

Vิธี c kinh soát hối thi kết hợp day n mót sú huyệt vú có thể giúp thư giãn và an thần, giảm stress. Nhờ đó, bạn có thể giảm đe dọa nhũng nguy cơ mà yếu tố này gây ra cho hệ thần kinh và sức khỏe nói chung.

Bạn hãy tiến hành tuân thủ các động tác sau:

- 1. Vuốt tay vành tai:** Dùng ngón tay trỏ và ngón cái vuốt dọc vành tai cùng bên tay trên xuống dưới. Vuốt chậm và nhàng khoảng 21 lần. Yếu hàn hiền đỡ i và y hàn cù truyền đều công nhàn róng mót sú vùng lõi phòn ngoài cùa cùa thò có liên quan với các cùa quan nội tạng. Trong đó, vành tai là mót trong nhũng vùng quan trọng nhất, có hàn thòng thòn kinh dày đặc và tinh tú. Việc tác động vào giúp tái lập sú cân bằng bên trong cùa thò, điều hòa thòn kinh. Vì động tác vuốt cho hai vành tai lõm lên, bạn sẽ đặc biệt cảm thấy giãn toàn thân, khí huyệt lưu thông.
- 2. Vuốt dọc xương chân mày:** Dùng hai ngón tay trỏ và giửa vuốt tay đều chân mày, dọc theo xương chân mày ra đòn chân tóc phía ngoài đuôi mót. Vuốt chậm và nhàng khoảng 21 lần. Vùng chân mày và cánh tay có nhũng điểm phòn xé tách nhau. Do đó, động tác này tạo điều kiện cho thò giãn cù bắp giửa vùng cánh tay và bàn tay. Hai bàn tay có nhũng huyệt vú quan trọng liên quan đòn nhieu bù phòn cù thò nên nó đặc biệt thò giãn, toàn thân cũng sẽ dễ chịu.
- 3. Vuốt dọc hai bên mũi:** Dùng ngón trỏ cùa mót bàn tay vuốt mót bên mũi, rồi dùng hai bàn tay vuốt cùng lúc cùa hai bên. Vuốt dọc tay đều giửa hai chân mày (huyệt nòng) dài theo hai bên thân mũi, qua khóm mieng đòn tách góc cùm. Vuốt chậm và nhàng khoảng 21 lần. Theo yếu kinh Lòi, kinh Dần minh đặc biệt phân bố dọc theo hai bên mũi và mieng, là mót kinh đa khí, đa huyệt, có chức năng bù o vú khí. Vì vậy, động tác này giúp khí huyệt lưu thông ra ngoài, làm tăng tác động thư giãn.
- 4. Day n huyệt nòng đòn:** Dùng ngón trỏ cùa bàn tay phòi n nhàng vào điểm giửa hai chân mày trong vài giây, day thành vòng tròn chung quanh điểm này khoảng 21 vòng. Khi tác động vào huyệt nòng, cùa thò sẽ tiết ra chất Endorphine nội sinh, có tác động giảm đau, giáng khí và an thần.
- 5. Kích thích vùng sau đầu:** Đặt nguyên 2 bàn tay vào 2 vùng gáy sau đầu, sát cùa nh phía sau tai. Vuốt nhàng tay trên xuống dưới phía sau hai vành tai. Vuốt khoảng 21 lần. Động tác này có tác động chung khí nghịch, điều trị thòn kinh suy nhàn cù và làm đều óc nhôm.

6. Quan sát hơi thở: Sau khi thiền hành 5 động tác trên, ngồi thiền trên một cái ghế có chỗ tựa lưng, hai tay đặt nhau trên đùi hoặc nằm xuôi ngang hông một cách yên tĩnh, thoảng mát. Trong thời gian này, hãy chú ý quan sát hơi thở bằng cách tập trung từ bụng vào vùng bụng dưới, hoặc từ một điểm mà các nhà khí công học gọi là Đan dãy (điều kiện không 3 phân). Lúc hít vào, bụng dưới hơi phồng lên. Lúc thở ra, bụng dưới hơi xẹp xuống. Thời điểm có thể bạn chưa quen với hơi thở bằng những điều này không sao, nhưng hãy cố gắng. Nên nhớ là chúng ta cần thời gian, vì vậy không cần quan tâm đến hơi thở sâu hay cõi, nhẹ nhàng hay ít hơi. Chỉ cần thời gian, thời bình thường là đủ. Điều quan trọng là phải chú ý quan sát để biết rõ là ta đang hít vào hay đang thở ra thông qua chuyển động phồng lên hay xẹp xuống của lòn da bụng.

Chỉm, nhớ và tập trung tâm ý vào tummy là điều cần thiết để phòng pháp đột đột hiếu quái. Chú tâm quan sát sẽ lên xuông cõi da bụng để cảm giác âu lo hoặc căng thẳng mất đi. Đây là nguyên tắc dùng sẽ giúp thiền kinh một điểm hoàc một vùng nhạy gây ra quá trình cản chia lan tỏa khắp vùng dưới vú não, tạo hiếu ứng thời gian, nhẹ nhàng. Vì vậy chú tâm quan sát sẽ phòng lén, xep xuông và bụng dưới còn giúp tạo nên quán tính thời sâu cõi thời, rất hữu ích cho việc đột sinh, tăng cường sức khỏe vú lâu dài. Theo quan điểm "thần đau, khí đó" cõi ta y húc cõi truyền, việc tập trung từ bụng vào vùng bụng dưới sẽ làm cho ý và khí lưu chuyển về phía dưới cõi thời, giúp giáng khí và làm nhẹ áp lực vào vùng bụng, đến đón trung thái thời gian.

Lưu ý:

- Động tác 6 có thể thiền hành trong một buổi thiền cùng 5 động tác trên, cũng có thể tập riêng lẻ, tùy theo ý thích và điều kiện thời gian cõi người.

- Tập cõi 5 động tác đều kéo dài khoảng 5 hoặc 6 phút. Nếu thiền hành đúng, tập trung cao, tình trạng thời gian động bụng giảm dần và thiền kinh sẽ xảy ra. Một số người có khả năng tập trung tốt có thể đến đến điểm vào giờ sau khoảng vài chục hơi thở cõi 6.

Lưu ý Võ Hà, Séc Khoa & Địa Song