

# MỤC LỤC

## **I- ĐẠI CƯƠNG VỀ KHÍ CÔNG**

- 1- Tác động của khí công trang 3
- 2- Tác dụng của khí công trang 4
- 3- Nguyên tắc thở khí công trang 7
- 4- Sự khác biệt giữa thở khí công và thở thiền trang 8

## **II- THỞ TĂNG CƯỜNG NỘI LỰC**

- 1- Thở nội lực đứng trang 11
- 2- Thở nội lực ngồi trang 12
- 3- Thở nội lực nằm trang 13

## **III- THỞ TIM MẠCH**

- 1- Thế phát thủ trang 15
- 2- Thế hai tay đánh tréo qua lại trước mặt trang 15
- 3- Thế đánh chéo tay trang 16
- 4- Thế đánh tay kèm xoay mình trang 16
- 5- Thế ưỡn ngực trang 16
- 6- Thế động mạch vành tim trang 17
- 7- Thế nằm trang 18

## **IV- THỞ TĂNG CƯỜNG HỆ THỐNG MIỄN NHIỄM**

- 1- Thế thở tuyến ức trang 21
- 2- Thế tăng cường toàn bộ Hệ thống Miễn nhiễm trang 22
- 3- Thế hai tay đặt sau ót nâng đầu lên trang 22

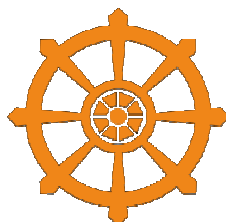
## **V- THỞ CỘT SỐNG & THỞ NỘI TẠNG**

- |    |                                     |          |
|----|-------------------------------------|----------|
| 1- | Thở Thận đứng                       | trang 23 |
| 2- | Thế đứng hai tay đưa lên trời       | trang 24 |
| 3- | Thế xương cụt                       | trang 25 |
| 4- | Thế gập cột sống – Thế Thở Thận nằm | trang 26 |
| 5- | Thế thở gan, tỳ                     | trang 27 |
| 6- | Thế Ưỡn cột sống                    | trang 28 |
| 7- | Thế lăn cột sống                    | trang 28 |
| 8- | Thế thở ót                          | trang 29 |
| 9- | Thế thở quỳ                         | trang 30 |

## **VI- THỞ KHỚP XƯƠNG - GÂN - CƠ- THẦN KINH**

- |     |   |          |
|-----|---|----------|
| 1-  | Thở cổ tay và cơ bắp cánh tay               | trang 33 |
| 2-  | Thở gót chân                                | trang 35 |
| 3-  | Thở mép chân ngoài                          | trang 36 |
| 4-  | Thở mép chân trong                          | trang 37 |
| 5-  | Thở khớp gối                                | trang 38 |
| 6-  | Thế ngồi gập lưng                           | trang 39 |
| 7-  | Thở cơ bắp đùi - tay chân cùng bên          | trang 40 |
| 8-  | Thở cơ bắp đùi - đối tay                    | trang 41 |
| 9-  | Thở khớp gối và cơ bắp đùi                  | trang 42 |
| 10- | Thở thần kinh toạ - thế ôm nhượng chân      | trang 44 |
| 11- | Thở thần kinh toạ - thế bỏ chân qua một bên | trang 45 |

## **VII - THƯ GIÃN** trang 46



# ĐẠI CƯƠNG VỀ KHÍ CÔNG

## A - ĐỊNH NGHĨA:

**Khí công** là sự tập luyện dùng hơi thở để điều chỉnh sự lưu thông của KHÍ. KHÍ dẫn huyết qua đó điều chỉnh chức năng của nội tạng, khớp xương, cơ bắp, thần kinh đưa đến tăng cường sức khỏe và tuổi thọ.

Theo các tài liệu khoa học, trong cơ thể con người và tất cả sinh vật có một dạng điện sinh học bẩm sinh (bioelectricity) làm hoạt hoá dây thần kinh và cơ bắp, nhờ đó sinh vật có thể di chuyển và truyền thông với nhau bằng những tín hiệu riêng biệt của từng loài.

Theo Y học cổ truyền Trung Hoa cách đây hơn 2000 năm, các nhà châm cứu cũng đã khám phá ra dạng điện đó và đặt tên là KHÍ. KHÍ vận hành trong các kinh mạch và hội tụ tại các Huyệt nằm trên kinh mạch. Cũng theo Y học cổ truyền Trung Hoa, nguồn gốc của bệnh là do sự lưu thông của KHÍ trong kinh mạch bị bế tắc.

## B- TÁC ĐỘNG CỦA KHÍ CÔNG:

Khí công có lợi cho sức khỏe nhờ các tác động như sau:

1- Tăng sự trao đổi khí Oxygen và Carbonic qua phổi làm tăng chức năng phổi.

2- Giúp tiến trình ly tâm máu hữu hiệu:

Khi nén khí có căng cơ bắp kèm theo tập trung ý nghĩ vào một chủ điểm trên cơ thể. Trong tiến trình nén khí, máu tập trung vào hệ thống tĩnh mạch nơi ta tập trung ý nghĩ: đây là tiến trình hướng tâm.

Khi thở ra, máu từ tĩnh mạch tập hợp về tim để tim bơm máu ra động mạch chủ đến hệ thống động mạch, cuối cùng đến các mao mạch: đây là tiến trình ly tâm máu.

Thở Khí công nhờ nén khí và thời gian thở ra dài gấp đôi hít vào, giúp tiến trình ly tâm máu hữu hiệu do máu bơm ra từ tim nhanh hơn, nhiều hơn, làm tăng sự ma sát vào thành các mạch máu và ma sát

giữa các tế bào máu nhất là bạch huyết bào mang đến tác dụng quan trọng trong gia tăng miễn nhiễm, nong rộng thành động mạch.

Đây là cơ chế của Khí công phòng chống các bệnh tim mạch, nhiễm trùng, dị ứng.

3- Căng cơ bắp, gân, dây chằng khớp.

4- Di chuyển các chất sinh hoá học dự trữ trong cơ bắp ra hệ tuần hoàn: Glutamin, Chromium, Coenzym Q10.

5- Tăng chức năng của hệ thống miễn nhiễm.

6- Giải độc qua phương thức thư giãn chủ động.

## **C- TÁC DỤNG CỦA KHÍ CÔNG:**

### **1- Tăng cường chức năng PHỔI:**

Thở khí công tăng lượng dưỡng khí (Oxygen) hít vào, và tăng lượng thán khí (Carbonic) thải ra, làm tăng hoạt động của các phế nang, nhất là các phế nang ở đáy phổi thường bị xẹp do tuổi già.

Tập khí công giúp cải thiện các bệnh về hô hấp như hen suyễn, COPD (viêm cuống phổi mãn tính), cắt phổi, chứng chóng mặt, ngất xỉu khi lên núi cao.

Lượng không khí vào phổi khi hít vào bình thường: 0.5 lít.

Hít vào sâu: thêm vào 1.5 lít.

### **2- Điều chỉnh chức năng TIM và MẠCH MÁU:**

- Điều hòa nhịp tim và huyết áp qua sự cân bằng hệ thần kinh tự quản.
- Tăng hiệu quả của ly tâm máu:

Thông qua quá trình nén khí, máu dồn về hệ thống tĩnh mạch chỗ ta tập trung ý. Trong quá trình **thở ra dài** sau khi nén khí, máu từ tim bơm ra các động mạch (ly tâm) với **vận tốc nhanh và kéo dài làm tăng sự ma sát của dòng máu vào thành động mạch và giữa các tế bào máu với nhau.**

Đây là một tác dụng quan trọng của thở khí công đúng đưa đến các kết quả sau:



- Các tế bào được đồng loạt hoạt hoá nhờ tác dụng của các chất sinh hoá học từ cơ bắp đi vào máu đến các cơ quan.
- Đưa các chất dinh dưỡng đến các vùng xa tim (da, tay chân), vùng sâu (nội tạng).
- Đào thải các chất ghiền nghiện bám ở màng tế bào.

Nong các thành động mạch và cuốn đi các chất bám vào thành động mạch làm giảm nghẹt động mạch và giảm xơ cứng động mạch là nguyên nhân đưa đến heart attack, stroke.

- Bạch huyết bào (Lymphocyte) cọ xát nhau trong khi di chuyển phóng thích kháng thể vào máu đi khắp nơi giúp tiêu diệt mầm bệnh.

Người tập khí công một thời gian sẽ có kinh nghiệm ly tâm máu vào một thời điểm trong ngày, cảm nhận da mặt, lòng bàn tay hồng lên và ấm.

### **3- Da mặt hồng hào:**

Da mặt hồng hào nhờ các tế bào tăng lượng máu lên mặt; đồng thời do gia tăng chất Erythropoietin kích thích tủy xương tạo thêm hồng huyết cầu.

Ngoài ra khí công cũng giúp chữa trị một số bệnh da như: lang beng, mụn cóc, vết nám tuổi già...

### **4- Tăng cường chức năng HỆ THẦN KINH:**

- Tăng cường trí nhớ, suy nghĩ linh hoạt nhờ tế bào não nhận nhiều oxy và acid glutamic là những nhiên liệu của tế bào não.
- Điều hoà hoạt động của hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm qua sự phối hợp nhịp nhàng giữa hít vào, nén khí, thở ra; giữa căng cứng và giãn gân cơ; giữa tập trung và thư giãn toàn thân sau mỗi buổi tập.
- Cải thiện các rối loạn do suy nhược thần kinh.

### **5- Tăng cường chức năng TIÊU HOÁ:**

Hít thở sâu, bụng phồng xẹp, ruột được xoa bóp làm mau đói, chống bón.

### **6- Tăng cường chức năng MIỄN NHIỆM do tác động lên hệ thống bạch huyết tạo kháng thể tiêu diệt mầm bệnh:**

-Nén khí làm hệ thống mao mạch mở ra, giúp bạch huyết bào bị đẩy từ cơ bắp và hạch bạch huyết (lymph nodes) đi vào mao mạch, từ đó vào hệ thống

tuần hoàn đi khắp các cơ quan. Bạch huyết bào giúp tiêu diệt mầm bệnh bằng sự tấn công trực tiếp hay bằng kháng thể.

-Thở khí công giúp ngăn ngừa và chữa trị các bệnh do thời tiết như cảm cúm, dị ứng và chữa các chứng viêm: viêm mắt, viêm xoang mũi, viêm họng, nhức răng, viêm đường ruột...

## 7- Tác dụng chống XƠ CỨNG:

Các thể tập khí công chống xơ cứng giúp xương khoẻ, tăng biên độ hoạt động của các khớp làm xương khớp hoạt động hữu hiệu.

Kết quả giảm các chứng đau nhức kinh niên do xương khớp hao mòn, lệch lạc đè ép lên dây thần kinh. Ngoài ra nếu thư giãn đúng sau buổi tập chất Endorphin được tiết ra có tác dụng giảm đau.

## 8- Tác dụng SINH HÓA:

\* Nén khí và chuyển cứng cơ bắp làm di chuyển **các chất hoá học có trong cơ bắp** ra hệ tuần hoàn và chuyên chở đến các cơ quan cần thiết:

- **Glutamine:** cần thiết cho sự tạo acid Glutamic là nhiên liệu cho tế bào não.
- **Chromium:** giúp tế bào sử dụng Insulin hữu hiệu để tác dụng giảm đường huyết.
- **Coenzym Q10:** antioxidant, điều hoà tim mạch, chậm lão hoá, chữa migraine (nhức đầu kinh niên).

\* Nén khí và chuyển cứng cơ bắp (tay, cơ hoành, cơ ngực, cơ thành bụng, cơ lưng) làm **tác động gián tiếp lên các tuyến nội tiết**, tạo các nội tiết tố liên hệ đến sự chữa bệnh hay phục hồi sinh lực cho chúng ta một cách tự nhiên (Ví dụ: thở Thận, thở tuyến Ưc, thở Gan, thở Tỳ...)

## 9- Tác dụng DỌN DỆP, GIẢI ĐỘC:

- Dọn dẹp các phiến máu nhỏ bám vào thành động mạch giúp ngừa stroke và heart attack.
- Dọn dẹp các chất độc xâm nhập qua thở, ăn uống và tế bào lạ, mầm mống của ung bướu nhờ tăng bạch huyết bào và kháng thể.

- Gan là cơ quan giải độc quan trọng. Thế tập tăng chức năng gan, thế thư giãn toàn thân và thư giãn niêm tạo điều kiện cho gan hoạt động hữu hiệu.

## D- THỞ KHÍ CÔNG:

### 1- NGUYÊN TẮC:

\* **Thở khí công gồm ba thì:** hít vào, nén khí, thở ra

\* Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng

\* **Hít thở bằng cơ hoành** (diaphragmatic breathing):

- **Hít vào sâu:** các cơ hít vào kéo xương sườn lên làm lồng ngực nở to ra theo chiều trước sau và chiều ngang; cơ hoành co lại làm tăng lồng ngực theo chiều đứng, đẩy các tạng phủ ở bụng xuống làm bụng phình ra phía trước.

- **Nén khí:** *nín thở, tập trung ý và chuyển cứng cơ bắp* vào chỗ được chỉ định.

- **Thở ra:** các cơ thở ra kéo xương sườn hạ xuống, cơ hoành giãn ra, bụng xẹp.

\* **Thở theo NGUYÊN TẮC 1- 4 - 2:** theo đó nếu thời gian hít vào dài 1 thì thời gian nén khí là 4 (gấp 4 lần hít vào) và thời gian thở ra là 2 (gấp 2 lần hít vào). Mỗi lần thở gồm ba thì liên tục với nhau không đứt quãng. Trung bình thời gian hít vô cho người mới tập dài bằng 3 tiếng đếm.

Ví dụ về cách đếm: Hít vào.. 2..3.. (kể là 1 tiếng đếm khi nói < hít vào>)

Nén..2..3..4..5..6..7..8..9..10..11..12..

Thở ra..2..3..4..5..6..

\* **Thở theo NGUYÊN TẮC TÙY SỨC:** áp dụng nguyên tắc 1- 4 - 2 cho người có bệnh phổi hay tim mạch, sức khỏe kém với thời gian hít vô dài bằng 1 hoặc 2 tiếng đếm. Nén vừa phải, thở ra tùy sức không để hụt hơi.

\* **Thở theo NGUYÊN TẮC TỐI ĐA:** áp dụng nguyên tắc 1- 4 - 2 cho người đã tập lâu với thời gian hít vô tối đa có thể.

## 2- TƯ THẾ:

Đứng, ngồi dưới sàn hay ngồi trên ghế gỗ, quỳ, nằm.

## 3-THỜI GIAN TẬP:

- Mỗi tư thế: **5** lần. Có thể tăng dần lên, tối đa 12 lần cho mỗi tư thế.
  - Mỗi buổi tập: **30** phút. Mỗi ngày tập 2 - 4 lần tùy tình trạng sức khỏe, tùy thời gian thuận tiện.
  - Thời gian tập khí công để có tác dụng tối ưu trong ngày do trùng hợp với sự thay đổi âm dương của trời đất là các giờ **Tý, Ngọ, Mẹo, Dậu**. Vào các thời điểm này cũng có sự ly tâm máu tự nhiên của cơ thể.
  - Tập lúc bụng đói hoặc sau khi ăn 2 giờ.
  - Uống một ly nước ấm trước khi tập, mặc quần áo rộng. Tập nơi kín gió.
- Nếu tập ở bờ biển nên có khăn quàng để giữ ấm sau gáy.

## E- SỰ KHÁC BIỆT GIỮA THỞ KHÍ CÔNG VÀ THỞ THIỀN:

\* **Thở khí công:** thở có điều khiển theo nhịp 1 - 4 - 2, gồm 3 thì: hít vào, nén, thở ra (thở khí công có tính cách động).

\* **Thở Thiền:** thư giãn, không điều khiển hơi thở dài ngắn, không nén khí. Quan trọng của thở Thiền là giữ niệm BIẾT ĐANG HÍT VÀO, BIẾT ĐANG THỞ RA (thở Thiền có tính cách tĩnh).

\* Tác dụng thở khí công là **ĐIỀU HOÀ KHÍ HUYẾT tăng cường sức khỏe**.

\* Tác dụng thở Thiền là **ĐIỀU TÂM** đưa đến KINH NGHIỆM TÂM LINH.

## F- KẾT LUẬN:

- 1- Cơ thể con người cần được bảo trì qua thở đúng, ăn uống lành mạnh và luyện tập mỗi ngày để duy trì sức khỏe, phòng chống bệnh tật.

2- Khí công thích hợp cho mọi người nhất là người lớn tuổi vì không dùng nhiều sức mà khai triển được NỘI LỰC (vital energy).

3- Thiên sinh cần tập khí công để có sức khỏe tu tập.

4- Nên đến nơi có nhiều người cùng tập để tránh lười biếng, tập lấy lệ, nhất là có huấn luyện viên hướng dẫn tập đúng cách ngay từ đầu mới đạt được các ích lợi kể trên.

**Thờ đúng, tư thế đúng, thư giãn đúng, luyện tập đều đặn mới kinh nghiệm được kết quả tuyệt vời của khí công.**



# THỞ TĂNG CƯỜNG NỘI LỰC

## A- ĐẠI CƯƠNG:

Nội lực là sức mạnh bên trong cơ thể con người, có thể gọi là năng lực sống (vital energy). Sức mạnh này gồm 4 phần:

- 1- **Sức mạnh bẩm sinh** do di truyền từ cha mẹ
- 2- **Hệ thống miễn nhiễm** hoạt động hữu hiệu
- 3- **Khả năng thích ứng** với môi trường sống
- 4- **Hài hoà chức năng của nội tạng, xương, khớp, gân, cơ**

Sức mạnh bên trong này giúp ta sống tăng tuổi thọ, có sức khỏe, trợ duyên thiết thực cho sự thực hành Thiền.

## B- NGUYÊN TẮC:

- **Thở khí công gồm ba thì:** hít vào, nén khí, thở ra.
- **Thở theo nguyên tắc 1- 4 - 2** với thời gian hít vào dài bằng 3 tiếng đếm hoặc ngắn hơn (cho người yếu sức), hoặc dài hơn (cho người đã tập lâu).
- **Hít thở bằng cơ hoành** (diaphragmatic breathing).
- **Hít vào qua mũi, thở ra qua miệng.**

## C- TÁC DỤNG CỦA THỞ NỘI LỰC:

- Tăng cường nội lực: người tập đều đặn có sức khỏe dẻo dai, chịu đựng được với sự thay đổi thời tiết và môi trường và tự chữa bệnh cho chính mình.
- Điều chỉnh huyết áp, giảm nguy cơ heart attack, stroke.
- Giảm căng thẳng và các rối loạn nội tạng do căng thẳng.

## D- CÁCH TẬP:

- Tập lúc bụng trống hoặc sau bữa ăn 2 giờ, hoặc 15 - 30 phút trước khi ăn sáng. Người bệnh có thể tập nhiều lần trong ngày.
- Uống 1 ly nước ấm trước khi tập để giúp gan, thận thải độc tố.
- Thở nội lực có thể thực hiện một trong ba tư thế: đứng, ngồi, nằm.

## I-THỞ NỘI LỰC ĐỨNG:

**Chuẩn bị:** đứng vững, hai bàn chân song song, khoảng cách hai bàn chân bằng khoảng cách hai vai, các ngón chân bám xuống sàn nhà. Hai cánh tay duỗi thẳng dọc theo thân mình, hai lòng bàn tay chập lại, các ngón tay đan vào nhau, đầu cổ thẳng, mắt mở hé.

### 1-Hít vào:

Lấy hơi vào lồng ngực êm nhẹ, kéo dài bằng số tiếng đếm đã chọn.

Đưa ý nghĩ từ trên cơ ngực đến cơ bụng trên.

### 2- Nén khí:

**Chuyển cứng cùng một lúc: vai, ngực, hai bàn tay, hai cánh tay gồng cứng ép sát nách.**

**Chú ý: không gồng cứng cổ và mặt.**

-Thót bụng trên, phình bụng dưới đồng thời chuyển cứng bụng dưới.

**-Gá ý ở huyết QUAN NGUYÊN cho đến hết thời gian nén khí.**

**Chú ý:** Vì lý do thẩm mỹ, phụ nữ có thể chỉ hít bụng và gá ý ở huyết Quan Nguyên.

**Ý nghĩa tên huyết Quan Nguyên:** “Quan” có nghĩa là chỗ hiểm yếu, chỗ tổng cục phân phát đi. “Nguyên” là mới đầu, to lớn.

Huyết Quan Nguyên là nơi năng lượng lớn cần cho sự sống (nguyên khí) được tàng trữ và phân phát đi. Vị trí: 8cm dưới rốn.

### 3-Thở ra:

Thư giãn toàn bộ cơ bắp, chân rùng xuống để phòng ngã té, mắt vẫn mở hé, miệng hơi mở rộng, thở ra từ từ cho đến hết thời gian quy định.

**4- Số lần tập:** khởi đầu thở 5 lần mỗi buổi tập. Về sau tập quen có thể tăng dần lên nhưng không quá 12 lần cho mỗi buổi tập.

## II-THỞ NỘI LỰC NGỒI:

### -Chuẩn bị

- Ngồi bán già trên tấm mat khí công, toạ cụ, hay ngồi thẳng lưng trên ghế gỗ với hai bàn chân chạm đất (tránh ngồi trên sofa, ghế nệm).

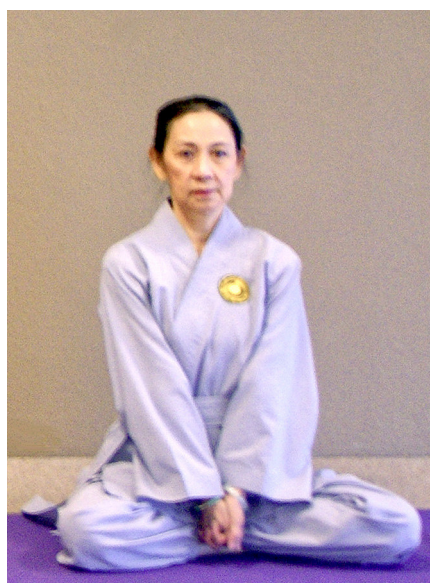
- Chọn nơi thoáng mát, không khí trong sạch.

- **Hít vào, Nén khí:** tương tự như thở nội lực đứng.

- **Thở ra:** thư giãn toàn thân trong tư thế ngồi.



Thở NL đứng



Thở NL ngồi



### III- THỞ NỘI LỰC NẪM:

- **Chuẩn bị:** nằm ngửa, hai tay xuôi theo thân mình, hai cánh tay duỗi thẳng để trước bụng, các ngón tay đan vào nhau.
- **Hít vào, Nén khí:** tương tự thở Nội lực đứng
- **Thở ra:** thư giãn toàn thân trong tư thế nằm

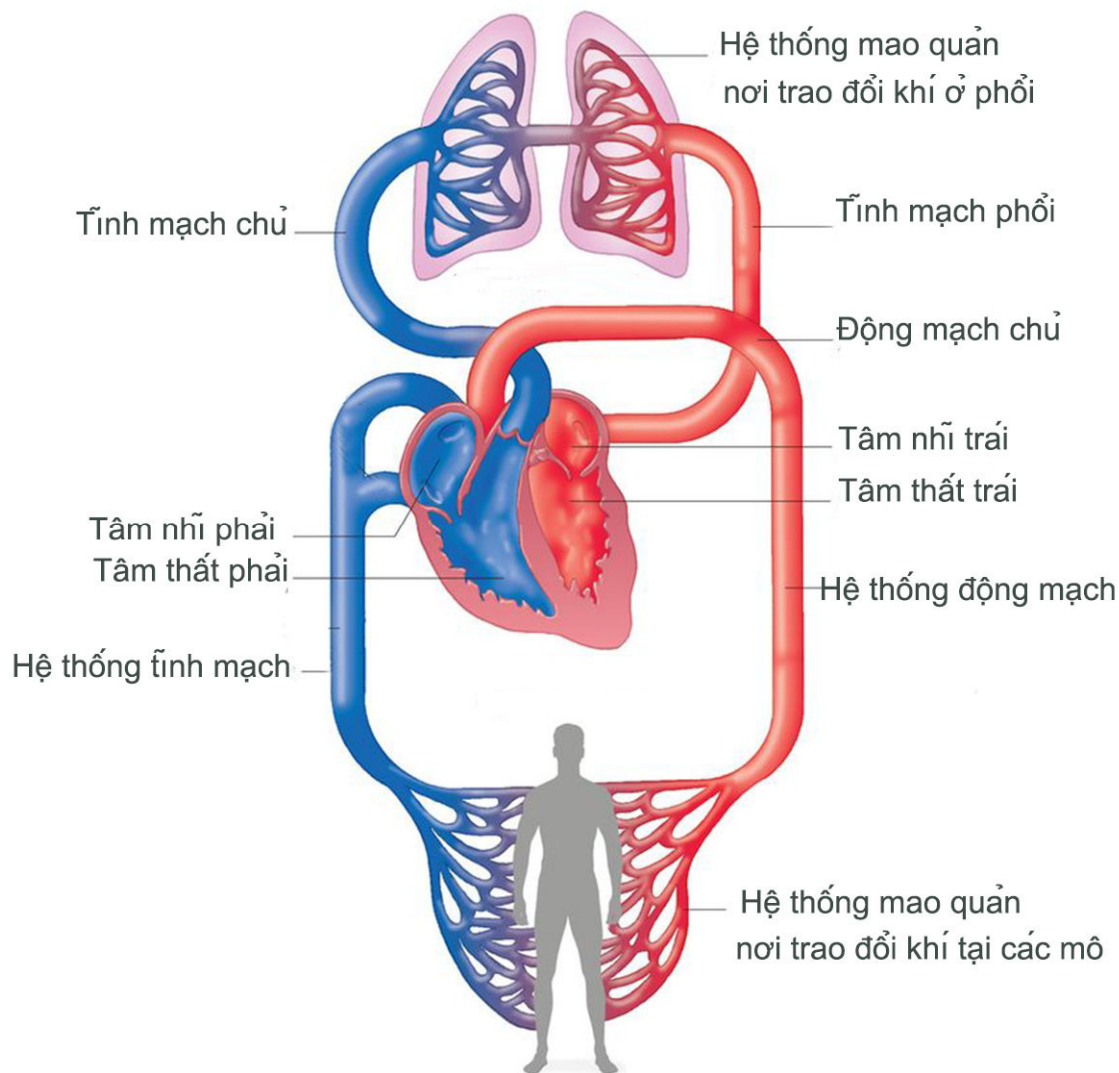


# THỞ TIM MẠCH

## A- ĐẠI CƯƠNG:

Tim là cơ quan nhận máu từ hệ thống tĩnh mạch, bơm máu ra hệ thống động mạch để nuôi các cơ quan. Tim tự co bóp nhờ hệ thống điện sinh học (bioelectricity) bên trong tim.

Ngoài ra, hệ thống tim mạch còn được điều chỉnh qua hệ thống thần kinh tự quản, gồm thần kinh giao cảm và thần kinh đối giao cảm.



## **B- TÁC ĐỘNG CỦA KHÍ CÔNG TRÊN TIM MẠCH:**

Hít thở nhịp nhàng khi tập khí công có tác dụng điều hoà hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm đưa đến sự điều hòa tim mạch:

- Hít vào làm hưng phấn thần kinh giao cảm đưa đến tăng nhịp tim, tăng sức co bóp của tim và tăng huyết áp.
- Thở ra và thư giãn cơ bắp làm hưng phấn thần kinh đối giao cảm đưa đến giảm nhịp tim và giảm huyết áp.
- Các động tác cánh tay nhằm tác động vào các đường kinh huyết liên hệ đến tim và tăng ly tâm máu.

## **C- TÁC DỤNG:**

Thở tim có tác dụng điều chỉnh rối loạn nhịp tim, hồi hộp do tim đập nhanh, co thắt mạch vành, huyết áp cao...

Các thế từ 1- 4 còn gọi là Dịch Cân Kinh có cùng tác dụng trên Phế kinh và Tâm kinh giúp điều chỉnh huyết áp, giảm cân, tan mỡ, điều chỉnh tim mạch, ngừa stroke, heart attack.

## **D- CÁC THẾ THỞ TIM MẠCH:**

### **1-THẾ PHÁT THỦ:**

Đứng hai chân dang khoảng cách bằng vai, hai tay đưa lên đánh mạnh xuống và ra sau, các đầu ngón tay thư giãn, **ý tập trung các đầu ngón tay khi đánh xuống**. Sau khi đánh xuống, tay theo trớn đưa trở lên.

Đếm 1, 2 – 1, 2 – 1, 2 (1: tay đánh xuống, 2: tay đưa lên).

Thở bình thường không nén khí.

Nếu có thấp khớp kết hợp với đầu gối khuyu khi tay đánh xuống.

Tập trong 5 phút.

### **2- THẾ HAI TAY ĐÁNH CHÉO qua lại trước mặt :**

Hai tay vòng ra trước ngực, một bàn tay để trên, một bàn tay để dưới, các ngón tay căng cứng.

Hai bàn tay vừa đưa ra đưa vô vừa thay đổi vị trí trên dưới. **Ý tập trung các đầu ngón tay**

Đếm 1 - 2 như trên.

Thở bình thường không nén khí.

### **3- THẾ ĐÁNH CHÉO TAY lên xuống**

Chân trái bước tới trước, tay trái đưa lên ngang vai. Bàn tay chuyển cứng, khép sát 5 ngón tay lại như con dao chém xuống đất .

Đánh tay trái xuống, tay phải đưa lên.

Hai tay đánh xéo lên xuống và áp vào sát nách khi đánh.

Đếm 1- 2 như trên.

Thở bình thường.

### **4- THẾ ĐÁNH TAY KÈM XOAY MÌNH:**

Đứng hai chân dang khoảng cách bằng vai, hai bàn chân song song.

Xoay mình qua trái, tay trái đánh xuống ra phía sau, tay phải đánh thẳng lên ra phía trước mặt. Xoay mình và ngã người ra sau.

Chân giữ nguyên vị trí.

Gá ý trước ngực.

Đếm 1- 2 như trên. Thở bình thường.

### **5- THẾ ĐỨNG ưỡN NGỰC:**

- **Chuẩn bị:** đứng dang chân khoảng cách bằng vai

- **Hít vào:**

Hai tay đưa thẳng lên hai bên để mở rộng hai vai, khuỷu tay hơi gập lại.

- **Nén:**

\* **Chuyển cứng:** ngực.

\* **Gá ý:** tim.

- **Thở ra:** bỏ tay xuống. Thư giãn.

## 6- THỞ ĐỘNG MẠCH VÀNH TIM:

- **Chuẩn bị:** đứng hai chân dang khoảng cách bằng vai.

### 1- Hít vào:

Tay trái đưa thẳng lên, tay phải buông thõng xuống đồng thời nghiêng người qua phải.

### 2- Nén:

\* **Chuyển cứng:** từ các ngón tay đi xuống cánh tay và hông sườn trái.

\* **Gá ý:** hông sườn trái chỗ đang căng.

**Chú ý:** căng tay trên, buông thõng tay dưới.

3-Thở ra: Buông từ từ tay trái xuống trong 6 tiếng đếm. Thư giãn.

Đổi tay.



## 7- THỜ TIM, thế nằm:

- **Chuẩn bị:** nằm ngửa, hai tay xuôi theo thân mình. Co hai chân lên, hai bàn chân chống xuống sàn nhà.

1- **Hít vào:**

2- **Nén:**

*Từ từ nâng đầu lên*

\* **Chuyển cứng:** cơ vùng ngực

\* **Gá ý:** huyết Đản Trung ở trước ngực

3- **Thờ ra:** trở về vị trí nằm ngửa. Thư giãn.



# THỞ TĂNG CƯỜNG

## HỆ THỐNG MIỄN NHIỄM

### A- ĐẠI CƯƠNG:

Hệ thống miễn nhiễm (HTMN) là hệ thống bảo vệ cơ thể chống lại các tác nhân từ bên ngoài xâm nhập vào gây bệnh như vi trùng, ký sinh trùng (giun sán), siêu vi trùng (virus), kháng nguyên (antigen), hoá chất ...

Nếu HTMN yếu, các tác nhân này là nguyên nhân gây:

- Bệnh nhiễm trùng: viêm phổi, vết thương có mủ..
- Bệnh do virus: cảm cúm, AIDS...
- Bệnh do dị ứng: viêm mũi, viêm xoang, mề đay, ngứa..
- Ung thư, bướu

Một cách khái quát, cơ thể tự bảo vệ bằng những cách sau:

- Qua da lành lặn ngăn cản sự xâm nhập của mầm bệnh
- Qua mũi, phổi: hắt hơi, ho, đàm nhớt để đẩy mầm bệnh ra
- Qua nước mắt: đẩy mầm bệnh ra khỏi mắt
- Qua ruột: tiêu chảy đẩy chất độc ra khi ngộ độc thức ăn

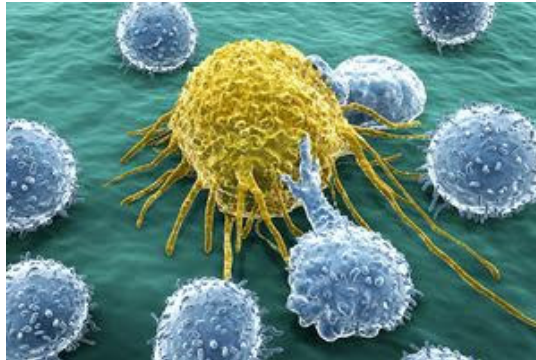
Nếu mầm bệnh vẫn vượt qua các rào cản nói trên thì đến vai trò của các tế bào máu gọi là **bạch cầu** (leucocytes). Các bạch cầu có nhiều tên khác nhau vì mỗi loại sẽ dùng những phương cách khác nhau để tấn công mầm bệnh.

(Ví dụ: Neutrophils có khả năng bao vi trùng lại để tiêu hủy, Macrophage dọn dẹp xác các tế bào chết, Eosinophils chống giun sán, Lymphocyte tiết ra kháng thể để trung hoà các chất gây dị ứng, hay tiêu diệt tế bào lạ bằng tấn công trực tiếp hoặc bằng kháng thể).

**Lymphocytes (Bạch huyết bào)** có vai trò quan trọng trong chức năng của HTMN. Lymphocytes có nhiều trong các hạch bạch huyết (lymph nodes).



Các hạch bạch huyết kết thành những mạng lưới chằng chịt tại 5 vùng: hai bên háng, vùng bụng trên và bụng dưới, vùng giữa ngực, vùng dưới xương đòn ở hai bên vai, hai bên nách. Các vị trí này được tác động trong thời kỳ nén khí để tăng cường miễn nhiễm.



*Bạch cầu tấn công mầm bệnh*

### **NGUYÊN NHÂN LÀM SUY YẾU MIỄN NHIỄM:**

- 1- Thiếu ngủ kinh niên, rối loạn chu kỳ ngủ thức
- 2- Thiếu dinh dưỡng nhất là thiếu protein
- 3- Mập phì
- 4- Tuổi già
- 5- Nghiện rượu, ma túy, thuốc steroid (prednisone, cortisol)

### **B- TÁC ĐỘNG CỦA KHÍ CÔNG TRÊN HỆ THỐNG MIỄN NHIỄM:**

Khí công tăng cường chức năng của HTMLN do:

- 1- Chuyển cứng cơ bắp và ép chặt vào những nơi tập trung các hạch bạch huyết** giúp đẩy lymphocytes chứa trong các hạch vào mạch máu để tiêu diệt các mầm bệnh.
- 2- Tăng cường tác dụng ly tâm máu** làm máu được bơm từ tim ra động mạch với vận tốc cao tạo sự ma sát giữa các B-lymphocytes tạo thêm kháng thể tiêu diệt mầm bệnh.
- 3- Tăng cường chức năng Tuyến Ưc** là nơi tạo kháng thể.



## C-TÁC DỤNG:

- 1- Giúp cơ thể chống bệnh do nhiễm vi trùng, ký sinh trùng và virus
- 2- Phòng chống các bệnh dị ứng

## D- CÁC THẾ TẬP TĂNG CƯỜNG MIỄN NHIỄM:

Áp dụng nguyên tắc thở 1- 4 - 2 (xem bài thở khí công) kèm theo các động tác đặc biệt cho mỗi thế tập.

1- **THỜ NỘI LỰC:** xem bài thở nội lực.

### 2- THỜ TUYẾN ƯC:

- **Chuẩn bị:** ngồi thẳng lưng, hai bàn tay chống xuống sàn nhà.

1- **Hít vào:**

2- **Nén khí:**

\* ưỡn ngực, cổ hơi ngả về phía sau, mắt nhìn lên

\* **Chuyển cứng** hai cánh tay và ép sát nách

\* **Gá ý:** Tuyến ức (hay cổ họng nếu đang bị đau cổ họng)

3- **Thờ ra:** Ngồi thẳng lưng, thư giãn.



### 3- THỜ TĂNG CƯỜNG TOÀN BỘ HỆ THỐNG MIỄN NHIỄM :

Tư thế này làm tác động lên nhiều cơ bắp ở tay, chân, ngực, lưng để ép hệ thống bạch huyết bào ở các nơi đó.

- **Chuẩn bị:** nằm ngửa, co hai chân lên, hai bàn chân sát sàn nhà.

Hai bàn tay nắm lại chống vào 2 bên xương chậu.

1- **Hít vào:** Mông dờ lên cao

2- **Nén:**

\* **Chuyển cứng** cơ bắp cánh tay, chân, lưng. **Chịu sức ở 2 cùi chõ**

\* **Gá ý:** cùi chõ

3- **Thờ ra:** Thư giãn, trở về vị trí nằm ngửa lúc đầu.



### 4- THẾ HAI TAY ĐẶT SAU ÓT NÂNG, NÂNG ĐẦU LÊN:

- **Chuẩn bị:** nằm ngửa, hai bàn tay đan vào nhau đặt sau ót.

1- **Hít vào**

2- **Nén:**

\* **Đầu nâng lên**

\* **Chuyển cứng:** hai cánh tay

\* **Gá ý:** hai bên ót

3- **Thờ ra:** nằm xuống, thư giãn.

# THỞ CỘT SỐNG

## THỞ NỘI TẠNG: TỖ-GAN-THẬN

### THỞ ĐẦU VÀ MẶT

#### A- ĐẠI CƯƠNG:

Xương sống chứa tủy sống. Từ tủy sống các dây thần kinh ra ngoài qua những lỗ rất nhỏ, do đó thần kinh dễ bị chèn ép nếu các lỗ đó bị viêm, đóng vôi, trật khớp do bẩm sinh hay tư thế không đúng (thói quen khòm lưng khi ngồi, khiêng nặng).

Các thế tập cột sống làm các cơ bắp hai bên cột sống mạnh, bớt co cứng, các đốt sống di động làm nhả kẹt các rễ thần kinh.

Thở cột sống có tác dụng phòng và chữa đau lưng, đau thần kinh tọa, đau, tê tay và vai, rối loạn chức năng nội tạng. Người già bị lưng còng do các cơ sau lưng suy thoái kéo con người “xuống nguyệt” nên các động tác uốn lưng rất quý cho tuổi già.

#### B- CÁC THẾ TẬP:

Tất cả các thế tập đều áp dụng thở theo nguyên tắc 1- 4 - 2 (xem bài thở khí công).

#### I- CÁC THẾ ĐỨNG:

##### 1- THỞ THẬN, thế hai tay đặt ngang thắt lưng:

- **Chuẩn bị:** đứng khoảng cách bằng vai. Bốn ngón tay đặt vào mỗi bên cột sống vùng thắt lưng.

- **Hít vào:**

Bấm mạnh vào hai bên thắt lưng đồng thời ngả người ra sau. Đầu gối thả lỏng để giữ thẳng bằng.

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** cơ hai bên thắt lưng.

\* **Gá ý:** huyết Thận Du

- **Thở ra:** hai tay buông thõng, từ từ đứng thẳng lên, thư giãn.

**TÁC DỤNG:** Trị đau thắt lưng

\* Kích thích Tuyến Thượng Thận tiết các chất hoá học, điều chỉnh các rối loạn do thận khí suy như đau lưng, tiểu đêm, mắt mờ, yếu sinh lý, lạnh tay chân...



Thở Thận đứng



## 2 -THỜ THẬN, thế hai tay đưa lên trời :

Giống tư thế trên, hai cánh tay giơ thẳng lên thay vì đặt sau lưng.

Khi nén khí ngả người ra sau.

\* **Chuyển cứng:** cơ hai bên thắt lưng

\* **Gá ý:** thắt lưng ở huyết Thận Du

**TÁC DỤNG:** giống như trên.

## II- CÁC TƯ THẾ NẪM:

### 1-THỞ XƯƠNG CỤT:

- **Chuẩn bị:** nằm ngửa, hai chân duỗi, hai cánh tay duỗi thẳng đặt hai bên thân mình, hai bàn chân sát nhau.

- **Hít vào:**

Cuối thời hít vào: nâng hai bàn chân và đầu lên, **đầu gối hơi gập lại**. Điều chỉnh độ cao hai bàn chân để xương cụt chạm sàn nhà.

1- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** tay, chân, lưng

\* **Gá ý:** Xương Cụt (huyệt Trường Cường)

- **Thở ra:** từ từ hạ đầu và chân xuống. Thư giãn

**TÁC DỤNG:** điều chỉnh các rối loạn Prostate, tiểu không kiểm soát, lạnh tay chân, tạo sức nóng cho cơ thể.



Thở Xương Cụt



## 2-THỞ CỘT SỐNG, thể gập cột sống (flexion):

- **Chuẩn bị:** Nằm ngửa, hai cánh tay duỗi thẳng, hai bàn tay đan nhau để trên bụng.

- **Hít vào:**

Đầu và hai chân nâng lên .

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** toàn thân

\* **Gá ý:** thắt lưng

- **Thở ra:** Đầu, chân từ từ hạ xuống. Thư giãn

**TÁC DỤNG:** trị đau thắt lưng.



### BIẾN THỂ:

#### 2a- THỞ THẬN - MỆNH MÔN:

Tương tự THỞ CỘT SỐNG, hai chân duỗi thẳng, hai tay xuôi theo thân mình, đầu và chân nâng lên.

\* **Chuyển cứng:** toàn thân.

- **Gá ý:** huyết Mệnh Môn ( Cột sống ngang thắt lưng)

Trị các chứng rối loạn đường ruột như bón, tiêu chảy kinh niên, tăng cường chức năng thận.

## 2b- THỞ GAN:

Tương tự THỞ CỘT SỐNG, đặt đầu ngón chân cái bên phải đè lên ngón chân cái bên trái.

**\*Chuyển cứng:** toàn thân. **Gá ý:** GAN.

Thở gan làm tăng chức năng tiêu hoá, giải độc.



Thở Gan

## 2c- THỜ TỖ:

Tương tự THỞ CỘT SỐNG, đặt đầu ngón chân cái bên trái đè lên ngón chân cái bên phải.\*

**Chuyển cứng:** toàn thân. **Gá ý:** dưới cuống lưỡi hoặc lá lách (spleen).

Thờ Tỳ làm tăng chức năng tiêu hoá, da hồng hào.

### 3- THỜ CỘT SỐNG, thể ưỡn cột sống (extension):

- **Chuẩn bị:** nằm ngửa, hai cánh tay duỗi thẳng hai bên mình, lòng bàn tay úp xuống, hai gót chân sát nhau .

- **Hít vào:**

Gót chân, hai vai làm điểm tựa để ưỡn lưng lên. **Hai đầu gối duỗi thẳng.**

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** toàn thân (hai chân, hai tay, lưng)

\* **Gá ý:** cột sống

- **Thở ra:** từ từ hạ đầu và chân xuống. Thư giãn

**TÁC DỤNG:** chữa đau lưng, khòm lưng.



*Thế ưỡn Cột Sống*

### 4- THỜ CỘT SỐNG, thể lăn cột sống:

- Chuẩn bị: nằm ngửa, hai chân co lại, hai tay nắm hai chân, bật lưng lên xuống nhẹ nhàng như xích đu. Thở bình thường, không nén khí, không chuyển cứng.



**TÁC DỤNG:** Làm các cơ hai bên cột sống bớt co cứng, từng đốt sống di động, nhả kẹt, giảm đau nhờ thông khí huyết.

## 5- THỜ ÓT:

- **Chuẩn bị:** nằm ngửa, hai tay xuôi theo thân mình, lòng bàn tay úp xuống sàn nhà.

- **Hít vào:** Hai bàn tay nắm hai cổ chân. Vai và hai bàn chân làm điểm tựa, bật mông lên.

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** toàn thân

\* **Gá ý:** sau ót

- **Thờ ra:** hạ mông xuống, duỗi chân thẳng, thư giãn.

## TÁC DỤNG:

1- Ngừa và trị đau lưng

2-Tăng lượng máu lên cột sống cổ, đầu, giúp điều chỉnh các rối loạn chức năng của não như suy nhược thần kinh, kém trí nhớ, đau đầu kinh niên do tắc nghẽn mạch máu, các rối loạn do thoái biến cột sống cổ làm tê đau cổ lan xuống vai, cánh tay...



### III - THỜ ĐẦU VÀ MẶT (THỜ QUỖY)

- **Chuẩn bị:** quỳ gối hoặc ngồi trên hai gót chân với hai bàn chân lật lên, hai gót chân hở ra và đặt hông vào giữa hai gót chân. Lưng thẳng đứng. Hai cánh tay vòng ra sau lưng, bàn tay nắm cổ tay bên kia, các ngón tay nắm lại.

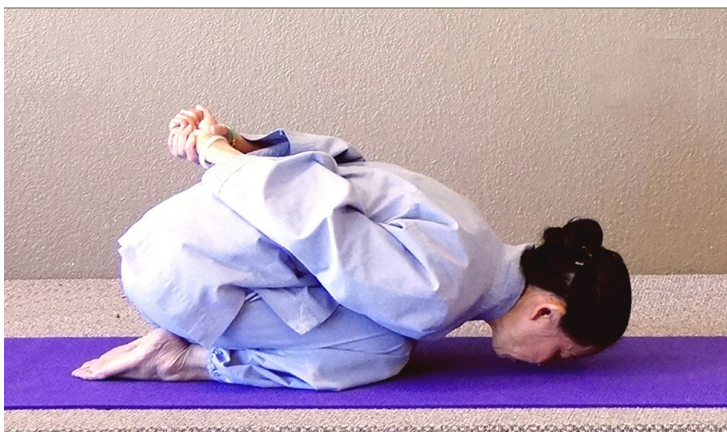
- **Hít vào:**

Từ tư thế quỳ ngồi trên hai gót chân, từ từ cúi lưng và đầu xuống thấp tùy sức, nắm chặt cổ tay, hai cánh tay ép sát nách.

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** hai cánh tay. Khi đếm tới 12, quạt tay lên cao để tăng thêm máu lên mặt.

\* **Gá ý:** MẶT (hoặc mắt, tai, mũi, răng... nếu có bệnh tại các vùng này).



Nén khí (đếm 1 đến 11)



Cuối thời kỳ nén khí: (đếm 12)

**CHÚ Ý: NGƯỜI CÓ HUYẾT ÁP CAO, ĐANG CÓ VẾT THƯƠNG Ở MẶT, HOẶC MỚI MỒ MẮT THÌ NGÃNG ĐẦU LÊN, NÉN TÙY SỨC.**



Nén khí cho người áp huyết cao

**- Thở ra:**

Từ từ ngẩng lên, trở lại vị trí quỳ hay ngồi trên gót chân, LƯNG THẲNG.

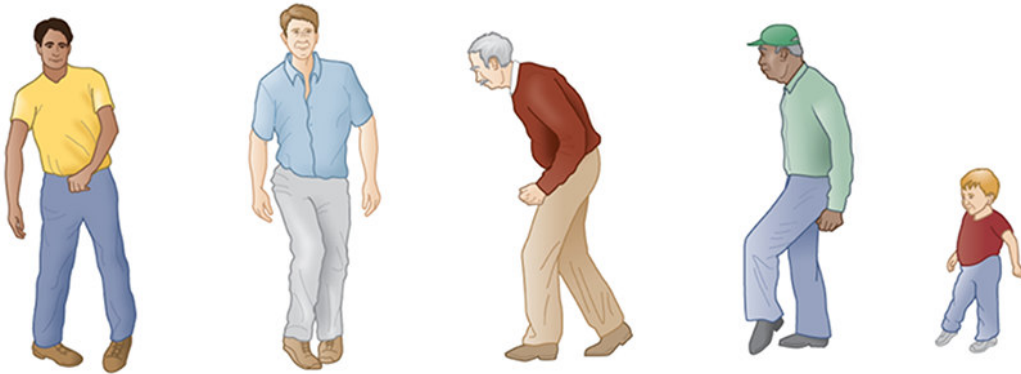
Thư giãn.

**TÁC DỤNG:**

Đặc biệt làm da mịn màng, hồng hào, mờ các vết nám đen, sần sùi trên mặt của tuổi già, chữa lang beng, mụn cóc, nhức răng, nghẹt mũi, ù tai...

# THỞ KHỚP XƯƠNG

## GÂN - CƠ - THẦN KINH



### A- ĐẠI CƯƠNG:

Do quá trình xơ cứng và thoái hoá của tuổi già, các khớp xương, gân cơ, dây chằng khớp trở nên co cứng, biến dạng, chèn ép lên dây thần kinh, gây đau nhức khi cử động. Do đau nhức, người bệnh ít hoạt động làm cơ bắp yếu, teo nhỏ càng làm xương khớp yếu đi, khi cử động càng thêm đau nhức. Ngoài ra, tiến trình xơ cứng cũng làm xương sống có gai, nhất là đốt sống cổ và đốt sống lưng, chèn ép vào rễ thần kinh hai bên cột sống gây đau, tê vai, tay và đau thần kinh tọa.

Đối với các chứng đau nhức kinh niên của xương khớp gân cơ do sự thoái hoá, các chứng đau thần kinh do bị chèn ép, thuốc chỉ giúp tạm thời, chỉ có sự tập luyện đều đặn mới mong phòng ngừa, giảm đau và làm chậm tiến trình xơ cứng.

### B- TÁC ĐỘNG CỦA KHÍ CÔNG TRÊN XƯƠNG, KHỚP, CƠ BẮP, THẦN KINH

Khí công tác dụng trên xương, khớp, gân, cơ qua:

**1-Thở khí công:** hít vào sâu, nén khí kèm chuyển cứng cơ bắp và tập trung ý chỗ đau, giúp thông khí huyết đến chỗ đau. Thở ra chậm tạo ly tâm máu hữu hiệu, đưa máu đến các khớp nhỏ ở tay, chân và đến các vùng sâu

của nội tạng bị giảm chức năng vì thành động mạch bị xơ cứng làm giảm lượng máu đến các cơ quan.

**2-Các tư thế khí công** cho khớp cổ tay, ngón tay, khớp gối, khớp hông, cơ bắp tay, cơ bắp đùi... nhằm tăng biên độ gập, duỗi, xoay, nghiêng qua hai bên của các khớp có tác dụng làm mạnh cơ bắp, giảm bớt sự co cứng khớp và nhả kẹt dây thần kinh.

**3-Thư giãn:** làm não tiết Acetylcholin giúp đi đứng linh hoạt và Endorphin có tác dụng giảm đau (giống như tác dụng của thuốc Morphine).

### **C- TÁC DỤNG:**

Phòng ngừa và làm giảm các chứng đau nhức kinh niên của xương, khớp, gân, cơ, thần kinh do viêm, hay do tiến trình xơ cứng, thoái hoá của tuổi già.

### **D- CÁC THỂ TẬP CHO KHỚP XƯƠNG, GÂN, CƠ:**

Áp dụng nguyên tắc thở khí công 1- 4 - 2 (xem bài thở khí công) kèm theo các tư thế cho các khớp tùy theo nhu cầu.

Mỗi tư thế tập 5 lần, có thể tăng dần lên, tối đa 12 lần cho mỗi buổi tập.

## **I - CÁC THỂ ĐỨNG:**

### **1- THỞ CỔ TAY VÀ CƠ BẮP CÁNH TAY:**

- **Chuẩn bị:** đứng dang chân khoảng cách bằng vai.

- **Hít vào:**

Hai cánh tay đưa thẳng ra phía trước, hai lưng bàn tay đối nhau.

Gập từng ngón tay, đồng thời xoay hai cổ tay để hai bàn tay nắm lại và ngửa lên.

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng cơ bắp hai cánh tay** và nắm đấm, từ từ kéo hai nắm tay sát vào hai bên hông (tưởng tượng như động tác kéo khúc gỗ nặng). Cùi chỏ kéo ra phía sau. Đồng thời hai *chân từ từ khuyu xuống trong tư thế đứng tấn và chuyển cứng.*



\* **Gá ý:** cổ tay

- **Thở ra:** Xoay cổ tay để lưng bàn tay hướng lên trên.

Đánh thẳng cánh tay trái ra, bàn tay thẳng góc với cánh tay, các ngón tay duỗi ra, khếp sát nhau và hướng lên trên (tức là sức mạnh đánh ra qua lòng bàn tay, không phải qua năm đầu ngón tay). Thở hắt ra mạnh thành tiếng “Hự”. Bàn tay nắm lại, xoay ngửa lên rồi rút nhanh về vị trí bên hông sườn trái.

Sau khi rút tay trái về, đánh thẳng cánh tay mặt ra theo cách như trên.

Sau cùng đứng thẳng lên, hai tay buông thõng. Thư giãn.



**Chú ý:**

\* Trong thế tập này, **cổ tay cần có đủ các động tác GẬP, DUỖI, XOAY.**

\* **Thân người đứng tấn vững vàng**, chân chuyển cứng, thân không ngã ra phía sau khi kéo tay vào, không ngã ra phía trước khi đánh tay ra.

**TÁC DỤNG:** giảm đau khớp cổ tay (carpal tunnel syndrom), đau khuỷu tay (tennis elbow) và cơ bắp cánh tay.

## 2- THỜ GÓT CHÂN:

- **Chuẩn bị:** đứng khoảng cách bằng vai.

- **Hít vào:**

Chân trái bước xéo ra một góc 45 độ, duỗi thẳng, bàn chân nhấc lên, gót chân chạm sàn nhà. Chân phải khụy xuống.

Tay trái duỗi thẳng, bàn tay hướng xuống gót chân trái. Tay phải đưa lên cao về phía sau. Người cúi xuống.

- **Nén khí:**

. \* **Chuyển cứng:** chân trái, từ gót chân chạy dài lên sau đùi

\* **Gá ý:** gót chân trái

- **Thở ra:** đứng thẳng lên. Rút chân về vị trí ban đầu. Thư giãn

Đổi chân phải. Làm lại các bước như trên.

**TÁC DỤNG:** điều chỉnh đau gót chân, bệnh gout.



### 3- THỜ MÉP CHÂN NGOÀI:

- **Chuẩn bị:** đứng khoảng cách bằng vai.

- **Hít vào:**

Cách tập giống thế Thờ gót nhưng thay vì đặt gót tựa xuống sàn nhà, thì lật bàn chân ra phía ngoài cho mép chân ngoài tựa xuống sàn nhà.

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** chân trái

\* **Gá ý:** mép chân ngoài

- **Thờ ra:** đứng thẳng lên. Rút chân về vị trí ban đầu. Thư giãn  
Đổi chân phải.

TÁC DỤNG: Điều chỉnh thân kinh cột sống.





#### 4- THỞ MÉP CHÂN TRONG:

- **Chuẩn bị:** đứng thẳng, chân bước ngang ra **một khoảng cách rộng.**

- **Hít vào:**

Khuyu đầu gối phải

Lật bàn chân trái vô trong cho mép chân trong tựa xuống sàn nhà.

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** chân trái

\* **Gá ý:** mép chân trong

- **Thở ra:** đứng thẳng lên. Rút chân về vị trí ban đầu. Thư giãn

Đổi chân phải.

**TÁC DỤNG:** điều chỉnh đường ruột.



Thở Mép chân trong

## 6- THỜ KHỚP GỐI:

- **Chuẩn bị:** đứng dang chân **rộng càng dễ làm.**

- **Hít vào.**

Khuyu chân trái, chân phải vẫn giữ thẳng (hai bàn chân giữ thẳng, không xoay).

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** chân trái

\* **Gá ý:** khớp gối của chân trái

- **Thờ ra:** rút chân trái về. Thư giãn.

Đổi chân phải.

**TÁC DỤNG:** điều chỉnh đau khớp gối.



Thờ khớp gối

## II - CÁC THỂ NGỒI:

### 1-THỜ CƠ BẮP ĐÙI:

- **Chuẩn bị:** ngồi thẳng lưng, hai lòng bàn chân chập vào nhau.

Hai bàn tay nắm hai bàn chân

- **Hít vào:**

Giữ lưng thẳng và từ từ cúi lưng xuống phía trước càng sâu càng tốt.

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** gân cơ bắp đùi

\* **Gá ý:** gân cơ bắp đùi hay chỗ nào đau

- **Thờ ra:** Từ từ ngồi thẳng lưng lên

**TÁC DỤNG:** trị đau thắt lưng, cơ bắp đùi, gây chằng khớp hông, đầu gối (giúp tư thế ngồi thiền đúng: hai đầu gối chạm sàn nhà).



Thờ Gập lưng



## 2- THỞ CƠ BẮP ĐÙI (Tay chân cùng bên)

- **Chuẩn bị:** ngồi xếp bằng thẳng lưng. Chân trái đưa xéo ra 1 góc 45 độ, duỗi thẳng, **nhượng chân sát sàn nhà**. Chân phải co lại.

- **Hít vào:**

Bàn tay trái đưa tới trước hướng về bàn chân trái, người hơi nghiêng theo tay trái.

Tay phải đưa thẳng ra phía sau.

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** chân trái

\* **Gá ý:** Cơ bắp đùi chân trái hay chỗ căng, đau

- **Thở ra:**

Trở về vị trí ban đầu.

Thư giãn.

Đổi chân mặt. Nghiêng mình qua phải, tay phải hướng về bàn chân phải.



Thở cơ bắp chân

## 2- THỞ CƠ BẮP ĐÙI (Đổi tay)

- **Chuẩn bị:** ngồi xếp bằng thẳng lưng. Chân trái đưa xéo ra 1 góc 45 độ, duỗi thẳng, nhượng chân sát sàn nhà. Chân phải co lại.

- **Hít vào:**

Bàn tay **phải** đưa thẳng ra hướng về bàn chân **trái**, xoay người nghiêng theo bàn tay phải.

Tay trái đưa thẳng ra phía sau.

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** chân trái

\* **Gá ý:** cơ bắp đùi chân trái hay chỗ căng, đau

- **Thở ra:**

Xoay mình trở về vị trí ban đầu. Thư giãn.

Động tác kế: đổi chân phải. Xoay mình qua bên phải, tay trái hướng về bàn chân phải.

**TÁC DỤNG:** Trị đau khớp gối, cơ bắp đùi, bắp chuối

Ngoài ra động tác xoay các đốt sống lưng qua hai bên làm cơ bắp thắt lưng bớt co cứng, giảm đau lưng nhờ khí huyết thông.



Thở cơ bắp đùi đổi tay

### III - CÁC THẾ NÀM:

#### 1- THỜ CƠ BẮP ĐÙI:

- **Chuẩn bị:** nằm ngửa, chân duỗi thẳng, hai tay xuôi theo thân mình.

- **Hít vào.**

Chân trái co lại, bàn chân trái đặt **trên** đùi phải. Tay phải nắm cổ chân trái.

- **Nén khí:**

*Tay phải kéo chân trái về phía bụng. Hạ đầu gối trái xuống sát sàn nhà.*

*Chân phải vẫn duỗi thẳng.*

\* **Chuyển cứng:** cơ bắp đùi chân trái

\* **Gá ý:** đầu gối trái, cơ bắp đùi chân trái

- **Thở ra:** duỗi chân trái ra. Thư giãn.

Đổi chân phải.





## BIẾN THỂ:

1-Cũng làm như trên nhưng kéo **bàn chân trái đặt DƯỚI đùi phải. Đổi chân.**



2-Cũng làm như trên nhưng kéo **bàn chân trái đặt DƯỚI hông trái, xoay người qua bên phải. Đổi chân.**



**TÁC DỤNG:** cả ba thể nói trên đều có tác dụng làm khớp gối bớt co cứng, giảm đau khớp gối, nặng chân do tĩnh mạch chân yếu (người già, nghề nghiệp đứng nhiều).

**CHÚ Ý :** Ba tư thế trên có thể tập khi đứng. Tuy nhiên cần có chỗ vững chắc để một tay vịn vào cho khỏi ngã.

## 2 - THỞ CƠ BẮP CHÂN, thế ôm nhượng chân:

- **Chuẩn bị:** nằm ngửa chân duỗi thẳng, tay xuôi theo thân mình.

- **Hít vào:** Chân trái từ từ đưa lên cao thẳng đứng.

- **Nén khí:** Hai tay vòng lại ôm nhượng chân trái. Nâng đầu và vai lên. Kéo chân trái vào gần thân mình. **Đầu gối chân trái giữ thẳng đứng.**

\* **Chuyển cứng:** chân trái. Chân phải vẫn duỗi thẳng dưới sàn nhà.

\* **Gá ý:** nhượng chân trái hay chỗ đau.

- **Thở ra:** tay chân, thân mình trở về vị trí ban đầu. Thư giãn.

Đổi chân phải.

**TÁC DỤNG:** trị đau lưng, đau thần kinh toạ, đau khớp.





### 3- THỞ THẦN KINH TOẠ:

- **Chuẩn bị:** nằm ngửa, chân duỗi thẳng, tay xuôi theo thân mình.

- **Hít vào.**

Đưa chân trái qua bên phải. Đầu nghiêng qua trái.

**Đầu gối thẳng. Hai vai sát sàn nhà.**

- **Nén khí:**

\* **Chuyển cứng:** chân trái. Chân phải duỗi thẳng dưới sàn nhà

\* **Gá ý:** thắt lưng hoặc chỗ đau sau hông, sau đùi.

- **Thở ra:** trở về vị trí ban đầu. Thư giãn.

Đổi chân phải.

**TÁC DỤNG:** trị đau thần kinh tọa.



## THƯ GIÃN SAU MỖI BUỒI TẬP

Thư giãn là phương pháp luyện tập điều khiển toàn thân buông thư, làm cho cơ bắp mất trương lực hoàn toàn và thần kinh không còn căng thẳng. Đây là quá trình chấm dứt buổi công phu.

Lau khô mồ hôi nếu có.

Thời gian thư giãn: 5 - 10phút.

Nằm ngửa trên sàn nhà hay trên giường, đầu không lót gối, tay chân duỗi thẳng.

Thư giãn toàn thân, đưa ý nghĩ từ trán dần xuống mặt, ngực, bụng, tay, chân...ra lệnh giãn ra... cảm nhận tay chân nặng và ấm dần.

Thư giãn niệm, buông hết mọi suy tư, tính toán.

Chỉ còn cái biết hơi thở nhẹ vào ra...

Thư giãn đúng sau mỗi buổi tập, tác động vào hệ thần kinh đối giao cảm, tiết Acetylcholin làm đi đứng linh hoạt, điều chỉnh nhịp tim, huyết áp, tăng cường trí nhớ, ngoài ra còn chất Endorphin tiết ra giúp giảm đau nhức, và có cảm giác sảng khoái (Euphoria) sau buổi tập khí công.



## **BÀI TẬP KHÍ CÔNG 30 PHÚT MỖI NGÀY**

### **CÁC THỂ ĐỨNG**

- 1-Phát thủ 100lần**
- 2- Thở Nội Lực**
- 3- Thở Thận**
- 4- Thở Động Mạch Vòng Tim**
- 5-Thở Khớp Gối**

### **CÁC THỂ NGỒI VÀ QUỖY**

- 1- Thở Tuyến Úc**
- 2- Thở Cơ Bắp Đùi**
- 3- Thở Quỳ**

### **CÁC THỂ THỞ NẪM**

- 1- Thở Xương Cụt**
- 2- Thở Ót**
- 3- Thở Thần Kinh Toạ**
- 4- Thư Giãn 5 phút**

## **BÀI TẬP KHÍ CÔNG 60 PHÚT MỖI NGÀY**

### **CÁC THỂ ĐỨNG**

- 1. Phất thủ 5 phút**
- 2. Thở Nội Lực**
- 3. Thở Thận**
- 4. Thở Động Mạch Vành Tim**
- 5. Thở Cổ Tay và Cơ Bắp Cánh Tay**
- 6. Thở Khớp Gối**

### **CÁC THỂ NGỒI VÀ QUỖY**

- 1. Thở Nội Lực**
- 2. Thở Tuyến Ức**
- 3. Thở Cơ Bắp Đùi**
- 4. Thở Quỳ**

### **CÁC THỂ THỞ NẪM**

- 1. Thở Cơ Bắp Đùi**
- 2. Thở Xương Cột**
- 3. Thở Ót**
- 4. Thở Thần Kinh Toạ**
- 5. Thư Giãn 10 phút**

# PHỤ LỤC

GHI LẠI MỘT SỐ CÂU HỎI CỦA THIỀN SINH  
ĐƯỢC HT THÍCH THÔNG TRIỆT GIẢI ĐÁP TRONG CÁC  
LỚP KHÍ CÔNG CỦA HỘI THIỀN TÁNH KHÔNG