

PHÉP HÒI XUÂN (SUỐI NGUỒN TƯƠI MÁT)

Thế đứng: Đứng thẳng người, hai bàn chân dang ra bằng khoảng cách của vai, sức nặng của thân người được chia đều trên hai chân, tay buông thõng hai bên thân người, hai vai buông xuôi, các bắp thịt và khớp chân được thả lỏng. Mắt trông thẳng về phía trước, hai môi khép nhẹ vào nhau, hàm thả lỏng, lưỡi cong lên, đầu lưỡi chạm vào chân nướu hàm răng trên ngay chân răng cửa để dùng lưỡi làm cầu nối đốc mạch với nhâm mạch. Thở bình thường, nhẹ nhàng, đều hòa, chậm rãi và liên tục. Tâm trí nghĩ tới năng lực trẻ trung hoạt động có sẵn trong ta để xua đuổi những lo âu phiền muộn và giữ tươi tỉnh lạc quan. Luôn luôn mỉm cười.

Thực hành động tác: Thở ra cho hết hơi rồi hít vào, đồng thời từ từ đưa thẳng hai tay ra trước mặt, song song với mặt đất, lòng bàn tay úp xuống; khi bắt đầu thở ra thì khụy đầu gối xuống, vẫn giữ thân người thẳng, đồng thời từ từ hạ hai cánh tay xuống buông thõng hai bên thân người rồi tiếp tục đưa cánh tay hết về sau. Trong khi thở ra và khụy đầu gối xuống, hãy thư giãn tất cả các bắp thịt. Chỉ khụy đầu gối chứ không phải gập đầu gối như trong vị thế ngồi xổm. Khoảng đầu gối khụy xuống chỉ bằng 1/3 khoảng cách tính từ lúc đầu gối gập hẳn trong thế ngồi xổm. Không nên khụy đầu gối xuống thấp quá và nên giữ lưng thẳng bằng cách chuyển sức nặng thân người xuống hai gót chân để **mông không nhô ra phía sau**. Bắt đầu hít vào, trong lúc từ từ trở lại vị trí thẳng đứng, đồng thời đưa hai tay ra phía trước cho đến khi ngang tầm vai như lúc đầu. Khi khụy đầu gối xuống và đứng thẳng lên, thân người phải nhịp nhàng như động tác quả lắc đồng hồ. Muốn có kết quả tối đa, xuống lên, lúc lên không được thẳng gối.

Trong khi thực hành động tác, bàn chân phải sát mặt đất để thế đứng vững chắc và để giảm chấn những động tác của thân người giống như một cặp lò so giảm chấn (*shock absorber*). Đừng nhô vai hay so vai lại, để vai tự nhiên, thư giãn các bắp thịt. Động tác khụy đầu gối và đứng thẳng lên phải làm thông thả, nhịp nhàng với hơi thở, không hấp tấp, dồn dập. **Nhớ phải chuyển sức nặng của thân người vào gót chân để giữ cho lưng được thẳng khi khụy đầu gối xuống**, mông không được nhô ra phía sau.

Khi để đầu lưỡi co lên chạm vào nướu răng hàm trên thì nước miếng sẽ tiết ra khá nhiều. Nuốt nước miếng, đừng nhổ đi. Nước miếng rất có lợi cho sự tiêu hóa.

Mới tập phép này, làm nhanh hay chậm tùy theo hơi thở của mình. Dần dần hơi thở dài ra thì làm chậm. Nhớ chú tâm theo dõi hơi thở ra vào và đếm mỗi lần khụy đầu gối. Phải thở bằng bụng. Khi hít vào, phình bụng ra để hạ hoành cách mô xuống cho thể tích của ngực tăng lên. Lúc thở ra thì thót bụng vào để nâng hoành cách mô lên cho thể tích của ngực nhỏ đi. Thở bằng bụng là một phương pháp bồi bổ chân khí. Sau một thời gian sẽ tìm thấy nhịp lên xuống thích hợp với tình trạng cơ thể mình. **Phải cố gắng giữ cho thân người thẳng khi khụy đầu gối xuống để tránh mông nhô ra phía sau.**

Sau khi tập độ ba, bốn tháng, thở bằng bụng đã thuần thục, không cần theo dõi hơi thở nữa mà để tâm trí vào hạ đơn điền ở bụng dưới. Tại hạ đơn điền có huyệt khí hải (biển khí) ở dưới rốn khoảng 3cm.

Người lớn tuổi khi mới tập chỉ làm được vào khoảng vài chục lần. Mỗi lần gia tăng thêm 5, 10 lần cho tới khi nào làm đủ 160 lần. Có làm đủ 160 lần phép này mới đầy đủ hiệu quả của nó. Đối với người trên 70 tuổi, 100 lần thì quá đủ.

Nếu có thể, nhất là khi bắt đầu, nên luyện phép này hai lần một ngày, một vào buổi sáng khi mới thức dậy và một vào buổi tối trước khi đi ngủ. Tập như vậy thì làm việc bớt mệt mỏi, ngủ ngon và khi thức dậy thấy khoan khoái, không uể oải, cảm thấy trẻ trung yêu đời.

Tập *phép hồi xuân* tác động hữu hiệu vào huyết bách hội ở đỉnh đầu, huyết khí hải ở dưới rốn khoảng 3cm, huyết lao cung ở giữa lòng bàn tay và huyết dũng tuyền ở lòng bàn chân, huyết đại bao hai bên hông. Nếu phối hợp việc đi bộ với việc tập *phép hồi xuân*, dần dần con người sẽ trở nên trầm tĩnh, cởi mở, tâm hồn bình thản, thân tâm hợp nhất trở thành một thực thể không thể phân biệt được. Việc phối hợp này còn tạo sự quân bình sinh thái giữa con người và thiên nhiên, đồng thời tăng cường chân khí khiến cho người khỏe mạnh, ít bệnh tật, yêu đời, giữ được nét trẻ trung lâu dài và trường thọ.

Đưa những động tác dưỡng sinh vào đời sống:

1. Sau một hoặc hai tiếng đồng hồ làm việc (tay chân hay trí óc), đứng lên tập phép hồi xuân khoảng một phút (khoảng 25 lần) thì máu huyết lưu thông đều hòa, thân thể cảm thấy thoải mái, đầu óc minh mẫn, bèn nhảy.

2. Ngồi tại chỗ (hay đứng lên càng tốt) vươn vai đủ mọi hướng: đưa hai tay lên trời, ngang vai, hoặc hướng xuống đất hay đưa tay ra phía sau, tùy thích. Nhớ nín thở và căng hai tay thật thẳng khi vươn vai. (Nếu ngồi, đưa hai chân ra phía trước, đồng thời căng cả hai tay hai chân khi vươn vai. Nếu đứng thì đưa một chân ra phía trước, hoặc ngang ra hay đưa ra phía sau.)

3. Trong ngày, thỉnh thoảng, sau một thời gian làm việc hoặc sau khi xem truyền hình, nghe đài phát thanh, hay sau khi đọc sách báo, v.v... vươn vai như đã trình bày ở phần trên, mỗi lần độ một phút. Trong ngày, vươn vai như thế độ 3 - 4 lần. Chỉ trong vòng hai tuần lễ sẽ nhận thấy được kết quả tốt cho cơ thể và tinh thần. Điều cần thiết là tập thói quen, khi vừa mở mắt: xoa hai bàn tay độ 30 giây; sau đó, nằm vươn vai (bên phải, bên trái, nằm ngửa), tức căng thẳng hai tay và hai chân để máu huyết lưu thông đều hòa trước khi xuống giường.

4. Hàng ngày, tập *phép hồi xuân (suối nguồn tươi mát)* phối hợp với *xoa bóp toàn thân* thì sẽ đạt được một kết quả kỳ diệu không thể ngờ được: một số bệnh tật biến đi lúc nào không hay biết.

XOA BÓP: chi tiết ở phần sau

- Xoa hai lòng bàn tay cho ấm lên rồi xoa lưng bàn tay, các ngón tay, quay cổ tay theo chiều kim đồng hồ và ngược lại; nắm các ngón tay lại với ngón tay cái bên trong rồi mở ra thật nhanh, đồng thời căng các ngón tay thật thẳng độ 5 - 10 lần. Một lần ngón tay cái bên trong, một lần ngón tay trái ở bên ngoài. Dùng 10 đầu ngón tay xoa hai bên đầu và phía sau đầu dùng lòng bàn tay xoa đỉnh đầu.
- Xoa cổ, nghiêng cổ qua phải, trái, trước, sau và xoay cổ theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.
- Xoa mặt, mũi, lỗ tai, mắt.
- Xoa cánh tay, ngực, bụng.
- Xoa hai chân, đầu gối và hai bàn chân (thường xuyên xoa hai bàn tay và hai bàn chân) phòng được rất nhiều bệnh tật. Có thể xoa hai bàn tay bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào. Chúng ta có thể xoa bóp lúc tắm, rửa mặt, lúc ngồi họp, lúc xem Ti Vi, lúc sắp hàng chờ trả tiền ở chợ, lúc chờ ở bưu điện, ngân hàng, v.v... Với óc sáng tạo, chúng ta có thể xoa bóp ở mọi nơi và mọi lúc.

Điều quan trọng là chúng ta có quyết tâm thay đổi nếp sống của chúng ta hay không? Có thể nói hạnh phúc ở trong tầm tay của chúng ta.

5. Tạo điều kiện cười suốt ngày. Cười phòng bệnh, chữa bệnh và phát triển tâm linh một cách đơn giản, tự nhiên. Cười làm cho hệ thống miễn nhiễm vững mạnh, tiêu hóa dễ dàng. Chúng ta không thể vừa cười vừa giận được. Chúng ta cười, cười thoải mái thì tâm trí tự tĩnh lặng. Lúc cười cái tôi cũng mất luôn. ông cha ta đã dạy: "*Một nụ cười bằng 10 thang thuốc bổ.*" (xem Thiên Cười)

6. Trong ngày, tìm cách ngồi xôm vài ba lần; mỗi lần độ một hoặc hai phút để phòng ngừa ung thư ruột. Ngồi xôm đẩy hơi độc trong ruột ra khỏi cơ thể và giúp cho bài tiết dễ dàng. (Những người yếu tim, bệnh về tim mạch không nên ngồi xôm. Trái lại, người nữ có thai nên ngồi xôm sẽ sanh dễ dàng).

7. Ông Lewis Thomas, một danh y Hoa Kỳ đã phát biểu: Ta tự làm ta phát bệnh vì cứ mãi ưu tư quá về sức khỏe (We make ourselves sick by worrying about our health). Vậy hãy sống thanh thản, an vui, tận hưởng cái gì đang có và vui với việc đang làm. Đói ăn, khát uống, đúng giờ uống thuốc, vui thích với cách sống dưỡng sinh của mình. Thái độ sống trọn vẹn với hiện tại đó sẽ tạo cho ta nếp sống an vui, hạnh phúc, chết nhẹ nhàng.

8. *Nụ cười bên trong*: Nội tâm cười, đời sống cười theo.

Trong những phút rảnh rỗi, bất cứ ở đâu, ngoài công viên hay trong phòng làm việc, chúng ta hãy thử phép thiền giản dị này:

Đang ngồi, chúng ta hãy để cho hàm dưới thoải mái bằng cách hé miệng một chút, chỉ một chút thôi, rồi thở bằng miệng nhưng không thở sâu. Cứ việc để thân thể tự thở để việc thở càng ngày càng nông. Khi sự thở nông đến độ tối đa, chúng ta sẽ thấy toàn thân được thư giãn một cách dễ chịu.

Đúng lúc đó, chúng ta hãy nở một nụ cười, không phải trên môi mà là nụ cười bên trong. Chúng ta sẽ nghiệm được những điều không thể giải thích được. Nhớ là không phải cười ngoài mặt mà là cười bên trong giống như cười bằng bụng. Nụ cười chứ không phải tiếng cười nên cái cười rất dịu dàng, tế nhị và mong manh hết như một đóa hồng đang nở trong bụng, tỏa hương thơm ra khắp người. Khi ta thực hiện được nụ cười bên trong này thì ta sẽ có hạnh phúc suốt ngày. Khi nào hạnh phúc vắng bóng, ta lại tìm nụ cười bên trong và hạnh phúc sẽ hiện diện.

9. *Cột trụ năng lượng* - Có bao giờ chúng ta nghĩ thời gian đợi xe buýt, đợi xe lửa, thời gian xếp hàng để đợi đến lượt mình có thể sử dụng để sạc (charge) cái bình năng lượng đã cạn của chúng ta.

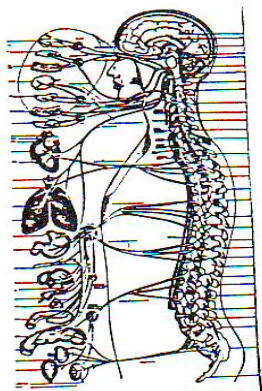
Trong những tình huống kể trên thì tâm trí bắt đầu nói lép bép: nào than phiền, nào hoạch định chương trình cho những công việc cần làm nên năng lượng đã gần cạn sau một ngày làm việc lại cạn thêm.

Hãy loại bỏ thói quen đó của tâm trí. Lần sau, khi xếp hàng chờ để đến lượt mình, chúng ta hãy đứng yên lặng, không để ý tới những tiếng động chung quanh chúng ta, không để ý tới tâm trí chúng ta và tiếng nói chuyện của những người quanh chúng ta. chúng ta hãy thử xem.

Chúng ta sẽ thấy sự im lặng lập tức đến với chúng ta. Chúng ta cứ đứng yên, đừng làm gì cả. Bỗng nhiên năng lượng trong người chúng ta đứng dậy như một cột trụ, chảy tràn ra khắp người chúng ta và chúng ta sẽ có một cảm giác tuyệt diệu.

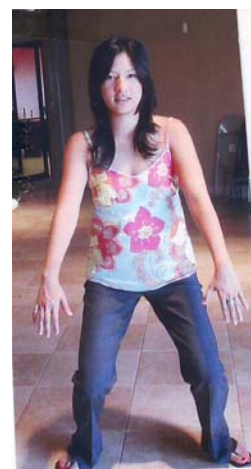
Chúng ta chỉ việc đứng, không làm gì cả, không cử động, không nhúc nhích, chúng ta sẽ thấy có một cái gì trụ lại và chúng ta cảm thấy mình là cột trụ năng lượng. Khi chúng ta thành cột trụ năng lượng thì thân thể của chúng ta bỗng nhiên biến mất: cái ngã của chúng ta biến mất.

10. Đời sống con người, bệnh hoạn hay khỏe mạnh, vui tươi hay khổ đau đều do con người tự quyết định và tạo lập lấy Hạnh phúc ở trong tâm tay chúng ta.



Giữ xương sống luôn luôn thẳng (lúc tập, lúc đi, đứng, ngồi) và thở đúng cách (bằng bụng, chậm, sâu đều) phòng bệnh và phát triển tâm linh một cách tự nhiên.

PHÉP HỒI XUÂN



Ghi chú: Không bắt buộc tập đủ các thế một lần. Có thể chỉ tập thế *tương thông với thiên nhiên* và thế *hồi xuân* vào buổi sáng. Lúc nào tiện thì tập các thế khác. Trong sở, thỉnh thoảng tập thế *phát triển tình thương và trí tuệ*, để đầu óc luôn luôn minh mẫn và bén nhạy.

TẬP CƠ BẮP VỚI DƯỠNG SINH Y ĐẠO THÁI HÒA

Có thể vận dụng ba thể: *tương thông với thiên nhiên, tương thông với người, tương thông với đất* để tập các cơ ở tay, bụng, ngực và lưng như tập tạ.

1. Tương Thông Với Thiên Nhiên

Từ tư thế *trở về với chính mình* (nắm tay ở trước ngực), mở hai bàn tay ra, đưa ra hai bên vai, đồng thời hít hơi vào. Nín thở, gồng cứng các bắp thịt ở hai tay, đồng thời tưởng tượng nâng mỗi vật nặng 100 cân (hoặc 200 cân) qua khỏi đầu; thở ra, từ từ hạ hai tay xuống, đồng thời tưởng tượng đang đỡ một vật nặng 100 cân (hoặc 200 cân), xuống đến ngang vai, thư giãn đem hai bàn tay trở về tư thế *trở về với chính mình*, với nắm tay trước ngực. Lập lại 3 – 5 lần. Tập 5 - 10 lần, nóng cả người, mồ hôi ra như tập tạ. Khi gồng cứng các bắp thịt ở hai tay để nâng vật tưởng tượng nặng 100 cân, chân bám chắc mặt đất thì các bắp thịt ở chân, bụng, ngực và lưng cũng đều gồng cứng.

2. Tương Thông Với Người

Từ tư thế *trở về với chính mình* (nắm tay trước ngực), mở hai bàn tay ra, đồng thời hít vào và đưa hai bàn tay ra ngang vai; nín thở, gồng cứng các bắp thịt ở hai bàn tay, chân bám sát mặt đất, tưởng tượng đẩy hai vật nặng 100 cân (hoặc 200 cân) ra hai bên, cho đến khi hai tay song song với mặt đất, các ngón tay hơi hướng lên trời; thở ra, đồng thời thư giãn toàn thân, từ từ đem hai bàn tay trở về tư thế *trở về với chính mình* (nắm tay ở trước ngực). Tập như thế 5 - 10 lần.

3. Tương Thông Với Đất . .

Từ tư thế *trở về với chính mình* (nắm tay ở trước ngực), mở hai bàn tay ra, đồng thời hít vào và đưa hai bàn tay ra ngang vai; nín thở, gồng cứng các bắp thịt ở hai tay, chân bám sát mặt đất, tưởng tượng đẩy hai vật nặng 100 cân (hoặc 200 cân) xuống mặt đất, tạo một góc 30 độ với thân người; thở ra, đồng thời thư giãn toàn thân và đem hai bàn tay trở về tư thế *trở về với chính mình* (nắm tay ở trước ngực). Tập như thế 5 - 10 lần.

Như vậy, không cần mang tạ theo bên người mà có thể tập tạ bất cứ ở đâu, trong sở làm, ngoài công viên, v .v..., và bất cứ lúc nào.

THỂ NĂM

A. Thể Mèo Duỗi Chân:

Bắt chước mèo duỗi và căng chân ra khi thức dậy, trước khi di chuyển.

Thực hành động tác này một cách tự do, tùy theo ý thích của người tập, chỉ cần nhớ một nguyên tắc: hít vào, nín thở duỗi và căng thẳng hai tay, hai chân và các bắp thịt dọc theo xương

1. Thí dụ, nằm nghiêng bên trái, tay trái đưa lên hướng đầu, người, lòng bàn tay ngửa lên trời, tay phải xuôi theo chân phải, chân trái đưa về phía trước, chân phải đưa ra phía sau. Rồi căng cả hai tay, hai chân ra, nâng đầu lên, giữ như thế độ 2-3 giây. Thực hành 3 lần.

2. Đổi sang bên phải và cũng làm như trên 3 lần.

3. Nằm ngửa, mặt hướng lên trời, tay xuôi theo hai bên người, bàn tay úp xuống đất. Hít vào, nín thở, đưa hai tay, hai chân lên khỏi mặt đất, đồng thời cũng nâng đầu lên, rồi căng cả tay và chân ra, giữ tư thế đó độ 2 - 3 giây.

4. Nằm sấp, nâng đầu, hai tay hai chân lên khỏi mặt đất; rồi hít vào, nín thở, căng thẳng cả tay chân ra giữ độ 3-5 giây, xong thở ra. Làm ba (3) lần. (Hai tay có thể xuôi theo hai bên hông hoặc đưa hai tay về hướng đầu người tập).

Động tác này khai thông khí bị tắc nghẽn, đồng thời khai mở các kinh mạch và các huyết trong cơ thể và quân bình tâm trí.

Ghi chú: Lúc mới tập chỉ giữ tư thế căng ra 2 – 3 giây. Tập một thời gian tăng dần lên 4 - 5 giây cho đến 10 giây là lý tưởng.

B. Đỗi Mới:

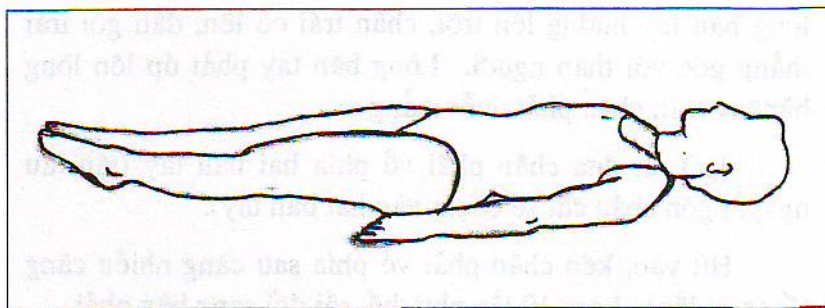
Nằm ngửa hai chân thẳng, các ngón chân hướng lên trời, gót chân cách nhau độ một foot. Hai tay xuôi theo người, lòng bàn tay úp xuống đất. Hít hơi vào, từ từ đưa hai tay lên về hướng đầu người. Khi lưng bàn tay chạm mặt đất, nín thở, đồng thời duỗi hai bàn chân, rồi căng cả hai tay hai chân ra và nâng mông lên khỏi mặt đất, tức căng những bắp thịt dọc theo xương sống. Giữ tư thế đó độ 2 – 3 giây, xong thư giãn, thở ra và để mông xuống chạm mặt đất Thở một vài hơi, sau đó thực hành lần thứ hai, chỉ cần làm ba lần cho đúng cách là đủ.

Động tác này khai thông khí bị tắc nghẽn, đồng thời khai mở tất cả kinh mạch và các huyết trên cơ thể và quân bình tâm trí. Nó kích thích các luân xa trong người hoạt động điều hòa.

Ghi chú: Người mới tập, duỗi và căng ra nhẹ, và chỉ đưa mông lên một ít thôi. Nếu lúc đầu, căng ra thật mạnh và đưa mông lên cao quá, các bắp thịt ở dọc theo xương sống sẽ bị đau nhức. Tập mỗi ngày, các bắp thịt quen dần, từ từ căng mạnh dần thì các bắp thịt không bị đau nhức.

* Trước khi đi tắm, có thể thực tập thêm 3 lần để người ấm lên, máu huyết lưu thông điều hòa.

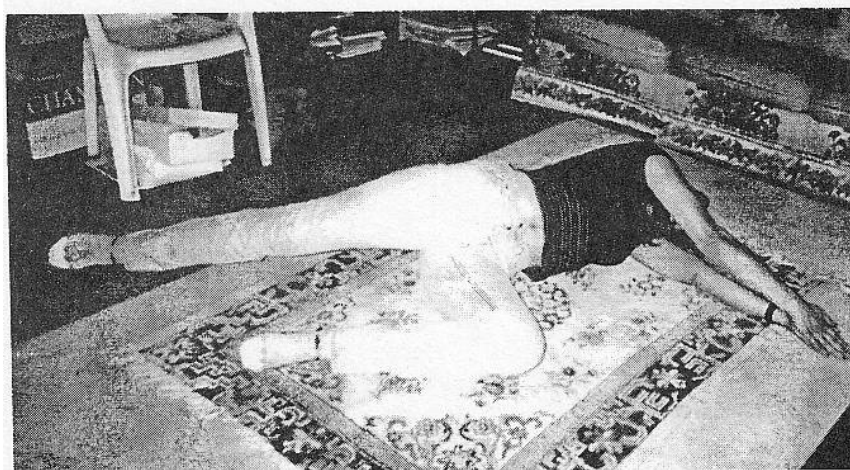
* Lúc đầu chỉ giữ tư thế căng ra độ 2 – 3 giây, sau đó tăng dần lên cho đến 10 giây.



C. Xoa Nội Tạng:

Nằm nghiêng bên trái, tay trái thẳng ra trước mặt, lòng bàn tay hướng lên trời, chân trái co lên, đầu gối trái thẳng góc với thân người. Lòng bàn tay phải úp lên lòng bàn tay trái; chân phải duỗi thẳng ra. Thở ra, đưa chân phải về phía hai bàn tay (tập lâu ngày, ngón chân cái sẽ chạm vào hai bàn tay). Hít vào, kéo chân phải về phía sau càng nhiều càng tốt (một lần). Làm 10 lần như thế, rồi đổi sang bên phải.

Ghi Chú: Tăng dần dần từ 5 lên 10, 15, 20, nếu được 30 lần mỗi bên là lý tưởng. Khi thức dậy, tập ngay thể *mèo đuôi chân, đổi mới*, xoa tay, xoa mặt trước khi vào phòng tắm.



D. Tương Thông Với Thiên Nhiên

Y như thể đứng.

E. Phát Triển Tình Thương và Trí Tuệ

Y như thể đứng.

F. Thư Giãn Hoàn Toàn

Nằm ngửa, hai gót chân cách nhau độ hai feet. Hai bàn tay xuôi theo thân người, lòng bàn tay ngửa lên trời, các ngón tay út cách thân người độ một foot (mỗi người tự tìm lấy khoảng cách thích hợp với mình, cảm thấy thoải mái là đúng).

Tưởng tượng đang nằm trên mặt nước phẳng lặng của một cái hồ lớn.

Ghi chú: Người lớn tuổi, không đi làm, thỉnh thoảng trong ngày thực hành thể *phát triển tình thương và thư giãn hoàn toàn* vài ba lần. Thực hành mỗi ngày, độ hai, ba tháng sau, sức khỏe và tâm linh biến chuyển rất tốt.

Người trẻ đi làm, thực tập ba lần thể *đổi mới* trước khi đi tắm. Sau khi tắm, nằm dài ra, thực hành thể *phát triển tình thương và trí tuệ* 2 hoặc 3 phút, rồi tập thể *thư giãn hoàn toàn* độ ba phút (hay lâu hơn càng tốt) thì sức khỏe trở lại bình thường rất nhanh, người cảm thấy thoải mái, đầu óc nhẹ nhàng, sáng suốt.

Vĩnh Như

Tủ Sách Việt Thường

www.tusachvietthuong.org