thân, 25. Da cng, da chân chai rng đi,
- 26. Sot mti bi n đi, 27. Huyt áp bi n đi, 28. Điti n ra máu,
- 29. Titi n nhiu, 30. Nôn mta, ho, 31. Bnh t trong da tht bài tit ra, 32. Trên đnh đ u m c mt, 33. Ngta tng ch hay toàn thân,
- 34. Chy máu cam.

Các phn ng trên đây là do trc khí bài tit ra ngoài c th, loitri các th đng gii là bnh tti. Khi có s phn ng là có s xung đt gia chánh khí và tà khí, nu ta v n t p luy n s s n sinh ra các ch t bi b có li cho chánh khí. Ta t p đúng cách và làm tăng s c đ kháng, nó đy c n bã trong c, gan, th n kinh và các t bào khác mà mch máu lu thông bình thng không th i ni. Nh luy n t p Đồ ch Cân Kinh mà khí huyt lu thông mti đ a ni c n bã ra ngoài nên mti sinh ra phn ng. Vy không nên lo s, c t p t c t p nh thng. Có mti phn ng hi n nhiên là đã kh i mt căn bnh. C t p luy n đ u đ n s đt hi u qu tti.

Luy n t p đồ ch cân kinh đt đ c 4 tiêu chu n sau :

Ni trung :

Tc là nâng cao can khí lên, then ch t là điu chnh tng ph, lu thông khí huyt. Thông khí s thông su t lên đ n đnh đ u.

T trng :

Tc là t chi ph i h p vi các đng tác theo đúng nguyên tc luy n t p. T trung t song song vi ni trung s làm cho tà khí bài tit ra ngoài, trung khí đ n xu ng, c năng sinh s n ngày càng mnh.

Ngũ tam phát :

Nghĩa là 5 trung tâm ca nhi t ddi đây ho t đng mnh h n lúc bình thng. Đó là

- Bách Hoi: Mt huyt trên đnh đ u,
- Gio cung : huyt hai bàn tay,
- Dng tuy n: huyt hai gan bàn chân.

Khi luy n t p thì 5 huyt này đ u có phn ng và hoàn toàn thông su t. Nhâm đc và 12 kinh mch đ u đt tti hi u qu, nó làm tăng cng thân th, tiêu tr các bnh nan y mà ta không ng.

Lc ph minh :

Đó là ru t non. ru t già, mt, d dày, bong bóng tam tiêu s thông su t, nghĩa là không trì tr.

Lc ph có nhi m v thau n p thc ăn, tiêu hóa, bài tit đ c thu n li nên không trì tr, đng, c năng sinh s n có s c t p, gi vng trng thái bình thng ca c th tc là Âm Đồ ng thng bng, c th thnh vng.

Mt s điu c n lu ý khi luy n t p :

1. S ln v y tay: không ddi i 800 ln, t 800 ln tr lên đ n đ n đ n 1800 ln (kho ng 30 phút) mti tti ng c ca a điu tr. Ng i bnh nng có th ng i mà v y tay, tuy nhiên ph i nh thót h u môn và b m 10 đ u ngón chân.
2. S bu i t p : Sáng thành tâm t p mnh, Tr a tr c khi ăn t p va. Titi tr c khi ng t p nh.

3. Có thể tập nhiåu tùy theo bßnh trßng: Có nhßng bßnh nhân nâng sß lßn vßy tay lên đßn 5 hay 6 ngàn lßn trong mßi bußi tßp. Nßu sau khi tßp thßy ăn ngon ngßt tßt, tißu và đßi tißn thßy đßi uß hòa, tinh thßn tßnh tßo, thì chßng tß sß lßn vßy tay khi luyßn tßp là thích hßp.

4. Tập đß vßy tay : Theo nguyên tßc thì nên chßm. Bình thßng thì vßy 1800 lßn là hßt 30 phút. Vßy lúc sau hßi nhanh hßn lúc đßu mßt chút. Khi đã thußn thì vßy hßp vòng. Bßnh nhß thì nên vßy nhanh và dùng sßc nhiåu hßn. Bßnh nßng thì nên vßy hßp vòng và chßm, bßt dùng sßc. Vßy tay nhanh quá làm cho tim đßp nhanh, mau mßt, mà chßm quá thì không đßt tßi mßc đích. Vì luyßn tßp là cßn có mßch máu lßu thông.

5. Khi vßy tay dùng sßc nhiåu hay ít, nßng hay nhß : Vßy tay là môn thß đßc chßa bßnh chß không phßi là mßt môn thß thao khác bißt. Đây là môn thß đßc mßm đßo, đßc đßm cßa nó là đßng ý không dùng sßc, nhßng nßu vßy tay nhß quá cũng không tßt, bßi vì bßp vai không lßc mßnh thì lßng và ngßc không chuyßn đßng nhiåu, tác đßng sß gißm đi. Vßy tay không chß có chuyßn đßng cánh tay mà chính yßu là chuyßn đßng hai bßp vai. Bßnh phong thßp thì nên dùng sßc ß mßc nßng mßt chút. Bßnh huyết áp thì nên dùng sßc ß mßc nhß và vßy tay chßm.

Nói tóm lßi phßn lßn tß mình nßm vßng tình trßng, phân tích các trißu chßng sau khi nghe sßnh nßn xét cßa mßi ngßng i, tß mình cßm nhßn sß bißn chuyßn trong cß thß : nhanh nhßn, hßng hào, tßi tßnh hay là xßu hßn trßc. Tß mình suy nghĩ rßi quyßt đßnh cách tßp trên nguyên tßc là tßp thß nào cho cßm thßy thoßi mái, đß chßu là đßng, là tßt nhßt. Đông y cho rßng đßng tác nhß là bß ích (ích lßi cho cß thß), còn đßng tác mßnh là loßi bß các chßt cßn bã có hßi cho cß thß (bßnh tßt). Lý lußn này đang đßc cßng nghißn cßu.

Khi vßy tay vß phía sau dùng sßc bßy phßn. Khi vßy tay vß phía trßc thußc vß quán tính, còn chßng 5 phßn.

Đßm sß lßn vßy tay, đßm không phßi đßnh mà có tác đßng làm cho đßu óc bình tßnh, có tác đßng tßt cho não đßc cßng thßng và không nghĩ ngßi lung tung. Chân âm đßc bßi đßng.

Hoàn cßnh khi luyßn tßp (nßi chßn) : Không có khác bißt, ß nßi đâu cũng tßp đßc. Dĩ nhiên nßi nào không khí trong lành và yên tĩnh vßn tßt hßn.

Trßc và sau khi tßp : Trßc khi tßp, đßng bình tßnh cho tim đßc thoßi mái, đßu óc đßc yên tĩnh đß chuyßn hóa vß tâm lý và sinh lý. Ta có thể làm nhßng đßng tác nhß nhàng, thoßi mái nhß trong môn khí công. Sau khi tßp cũng phßi bình tĩnh vß 10 đßu ngón tay và 10 đßu ngón chân đß 9 lßn. Ngßng i không đß bình tĩnh, nên cßn chú ý đßn đßm này,

Đồ tập Ma Dịch Cân Kinh

Tác Giả: Bác sĩ Lê Quốc Khánh
Thứ Ba, 15 Tháng 2 Năm 2011 08:59

Luyện tập Đồ Dịch Cân Kinh đúng phép : Sau khi tập thở y ngửa và buông nhẹ nhàng, hít thở đi vào hòa, mắt sáng, nhịp giãi ra ra nhịp u, đi tiển dần, ăn ngon ngọt tít, tinh thần tỉnh táo, buông tít buông, thì đó là đã luyện tập Đồ Dịch Cân Kinh đúng phép. Sau khi luyện tập, đa số thở y có phần ngưng, ngưng vùi hi u qu thì rít khác nhau. Nguyên nhân chính là khi tập, tập thở có thích hợp vùi ngưng tập hay không.

Khi tập cần chú ý các điểm sau đây :

- Ngửa thân trên buông lỏng (thở ng h)
- Ngửa thân dưới giãi ch c, căng mạnh (hở th c),
- Khi tay trái vùi phía trái c, không dùng sức (nh),
- Tay vùi vùi phía sau, dùng sức (ng, m nh),
- Mũi lõn tập tăng dần số lõn vùi tay,

Tập ngày 3 buổi, kiên quyết tập ch a bnh cho mình.

1. Số liên quan giãi tinh thần và hi u qu khi tập luyện : Hít lòng tin tít ng, kiên quyết tập cùng. Tập đ s lõn nh t đ nh, tập thở ng xuyên thì hi u qu rít tít. Nếu khi tập khi ngưng, không đ s lõn tập nh t đ nh, trong lòng còn nghi hoặc, buông theo d lu n, thở y phần ngưng lo s vùi buông thì nh t đ nh không hi u qu.
2. Vùi tay có sinh ra bnh gì không ? Có thể sinh bnh do tập thở không đúng, làm sai nguyên tắc. Nhng trong trường hợp này cũng hạn h u, không tít 1%.
3. Khi tập nên tránh ngưng đ u ngưng gió c mùa hè lõn mùa đông. Tóm lõi cần lõu tâm nhng điểm sau :

- o Khi tập luôn bám chặt các ngón chân vào mặt đất.
- o Thốt hoặc co h u môn thở t mạnh đ giãi th “thở ng h h th t”.
- o Vùi tay tít ít tít nhịp u và ph i đ t 1800 tr lên mũi có hi u qu.
- o Khi gập phần ngưng ngưng ng i, đó là diển biến tít, c tập s lõn nh cũ. Khi hít phần ngưng s tăng s lõn vùi tay lên.
- o Giãi vùi lòng tin, kiên trì quyết tâm tin tít ng, tập luyện tập cùng, ch c ch n s đ y lụi các bnh tít ta đang m c ph i.
- o Luyện tập Đồ Dịch Cân Kinh không ch ch a kh i bnh mà còn là mặt phòng ng pháp phòng bnh

Đ t Ma D ch Cân Kinh

Tác Giả: Bác sĩ Lê Quốc Khánh
Thứ Ba, 15 Tháng 2 Năm 2011 08:59

r t h u hi u.