



Chữa bệnh bằng phương pháp

tập Dịch Cân Kinh và Thở Khí Công

氣功

Nguyễn Đức Chí

Lời nói đầu

Tôi đã tập Dịch Cân Kinh theo phương pháp chỉ dẫn trong bài viết đính kèm từ năm 1986 đến nay. Hồi đó tôi bị đau tay, bả vai, nhiều khi mặc áo rất khó khăn và đau đớn. Ngoài ra có lẽ vì triệu chứng bệnh tim, lái xe đi làm có lúc tôi ngất đi vài giây, mỗi đầu khoảng vài tháng một lần, sau đó tăng dần lên hai ba lần trong một tuần. Sau khi tập khoảng một tháng thì mấy chứng bệnh đó biến mất. Nhưng có lẽ vì ăn uống không giữ gìn nên tôi bị tiểu đường. Tôi tìm tập các môn khác như Pháp Luân Công, Suối Nguồn Tươi Trẻ, Tài Chi hy vọng chữa được bệnh tiểu đường. Chính vì lơ là Dịch Cân Kinh nên sau đó tôi bị đau gót chân, nhức mình mẩy, tay chân, và phải tập lại Dịch Cân Công thì mới hết các bệnh đó. Tuy nhiên đến nay tôi chỉ giữ được không thay đổi loại thuốc và lượng thuốc uống cho bệnh tiểu đường, chưa đạt mục tiêu khỏi được bệnh. Năm ngoài tôi được quen biết một ông HO tại nhà một người bạn, và ông ta kể cho biết là vừa sang Mỹ được một năm thì phải mổ tim vì nghẽn mạch. Sau đó ông ấy phải uống nhiều loại thuốc trợ tim. Nhờ người mách bảo tập Dịch Cân Kinh nên đã bỏ tất cả các loại thuốc được hai năm khi kể chuyện cho tôi. Tháng mười năm 2005 tôi về Saigon và được gặp ông bác bà vợ tôi. Cụ 96 tuổi, đã tập Dịch Cân Kinh được 15 năm, trước khi tập đã uống những thuốc như cao máu, mỡ... nhưng bây giờ không uống một thứ thuốc nào cả.

Trong các môn tập như Dịch Cân Kinh, Pháp Luân Công, Tài Chi tôi theo học, không thấy nói đến phép thở. Có lẽ vì vậy phương pháp tập như được chỉ vẽ trong bài viết dưới đây không hiệu quả nhiều vì thiếu phần tập thở. Phép thở rất quan trọng trong việc điều hoà kinh mạch, làm thông các huyết bị nghẹt, và

đưa thân thể lại trạng thái quân bình để khỏi bệnh.

Gần đây tôi được một người bạn, bác sĩ Đào Công Cần chỉ cho phép Thở Khí Công để thông mạch và chữa bệnh. Tôi kết hợp Dịch Cân Kinh và Thở Khí Công thì kết quả rất khả quan.

Dinh dưỡng

Dinh dưỡng là yếu tố quan trọng nhất cho sức khoẻ của con người. Nếu ai bị những bệnh nan y, hay kinh niên nên thay đổi cách ăn uống (diet), thí dụ trước uống rượu thì nay bỏ rượu, trước ăn thịt nhiều thì bỏ ăn thịt hay ăn rất ít, và ăn rau nhiều hơn. Chỉ có cách thay đổi dinh dưỡng mới có hiệu quả làm quân bình âm dương con người, và thở khí công mới hiệu nghiệm nhanh.

Những ai quá 50 tuổi nên ăn ít các loại hạt (nuts), nhất là hạnh nhân, vì các hạt này làm cho sụn ở tay hay chân (cartilage spikes) mọc ra và làm ta bị đau.

Dịch Cân Kinh và Thở Khí Công.

Tập dịch cân kinh theo phương pháp trình bày trong bài viết đính kèm. Bạn nào đã thực hành dịch cân kinh thì tập ít nhất mỗi ngày một lần lâu 30 phút hay hơn nữa, vẫy tay cứ một giây đồng hồ một cái. Bạn nào chưa bao giờ tập Dịch Cân Kinh thì bắt đầu 10 phút rồi sau đó tăng dần lên tới 30 phút cho mỗi lần tập. Trong khi vẫy tay chúng ta chỉ nghĩ đến hơi thở như sau:

Hít vào và thở ra rất từ từ, tay vẫy đều một giây một cái, và mỗi lần vẫy tay lại nhú hậu môn lại. Khi hít vào thì nghĩ đến hậu môn. Ngay trước khi thở ra thì nghĩ đến đỉnh đầu rồi trong lúc từ từ thở ra thì nghĩ từ đỉnh đầu dần dần đi xuống cổ, ngực, bụng, đan điền. Đan

điền là phần dưới bụng. Cũng có thể khi thở ra chỉ nghĩ ngay đến một bộ phận nào đó trên cơ thể như ngực chẳng hạn nếu đau ngực, hay lưng nếu đau lưng.

Nên nhớ là mỗi lần hít vào hay thở ra lâu bằng ba bốn lần vẩy tay hay hơn nữa, tùy theo hơi thở dài ngắn mỗi người. Thời gian hít vào và thở ra phải bằng nhau, khi đã tập quen nên tăng dần thời gian hít vào hay thở ra.

Kinh mạch phát khí.

Hai kinh mạch này chạy dọc theo xương sống, phát sinh khí phân phối đến toàn bộ phận cơ thể. Kinh mạch phát nhân điện này cần được bồi dưỡng bằng phép thở khí công ít nhất 5 phút mỗi ngày, tăng dần lên 15 hay 20 phút mỗi ngày.

Ngồi trên mép ghế (loại ghế có dựa lưng ở bàn ăn), chân vừa chạm đất, bàn tay úp trên đùi, giữ lưng, cổ và đầu cho thẳng nhưng thư giãn. Hít vào và thở ra từ từ, khi hít vào thì nghĩ đến hậu môn, khi thở ra nghĩ đến đỉnh đầu.

Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Trích lược từ bài soạn của Lương Y Trần Bình

Năm 917 (sau Công nguyên) Đạt Ma Tổ Sư từ Ấn Độ sang Trung Quốc thuyết pháp và truyền giáo, sau ở lại Trung Sơn - Hà Nam - Trung Quốc, xây dựng chùa Thiếu Lâm. Có nhiều đệ tử nhập môn học Phật để mai sau đi truyền giáo; nay đem một tín ngưỡng mới đi truyền giảng, có khi trái với tín ngưỡng của nhân dân, nên dễ xảy ra xung đột. Vì vậy đệ tử Chùa Thiếu Lâm vừa học lý thuyết Phật giáo, vừa phải luyện võ để tự vệ. Môn phái võ Thiếu Lâm vẫn tồn tại đến ngày nay.

Nhiều người xin nhập môn, nhưng thể lực kém không luyện võ được. Tổ sư truyền dạy một phương pháp luyện tập tên gọi là "*Đạt Ma Dịch Cân Kinh*" để chuyển biến thể lực của các đệ tử từ yếu thành mạnh khỏe.

Cách tập đơn giản, nhưng hiệu lực lớn, vì tiêu trừ được bệnh. Yếu thì không chứng nọ cũng tật kia, khỏe là khỏi hết bệnh.

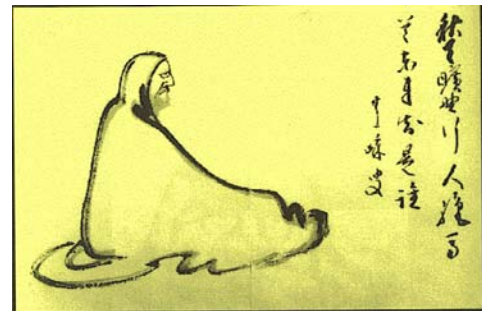
Ngày nay, người ta nghiên cứu thấy phương pháp này chữa được rất nhiều bệnh, ngay cả

bệnh ung thư cũng khỏi. Và bây giờ người ta lại áp dụng lý thuyết "khí huyết" của Đông y để chứng minh.

Tình trạng sức khỏe của con người liên quan chặt chẽ với "khí huyết" của họ. Về "huyết" thì rất rõ ràng và dễ hiểu vì ta nhìn thấy được.

Nhưng trong Đông y cái gọi là "huyết" thì chúng ta không thể tách rời và hạn chế từng mặt như máu loãng hay đặc, hồng cầu nhiều hay ít, sắc tố như thế nào... để mà nghiên cứu, mà phải dùng cách nhìn toàn diện của quá trình sinh lý và quá trình tuần hoàn của huyết mà xem xét.

Lý luận Đông y có triết lý vững vàng. Nó mang tính chất khái quát rất cao, khi nó nêu vấn đề "khí huyết" thì tất nhiên không cô lập, như lấy một giọt máu không sức sống hoặc một bầu máu tách rời cơ thể, mà là cần phân tích đến trạng thái vận động, quá trình sinh lý và các mối quan hệ khác.



Về "khí" cũng vậy, hào khí là khí của người hào hiệp, không hề lay động khi đã quyết định, người xem tướng giỏi là người rành xem khí sắc. Sai sót là do "thiên vị khí" (prana) có một phần trong khí trời, ta hít vào, nó không rải ra khắp cơ thể được, làm trở tắc Kinh mạch nên mới sinh bệnh.

Cho nên cái "khí" của Đông y không bác bỏ cái khí trong không khí mà nó lại mang một nội dung có tính khái quát rộng lớn hơn.

- Ta thở không khí vào phổi, ăn vào bụng, ruột hấp thụ chất dinh dưỡng, các chất ấy và không khí được đưa đến các tế bào của toàn thân, để có được oxy hóa và sinh ra nhiệt năng, đồng thời cũng đưa những khí thải và thức ăn thải từ các tế bào trên cơ thể, thu hồi về để bài tiết ra ngoài.

• Tuần hoàn tốt, phát huy tác dụng tốt của máu, thì quá trình sinh lý của cơ thể con người tự nhiên thịnh vượng ra, sinh hoạt sức khỏe của con người đương nhiên đảm bảo. Cho nên trong lý thuyết "khí huyết" không thể đơn độc chỉ có "huyết" mà không có "khí" và ngược lại chỉ có "khí" mà không có "huyết".

Luyện "Dịch Cân Kinh" làm cho khí huyết hoạt động điều hòa nên nó có tác dụng chữa bệnh tốt.

Áp dụng "Dịch Cân Kinh" để chữa ung thư. Người xưa dùng "Dương tâm đan" kết hợp với luyện "Dịch Cân Kinh" để chữa khỏi hẳn bệnh ung thư. Tác dụng của thuốc là rút ngắn thời gian điều trị, chứ nó không có tác dụng chữa riêng một bệnh nào.

Người xưa có câu "Mạch máu đưa đi". Trong một đơn vị quân đội chẳng hạn, cùng sinh hoạt như nhau, sau một bữa ăn lạ, có người đau bụng đi kiết, đi tả, nhưng cũng có người chẳng bị làm sao, đây là người mạch máu đưa đi, cơ thể người ấy thái độ tốt.

Vậy luyện tập "Dịch Cân Kinh" là chính. Thuốc Dương tâm đan là hỗ trợ.

Nay ta phân tích bệnh ung thư là gì? Người xưa quan niệm ung nhọt chia ra hai loại: "Âm thư và Dương thư" và có câu: "*Dương thư dễ lành, Âm thư khó trị*".

Dương thư thì ai cũng biết, nó là cái nhọt mọc ra ngoài, chín rồi vỡ, có máu mủ, và ngòi mủ xanh, dãn cao là lành. Âm thư là cái nhọt mọc bên trong cơ thể, không có đầu, không vỡ, chỉ to dần rồi lan tràn, có khi rắn như đá gọi là thạch thư. Nguyên nhân đều do kết tụ của khí huyết làm trở tắc kinh lạc; mà các phế vật cần thải, không thải được. Vì máu lưu thông chậm nên các chất keo, dịch gan, các chất làm khô... do không đủ nhiệt năng, nên công năng của máu giảm sút không thể thải được các chất không cần thiết cho cơ thể ra ngoài.

Luyện "Dịch Cân Kinh" tay vẩy đúng phép, miệng dạ dày mở, máu mới sinh ra, nhiệt năng đầy đủ, các sự chèn ép làm mất thăng bằng trong cơ thể bị xóa bỏ, nên mới khỏi bệnh.

Vậy tay theo "Dịch Cân Kinh" cơ hoành lên xuống dễ dàng, ruột và dạ dày tiếp được thận

khí, nên cũng gây nên tác dụng hưng phấn, và khi chức năng của máu tăng lên thì giúp cho việc "tổng cự nghinh tân" được tốt, "khí huyết" thăng bằng, là bệnh khỏi.

Nguyên nhân bệnh ung thư hiện nay trên thế giới còn đang bàn cãi. Nhưng theo Đông Y thì nguyên nhân ung thư đã được thuyết "khí huyết" của Đông y lập luận rõ ràng. Vì quá trình sinh lý của con người là một quá trình phát triển, nó mang một nội dung đấu tranh phức tạp. Giữa cái sống và cái chết, giữa ốm đau và mạnh khỏe, giữa già sớm và trẻ dài. Nhưng kết quả của cuộc đấu tranh là do nhân tố nội tại quyết định, chứ không phải do hoàn cảnh bên ngoài.

Nên xem cơ thể con người là một chính thể vận động. Trong vận động này có lục phủ, ngũ tạng đều dựa vào nhau (tức là tương sinh), ức chế lẫn nhau (tức là tương khắc), nhưng "khí huyết" có tác dụng đến tất cả lục phủ ngũ tạng, cho nên việc phát sinh bệnh ung thư cũng do "khí huyết" không chu đáo, kinh mạch trở tắc mà sinh ra. Đông y đã xác định rằng cuộc đấu tranh của cơ thể với bệnh ung thư là cuộc đấu tranh trong nội bộ cơ thể con người, từ đó mà xây dựng quan điểm cho rằng bệnh ung thư là thứ bệnh chữa được.

Đương nhiên bệnh tật do sự trì trệ "khí huyết" mà ra, nó lại làm hao tổn thêm "khí huyết". Việc tập luyện làm cho khí huyết thay đổi để tự chữa bệnh là thế.

Từ đó mà xây dựng được lòng tin vững chắc của người bệnh, đối với việc tự chữa bệnh ung thư, để tập trung tinh thần và ý chí đầy đủ để luyện tập "Đạt Ma Dịch Cân Kinh". Bởi phương pháp này thay đổi và tăng cường "khí huyết".

Tập "Dịch Cân Kinh" thấy ăn tốt ngủ ngon, đây là việc phổ biến, nên đã làm tăng sức khỏe cho các bệnh nhân nói chung, và chữa khá nhiều bệnh như:

- Suy nhược thần kinh.
- Huyết áp cao.
- Bệnh tim các loại.
- Bệnh thận.

- Bán thân bất toại.
- Trúng gió, méo mồm, lệch mắt.
- Hen suyễn.
- Thậm chí dứt bệnh ác hiểm là bệnh ung thư cũng khỏi

Đông y cho rằng vấn đề cơ bản của bệnh tật con người là do "khí huyết" (Âm-Dương) mất thăng bằng mà sinh ra. "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" giải quyết được vấn đề này, nên đối với đa số các loại bệnh, nhất là bệnh mãn tính đều có thể chữa được cả.

Phương pháp luyện tập "Đạt Ma Dịch Cân Kinh"

Trước tiên nói về tư tưởng

Phải có hào khí: nghĩa là phải có quyết tâm tập cho đến nơi và đều đặn, phải vững vàng tin tưởng, không nghe lời bàn ra nói vào mà chán nản bỏ dở.

Phải lạc quan: không lo sợ vì bệnh mà mọi người cho là hiểm nghèo, và tươi tỉnh tin rằng mình sẽ thắng bệnh do luyện tập.

Tư thế: "Trên không dưới có, trên ba dưới bảy".

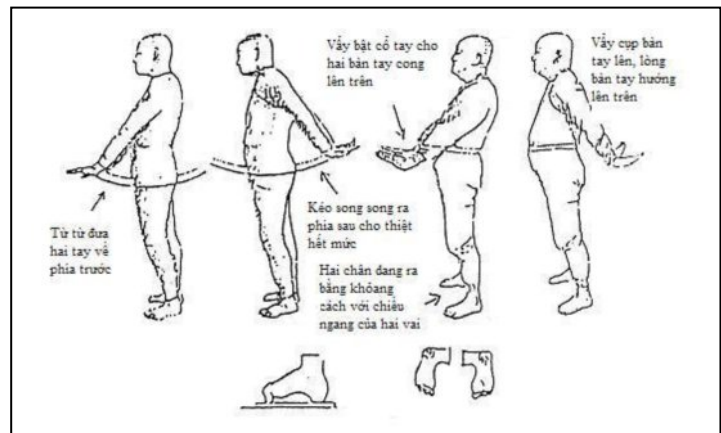
Trên phải không, dưới nên có, đầu nên lơ lửng, miệng không hoạt động, bụng phải mềm, lưng nên thẳng, thắt lưng mềm dẻo, cánh tay phải vẩy, cùi chỏ thẳng và mềm, cổ tay trầm, bàn tay quay lại phía sau, ngón xòe như cái quạt và vẩy, lỗ đít phải thót, bụng dưới thót, gót chân lỏng, hậu môn phải chắc, bàn chân phải cứng, các ngón chân bám chặt như đứng trên đất trơn. Đây là những qui định cụ thể của các yêu cầu khi luyện "Đạt Ma Dịch Cân Kinh".

Dựa trên yêu cầu này, khi tập vẩy tay, thì từ cơ hoành trở lên, phải giữ cho được trống không, buồng lồng thành thoi, đầu không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào việc tập, xương cổ cần buông lỏng để cho có cảm giác như đầu treo lơ lửng, ngậm miệng tự nhiên (không mím môi), ngực nên buông lỏng để cho phổi thở tự nhiên, cánh tay buông tự nhiên, giống như hai mái chèo gắn vào vai. Từ cơ hoành trở xuống phải giữ cho chắc, đủ sức căng, bụng dưới thót

vào, hậu môn nhích lên, mười ngón chân bám chặt vào mặt đất, giữ cho đùi và bắp chân trong trạng thái căng thẳng, xương móng thẳng như cây gỗ. Khi vẩy tay cần nhớ "lên không xuống có", nghĩa là lấy sức vẩy tay về phía sau, khi tay trở lại phía trước là do quán tính, không dùng sức đưa ra phía trước.

"Trên ba dưới bảy" là phần trên để lỏng chỉ độ ba phần khí lực, phần dưới lấy gân sức tới bảy phần thể lực, vấn đề này phải quán triệt đầy đủ thì hiệu quả rất tốt.

Mắt nhìn thẳng, đầu không nghĩ ngợi gì, chỉ nhắm đếm lần vẩy tay.



Các bước tập cụ thể như sau

- Hai bàn chân để xích ra bằng khoảng cách của hai vai.
- Hai cánh tay duỗi thẳng theo vai, ngón tay xòe thẳng, lòng bàn tay quay về phía sau.
- Bụng dưới thót lại, lưng thẳng, bụng trên co lên, cổ lỏng, đầu nhẹ lẳng lẳng, miệng trong trạng thái bình thường.
- Các đầu ngón chân bám trên mặt đất, gót chân sát đất, bắp chân và đùi căng thẳng.
- Hai mắt chọn một điểm đằng xa để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào ngón chân bám, đùi vé chắc, lỗ đít thót và nhắm đếm.
- Dùng sức vẩy tay về phía sau, để hai tay trở lại phía trước theo quán tính, tuyệt đối không dùng sức đưa ra phía trước, chân vẫn lấy gân, hậu môn co lên không lơ là.

g. Vẫy tay từ 300-400-500-600 dần dần lên tới 1800 cái, đây là mức để khỏi bệnh, ước chừng 30 phút, nếu vẫy hơn nữa càng tốt.

h. Phải có quyết tâm tập đều đặn, lần vẫy tay dần dần tăng lên không miễn cưỡng vì "dục tốc bất đạt", nhưng cũng không tùy tiện bữa tập nhiều, bữa tập ít hoặc nghỉ tập, vì thế dễ làm mất lòng tin trong việc luyện tập, như vậy khó có kết quả.

Bắt đầu luyện tập cũng không nên dùng tận lực làm tổn thương các ngón chân (sau buổi tập nên vân vê các ngón chân, tay, mỗi ngón chín lần). Nôn nóng mong muốn khỏi bệnh ngay mà dùng quá sức cũng không đưa lại kết quả mong muốn. Có quyết tâm, nhưng phải từ từ tiến lên mới là đúng cách, sẽ thu được kết quả mỹ mãn.

Nếu tinh thần không tập trung, tư tưởng phân tán, thì khí huyết loạn xạ, và không chú ý đến "trên nhẹ dưới nặng" là sai và hỏng.

Khi vẫy tay tới 600 cái trở lên, thường thường có trung tiện, hắt hơi, hai chân nhức mỏi, toát mồ hôi, mặt nóng bừng... đây là hiện tượng bình thường đừng ngại. Trung tiện và hắt hơi là do nhu động của đường ruột tăng lên, đẩy mạnh cơ năng tiêu hóa. Chân mỏi là do khí huyết dồn xuống cho hợp với "trên nhẹ dưới nặng". Đây là quy luật của sinh lý hợp với vũ trụ "thiên khinh địa trọng".

Bệnh gan: Do khí huyết, tạng gan không tốt gây nên khí không thoát, tích thủy, làm cho khó bài tiết. Đương nhiên là bệnh nan y ảnh hưởng tới mật và cả tì vị nữa. Luyện "Dịch Cân Kinh" có thể giải quyết vấn đề này. Nếu sớm có trung tiện là có kết quả sớm.

Bệnh mắt: Luyện "Dịch Cân Kinh" có thể khỏi đau mắt đỏ, các chứng đau mắt thông thường, cận thị, thậm chí nó chữa được cả bệnh đục thủy tinh thể (thông manh). Trong nội kinh có nói "mắt nhờ huyết mà nhìn được", khi khí huyết không dẫn đến bộ phận của mắt thì đương nhiên sinh ra các bệnh của mắt.

Những phản ứng

Khi tập "Dịch Cân Kinh" có thể có những phản ứng, đều là hiện tượng thải bệnh không đáng ngại. Xin liệt kê ra đây 34 phản ứng thông

thường (còn những phản ứng khác không kể hết được):

1. Đau buốt.
2. Tê dại.
3. Lạnh.
4. Nóng.
5. Đầy hơi.
6. Sung.
7. Ngứa.
8. Ứa nước miếng.
9. Ra mồ hôi.
10. Có cảm giác như kiến bò, kiến cắn.
11. Giật gân, giật thịt.
12. Đau xương, có tiếng kêu lục cục.
13. Có cảm giác máu chảy dồn dập.
14. Lông, tóc dựng đứng.
15. Âm nang to lên.
16. Lưng đau.
17. Máy mắt, mí mắt giật.
18. Đầu nặng.
19. Hơi thở ra nhiều, thở dốc.
20. Nấc cụt.
21. Trung tiện tăng.
22. Gót chân nhức nhối như mung mù.
23. Huyết áp biến đổi.
24. Cụm trắng ở lưỡi biến đổi.
25. Da cứng và da dầy rụng đi (chai chân, mụn cóc)
26. Sắc mặt biến đổi.
27. Đau mỏi toàn thân.
28. Nôn mửa, ho.
29. Đại tiện ra máu, mủ hoặc phân đen.
30. Tiểu tiện nhiều.
31. Trên đỉnh đầu mọc mụn.
32. Bệnh từ trong da thịt tiết ra.
33. Ngứa từng chỗ hay toàn thân.

34. Chảy máu cam.

Các phản ứng trên là do trọc khí trong người bị bài tiết ra ngoài cơ thể, loại trừ chất ứ đọng trong cơ thể, tức là bệnh tật. Có phản ứng là có sự xung đột giữa chánh khí và tà khí, ta vẫn tập thì sẽ sản sinh ra chất bồi bổ có nhiều ích lợi cho chính khí. Ta luyện tập đúng phép là làm tăng mức đề kháng, thải cặn bã trong cơ, gân, thần kinh và cả tế bào ác mà máu bình thường không thải nổi. Nhờ luyện "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" khí huyết lưu thông, mới thải nổi các cặn bã ra, nên sinh ra phản ứng. Vậy ta đừng sợ, cứ tiếp tục tập như thường, hết một phản ứng là khỏi một căn bệnh, tập luyện dần đưa lại kết quả tốt.

Luyện "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" đạt được bốn tiêu chuẩn như sau:

Nội trung đở: tức là nâng cao can khí lên, nó là then chốt điều chỉnh tạng phủ, lưu thông khí huyết, thanh khí sẽ thông suốt lên tới đỉnh đầu.

Tứ trường tế: tức là tứ chi phối hợp với động tác theo đúng nguyên tắc khi tập "Dịch Cân Kinh". Tứ trường tế song song với Nội trung đở, sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trọc khí dồn xuống, cơ năng sinh sản ngày càng mạnh.

Ngũ tâm phát: nghĩa là 5 trung tâm của huyết dưới đây, hoạt động mạnh hơn mức bình thường:

- Bách hội: một huyết trên đỉnh đầu.
- Lao cung: hai huyết của hai gan bàn tay.
- Dũng tuyền: hai huyết ở hai gan bàn chân.

Khi luyện "Dịch Cân Kinh" năm huyết này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt. Nhâm đốc và 12 kinh mạch đều đạt tới hiệu quả phi thường, nó làm tăng cường thân thể tiêu trừ các bệnh kể cả nan y mà ta không ngờ.

Lục phủ minh: Lục phủ là ruột non, mật, dạ dày, ruột già, bong bóng, tam tiêu.

Minh nghĩa là không trì trệ, lục phủ có nhiệm vụ tiêu nạp thức ăn, tiêu hóa và bài tiết được thuận lợi, xúc tiến các cơ năng sinh sản,

giữ vững trạng thái bình thường của cơ thể, tức là âm dương thăng bằng, cơ thể thịnh vượng.

Một số điểm cần chú ý

1. *Số lần vẩy tay không nên ít:* từ 600 lên dần tới 1.800 (30 phút) mới là tới ngưỡng cửa của việc điều trị. Bệnh nhân nặng, có thể ngồi mà vẩy tay, tuy ngồi nhưng phải nhớ thót đít và bấm 10 đầu ngón chân.

2. *Số buổi tập:*

- Buổi sáng thanh tâm tập mạnh.
- Buổi chiều trước khi ăn tập vừa.
- Buổi tối trước khi ngủ tập nhẹ.

3. *Có thể tập nhiều nhất là bao nhiêu?* Ngưỡng cửa của sự chuyển biến bệnh là 1.800 lần vẩy tay, có bệnh nhân vẩy tới 3.000-6.000. Nếu sau khi tập thấy ăn ngon, ngủ tốt, đại tiểu tiện điều hòa, tinh thần tỉnh táo, thì chứng tỏ con số ta tập là thích hợp.

4. *Tốc độ vẩy tay:* Theo nguyên tắc thì nên chậm, chứ không nên nhanh, bình thường vẩy chậm thì 1.800 cái hết 30 phút. Vẩy tay tới lúc nửa chừng thường nhanh hơn lúc ban đầu một chút, đây là tác động của khí. Khi mới vẩy, rộng vòng và chậm một chút. Khi đã thuần thì vẩy hẹp vòng, người bệnh nhẹ thì nên vẩy nhanh và dùng sức nhiều, người bệnh nặng thì nên vẩy chậm và hẹp vòng. Vẩy tay nhanh quá làm cho tim đập nhanh bệnh nhân cảm thấy mệt sau buổi tập, mà vẩy chậm quá thì không đạt tới mục đích luyện tập là cần cho mạch máu lưu thông.

5. *Vẩy tay nên dùng sức nhiều hay ít, nặng hay nhẹ?* Vẩy tay là môn thể dục chữa bệnh, chứ không phải là môn thể thao kích liệt. Đây là môn thể dục mềm dẻo, đặc biệt của nó là dùng ý mà không dùng sức. Nhưng nếu vẩy nhẹ quá cũng không tốt bởi vì bắp vai không được lác mạnh thì lưng và ngực cũng không được chuyển động nhiều, tác dụng sẽ giảm đi.

6. Vẩy tay không phải chỉ chuyển động cánh tay mà phần chính vẫn là chuyển động bắp vai.

7. Bệnh phong thấp thì nên dùng mức "nặng" một chút. Bệnh huyết áp cao thì nên vẩy tay chậm và nhẹ.

8. Nói tóm lại: phần lớn phải tự mình nắm vững tình trạng, phân tích những triệu chứng sau khi tập, thấy sự chuyển biến của mình, nhanh nhẹn hơn, tươi tỉnh hơn hay là kém khi trước, rồi tự mình suy nghĩ và quyết định cách tập, rồi luôn luôn tổng kết, trên nguyên tắc là tập thế nào cho người thấy thoải mái và dễ chịu hơn là đúng, là tốt nhất.

9. Đông y cho rằng động tác nhẹ là bổ ích cho cơ thể, động tác mạnh (nặng) là tả (loại bỏ các chất cặn bã có hại trong người, tức là bệnh tật). Lý luận này cũng đang được nghiên cứu.

10. *Mức độ vẫy tay*: Chỉ vẫy tay về phía sau dùng sức 7 phần, không vẫy về phía trước, mà do phản xạ của cánh tay cho là 3 phần.

11. *Có cần đếm không?* Đếm không phải chỉ để nhớ mà còn có tác dụng làm cho óc được bình tĩnh, tim được trầm tĩnh, có tác dụng làm cho bộ não được thăng bằng và nghỉ ngơi (và không được nghỉ ngơi lung tung). Chính khí được bồi dưỡng.

12. *Hoàn cảnh vẫy tay*: Không có gì là đặc biệt về hoàn cảnh, tập ở đâu cũng được, trong nhà, ngoài trời dĩ nhiên nơi nào có dưỡng khí trong sạch và yên tĩnh vẫn tốt hơn.

13. *Trước và sau khi tập*: Trước khi tập nên đứng bình tĩnh cho tim được thoải mái được yên tĩnh, để chuyển hóa về sinh lý và tâm lý. Ta có thể làm những động tác nhẹ nhàng thoải mái như trong môn "khí công", sau khi tập xong cũng nên bình tĩnh mà xoa 10 đầu ngón chân, 10 đầu ngón tay. Những người không đủ bình tĩnh, cần chú ý tới điều này.

14. *Tập "Dịch Cân Kinh" thế nào cho đúng?* Sau khi tập cảm thấy ngực và bụng nhẹ nhàng, dễ chịu, hơi thở điều hòa, mắt sáng, nước miếng ứa ra, đại tiện nhuận, ăn ngon, tinh thần tỉnh táo, bệnh tật bớt dần, thì đây là tập đúng. Rất ít khi tập sai, tỉ lệ không tới 1%.

15. Sau khi tập đại đa số đều thấy có phản ứng, nhưng về hiệu quả thì rất khác nhau, nguyên nhân chính là tư thế khi tập có thích hợp với thể chất người tập hay không.

16. *Lúc tập nên chú ý đến điểm nào?*

- Nửa thân trên buông lỏng- thượng hư.

- Nửa thân dưới giữ chắc - hạ thực.

17. Tay ra phía trước không dùng lực (nhẹ).

18. Vẫy tay ra phía sau có dùng sức (nặng).

19. Tập đếm số tay vẫy ngày một tăng, ngày 3 buổi tập, kiên quyết "tự chữa bệnh cho mình".

20. *Trạng thái tinh thần lúc tập*: có liên quan gì đến hiệu quả không?

- Hết lòng tin tưởng.
- Kiên quyết tới cùng.
- Tập đủ số nhất định, tập thường xuyên.

Có thể hiệu quả rất lớn.

21. Nếu khi tập, khi nghỉ không đủ số nhất định. Lòng còn nghi hoặc. Còn bị động dư luận ngoài. Thấy phản ứng đã lo sợ, bỏ tập. Hỏi làm gì có kết quả tốt.

22. *Vẫy tay có sinh ra bệnh gì không?* Có thể bệnh do tư thế không đúng và làm sai nguyên tắc, những trường hợp ấy cũng hạn hữu, như trên đã nói, không tới một phần trăm.

23. *Khi tập có phải kiêng gió, kiêng lạnh không?* Tránh gió lùa, mùa hè hay mùa đông đều tránh đứng đầu ngọn gió.

Tóm lại có mấy điều cần lưu tâm:

a. Khi tập luôn luôn bấm mấy ngón chân, thót lỗ đít, để giữ tư thế "thượng hư – hạ thực".

b. Vẫy tay từ ít tới nhiều phải đạt tới 1.800 cái trở lên mới có hiệu quả.

c. Có phản ứng dùng ngại mà ngừng tập, vì đó là diễn biến tốt, cứ tập số đếm như cũ, qua phản ứng, sẽ tăng số lần vẫy tay lên.

d. Kiên trì, quyết tâm luyện tập, tin tưởng "các bệnh tật sẽ khỏi".

e. Vững lập trường, không hoang mang vì dư luận, lạc quan với cuộc sống. Chỉ cần niềm tin bằng hạt cải là có thể dời núi (nghĩa bóng là vững niềm tin mà tập luyện đến nơi đến chốn, thì bệnh nguy nan như trái núi cũng phải dời khỏi người).

f. Có quyết tâm là thực hiện ngay, càng đề chậm và ngần ngại, càng khó khăn thêm, càng lâu khỏi bệnh. /.