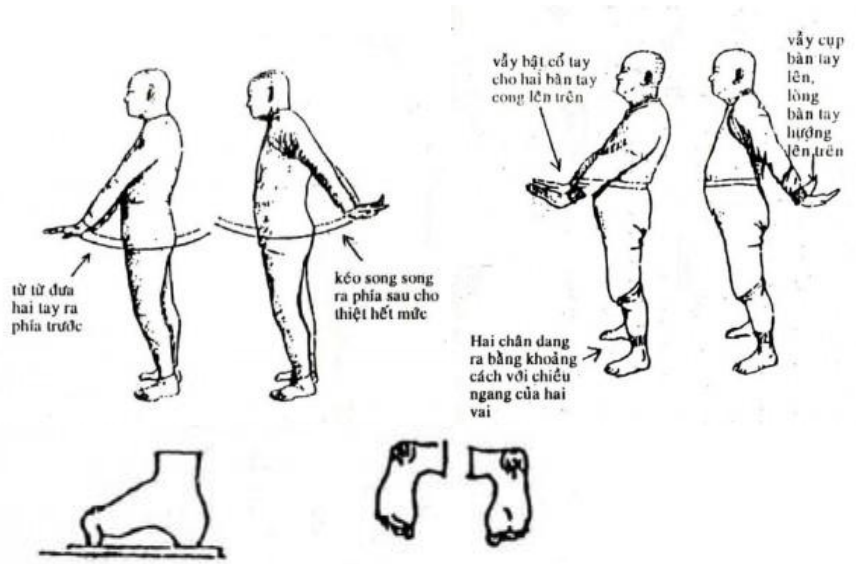
Đạt Ma Dịch Cân Kinh : Chữa Nhiều Bệnh Khó Trị

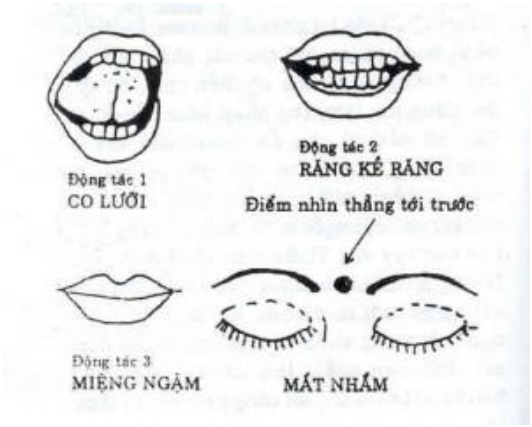
Đạt Ma Dịch Cân Kinh: chữa nhiều bệnh khó trị
Trước hết cần phải tập trung tư tưởng: Lạc quan và Tự tin. Không vì lời bàn ra tán vào mà bỏ dở.
Phương pháp tập luyện:
1.- Đứng thẳng, mặt hướng về một điểm phiá trước. Không nghĩ ngợi lung tung. Miệng nhẩm đếm theo từng cái đánh tay. Hai bàn chân song song bằng khoảng cách hai vai.
2.- Hai môi chạm nhẹ vào nhau, không hở mà cũng không mím hẳn. Hai hàm răng chạm nhẹ vào nhau. Đầu chót lưỡi để trên nướu răng (để luồng điện thông thương).
3.- Đầu treo trên cổ, tức là xương cổ buông lỏng chứ không gồng cứng (khi tập cổ bị đau vì ta gồng).
4.- Hai cánh tay để mềm nhưng thẳng. Các ngón tay duỗi ra áp vào nhau. Bàn tay ngửa ra phiá sau. Toàn bộ hai cánh tay giống như hai mái chèo gắn vào vai.
5.- Lưng thẳng, bụng trên để mềm nhưng co lại. Bụng dưới thót vào. Hậu môn nhíu mạnh lên cho chặt. Xương sống thẳng như khúc gỗ.
6.- Hai chân trong trạng thái căng thẳng.
7.- Hai bàn chân song song (để chân không hoặc đi dép cũng được). Ngón chân để mềm tự nhiên, nhưng mười đầu ngón chân phải bấm xuống đất mạnh như ta đang đứng trên đất trơn, cần phải bấm cho khỏi ngả (sau khi tập xong mười đầu ngón chân bị đau; nên dùng tay vân vê, xoa bóp sẽ hết).
Như vậy từ hoành cách mô trở lên thì thả lỏng (buông thả) thảnh thơi theo thế Thượng Hư chỉ dùng 3 phần khí lực mà thôi. Từ hoành cách mô trở xuống, co thắt, gồng cứng người đứng tư thế Tấn, theo thế Hạ Thức dùng 7 phần khí lực. Có thể nói là Thượng tam, Hạ thất; nói các khác, các thế trên hợp với quy luật vũ trụ là thiên khinh, địa trọng (trên nhẹ dưới nặng). Khi tập không để ý đến ý nghĩ nầy thì không có kết quả.



Khi chuẩn bị tư thế xong là bắt đầu tập, nhớ giữ đồng bộ tư thế, đánh hai tay về phiá sau (khoảng 60 độ). Còn khi trả lại tùy về phiá trước, thì không dùng sức, cứ để buông theo quán tính (chừng

30 độ về phiá trước). Về tốc độ, trung bình 1 phút 60 cái (tương đương 60 giây). Đánh tay xin hiểu theo nghiã nầy. Đây là môn thể dục mềm dẻo, chứ không dùng sức. Nhưng vẫy nhẹ quá cũng không tốt, vì nếu hai bắp vai không chuyển động đủ mức, tác động sẽ giảm đi nhiều (như vậy không mạnh mà cũng không nhẹ). Đánh tay cố chuyển động. Đánh tay lúc đầu 200 cái hoặc 300 cái. Sau khi nhuần nhuyễn sẽ tăng dần, mỗi ngày phải đạt tới 800 cái. Người bịnh phải đánh tới 1800 cái (30 phút) mới tới ngưỡng cửa điều trị. Có người bịnh nặng phải đánh tới 5000 cái mỗi ngày. Mỗi ngày có thể chia ra một, hai, hay ba lần (sáng, trưa, tối)
Nói chung, tự mình nhận thức về tình hình khỏe yếu bịnh tật của mình rồi định liệu cách tập. Cứ làm sao cảm nhận được sự chuyển biến trong cơ thể theo chiều hướng tốt là tập đúng cách. Tức là bụng nhẹ nhàng, ăn ngủ ngon, đại tiểu tiện đều, tinh thần tỉnh táo rỏ ràng hơn trước. Còn nếu không thì hãy xem lại cách tập của mình có đúng và đủ chưa.

Luyện Dịch Cân Kinh đạt được 4 tiêu chuẩn sau:
- *Nội trung:* Tức là nâng cao can khí lên, then chốt là điều chỉnh tạng phủ. Lưu thông khí huyết, khí sẽ thông suốt lên đến đỉnh đầu.
- *Tứ trưởng tố:* Tức là tứ chi phối hợp với các động tác theo đúng nguyên tắc luyện tập. Tứ trung song song với nội trung sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trung khí dồn xuống, cơ năng sinh sản ngày càng mạnh.
- *Ngũ tam phát:* Nghiã là 5 trung tâm của huyệt dưới đây hoạt đông mạnh hơn lúc bình thường. Đó là: - Bách hội: một huyệt trên đỉnh đầu. - Lao cung: huyệt ở hai lòng bàn tay. - Dũng tuyền: huyệt ở hai gan bàn chân. Khi luyện tập, 5 huyệt nầy đều có phản ứng, làm thông suốt Nhâm Đốc và 12 kinh mạch đạt tới hiệu quả, làm tăng cường sức đề kháng, tiêu trừ các bệnh nan y mà ta không ngờ.
- *Lục phủ minh:* Đó là ruột non, ruột già, mật, dạ dày, bong bóng, tam tiêu sẽ thông suốt, nghiã là không trì trệ. Lục phủ có nhiệm vụ thâu nạp thức ăn, tiêu hóa, bài tiết được thuận lợi. Nếu không bị trì trệ, ứ đọng, cơ năng sinh sản có sức tiếp, giữ vững trạng thái bình thường của cơ thể tức Âm Dương thăng bằng, cơ thể thịnh vượng.



Các động tác:
Các động tác sau đây được giữ nguyên từ đầu cho đến chấm dứt buổi Thể dục trợ luân:
- *Co lưỡi:* Chót lưỡi co lên chạm nướu và chân răng hàm trên.
- *Răng cửa* hàm trên và răng cửa hàm dưới cắn nhẹ với nhau.
- *Miệng ngậm:* bình thường
- *Mắt nhắm:* Ý nhìn thẳng về phía trước từ điểm giữa hai chân mày còn gọi là ấn đường
Người có máu cao, máu có đường, tim yếu - Tập như lời dặn.
Người có phong thấp, đau nhức - Tập mạnh hơn.
Tập vào lúc 5 tới 7 giờ chiều, khoảng thời gian nầy rất tốt.

Cần biết thêm chi tiết xin gọi: **Đàm Hạnh 617-959-7237**