

Thuật Hồi Xuân Tây Tạng

Theo Tây Y, hoạt động của các tuyến nội tiết chi phối quá trình lão hóa. Từ sau tuổi 30, hệ nội tiết bắt đầu suy yếu, lượng hormon giảm dần, tác động trực tiếp lên tinh thần và thể chất, gây ra 12 nhóm triệu chứng rối loạn và các bệnh của người già như da nhăn, tóc bạc, mất ngủ, loãng xương... Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy, khôi phục sự cân bằng nội tiết có thể làm chậm quá trình lão hóa, trả lại cho cơ thể nhiều trạng thái của tuổi thanh xuân. Như vậy, tư tưởng chủ đạo của 5 thức tập Suối Nguồn Tươi Trẻ xuất phát từ phương Đông nhằm kích thích 7 luân xa phù hợp với tinh thần của các nghiên cứu khoa học phương Tây.

70 trẻ lại thành 40?

Trong cuốn "Con mắt khai huyền", 5 thức tập của các Lạt ma đã giúp đại tá Bradford trẻ lại đến nỗi những người mới biết ông sau chuyến đi Tây Tạng đều nghĩ rằng ông chỉ khoảng 40, trong khi tuổi thực của ông đã là 73. Qua lời kể của đại tá Bradford, người ta còn biết rằng, khi ở tu viện, ông đã gặp một người phương Tây cũng học Suối Nguồn Tươi Trẻ. Người này đã ngoài 50, nhưng ngoại hình chỉ khoảng 35 và phong thái thì trẻ trung như một thanh niên mới 25 tuổi.

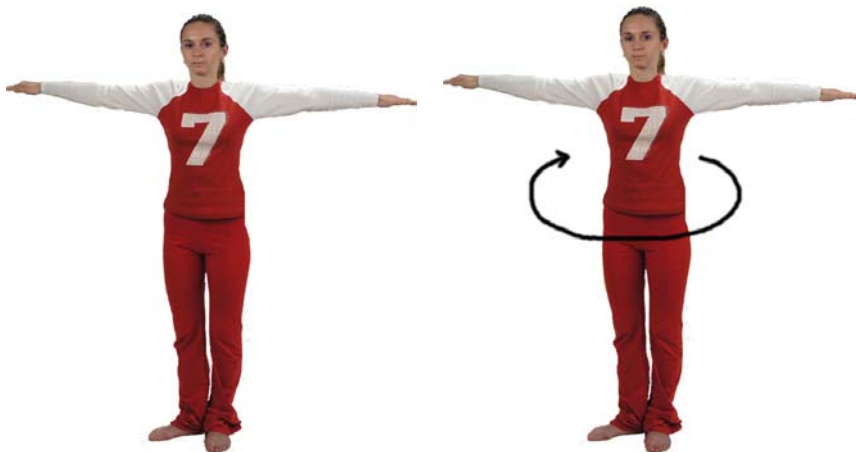
Tác dụng kỳ diệu của Suối Nguồn Tươi Trẻ gồm sáng mắt, đẹp da, cải thiện trí nhớ, bệnh tật thuyên giảm. Những lợi ích thực tế của Suối nguồn tươi trẻ bao gồm: sinh lực dồi dào; tinh thần minh mẫn, an nhiên, thư thái; cơ bắp săn chắc; ngủ tốt; thở sâu; sức khỏe toàn diện nâng cao, ít ốm vặt; vóc dáng trẻ trung, linh hoạt; giảm cân; cải thiện sinh hoạt vợ chồng.

Bài tập Suối Nguồn Tươi Trẻ thì bất cứ ai cũng có thể tập được mà lại chỉ làm trong có 10 phút mỗi ngày.

Cách luyện tập 5 thức tập Suối nguồn tươi trẻ

1. Thức thứ nhất

Đứng thẳng, 2 tay dang ngang bằng vai. Sau đó xoay tròn theo chiều từ trái sang phải cho đến khi cảm thấy hơi chóng mặt.



Lưu ý: Khi mới tập, hầu hết mọi người chỉ xoay được nhiều nhất khoảng 6 lần là cảm thấy chóng mặt. Khi đó, nên ngừng tập, nằm hoặc ngồi nghỉ để cơn chóng mặt qua đi. Không nên cố gắng quá sức, vì ngay cả những người thể lực tốt và người thường xuyên tập yoga cũng có thể phải mất đến 6 tháng mới xoay được đủ 21 lần.

Một số mẹo giảm chóng mặt, buồn nôn:

- Trước khi tập, không nên ăn no hoặc dùng đồ uống có cồn. Nên uống một chút nước nóng có thả một lát gừng tươi hoặc một chén trà bạc hà. - Sau khi tập, nếu thấy chóng mặt nhiều có thể dùng ngón cái bấm huyệt Nội quan trong khoảng 1-2 phút. Huyệt này nằm ở trên nếp gấp khớp cổ tay 2 đốt ngón tay, trong khe giữa gân của 2 cơ nổi rõ khi gấp bàn tay vào cẳng tay và nghiêng bàn tay vào trong.

2. Thức thứ hai

Nằm ngửa, thẳng người trên sàn, 2 tay đặt xuôi theo thân mình, lòng bàn úp, ngón tay chụm lại, đầu các ngón tay của 2 bàn tay hơi hướng vào nhau.



Nâng đầu lên, đồng thời nhấc 2 chân lên cho đến khi tạo thành đường thẳng đứng. Nếu có thể, hãy vươn 2 chân về phía đầu, nhưng vẫn phải giữ 2 đầu gối thẳng. Sau đó từ từ thả đầu và 2 chân xuống sàn, nghỉ một chút cho các cơ bắp được thư giãn rồi lặp lại thức này.

Lưu ý: Trong một số sách về Tuổi nguồn tươi trẻ được biên tập lại và tái bản sau này, người tập được khuyên nên hít vào thật sâu khi nhấc đầu và 2 chân lên, sau đó thở ra toàn bộ khi hạ đầu và chân xuống.

3. Thức thứ ba

Quỳ trên sàn, thân mình thẳng, hai tay buông xuôi, bàn tay đặt vào sau đùi. Ngả đầu và cổ về phía trước càng xa càng tốt, đồng thời đầu cúi xuống sao cho cằm tựa trên ngực.



Tiếp đó, ngửa ra phía sau càng xa càng tốt, đầu ngả xuống thật thấp. Trở về tư thế ban đầu và tiếp tục lặp lại thức này.

Lưu ý: Trong một số tài liệu, người tập được khuyên nên hít vào thật sâu khi ngửa ra sau và thở ra khi trở về tư thế thẳng người. Những người bị bệnh về xương khớp không nên cố gắng quá mức khi thực hiện động tác ngửa về sau. Nếu thấy chóng mặt do thiếu oxy não khi động mạch đốt sống bị chèn ép thì không nên ngả đầu quá thấp về phía sau.

4. Thức thứ tư

Ngồi trên sàn, 2 chân duỗi thẳng về phía trước, bàn chân cách nhau khoảng 20cm; 2 tay xuôi theo thân mình, lòng bàn tay úp trên sàn, cạnh hông; đầu hơi cúi sao cho cằm ngã trên ngực.



Tiếp đó, ngã đầu ra sau càng xa càng tốt, rồi nâng thân mình lên trong khi đầu gối gập lại sao cho 2 cẳng chân từ đầu gối trở xuống thẳng đứng, 2 cánh tay cũng thẳng đứng, còn phần thân từ vai đến đầu gối nằm ngang, song song với sàn nhà. Trở về tư thế ngồi và thư giãn một chút trước khi lặp lại các động tác của thức này.

Lưu ý: Trong một số tài liệu, người tập được khuyên nên hít sâu khi nâng người lên và thở ra khi hạ người xuống.

5. Thức thứ năm



Chống 2 tay xuống sàn, bàn tay cách nhau khoảng 60cm, khom người, duỗi 2 chân về phía sau, bàn chân cũng cách nhau 60cm. Đẩy thân mình, đặc biệt là phần hông lên cao nhất có thể, tạo thành hình chữ V úp ngược, trọng lượng cơ thể dồn lên bàn tay và các ngón chân. Đầu hơi cúi để cằm tựa lên ngực. Sau đó, cong cột sống, hạ thấp thân mình sao cho cơ thể võng xuống. Đồng thời ngóc đầu lên, để nó ngã ra sau càng xa càng tốt. Tiếp tục đẩy hông lên cao để lặp lại thức này.

Lưu ý:

Trong một số tài liệu, thức này được hướng dẫn theo trình tự ngược lại. Đầu tiên, chống tay, cong cột sống để cơ thể võng xuống. Sau đó mới nâng hông lên cao để tạo thành chữ V ngược.

Để đạt hiệu quả, nên tập đều đặn, mỗi ngày 21 lần cho một thức. Khi mới bắt đầu, trong tuần lễ thứ nhất, chỉ nên tập mỗi thức 3 lần trong một ngày. Sau đó, cứ mỗi tuần tiếp theo tăng thêm 2 lần tập cho một thức. Cứ như vậy cho đến tuần thứ 10, bạn sẽ tập đủ 21 lần mỗi thức trong một ngày. Nếu có sức khỏe tốt, bạn sẽ chỉ mất 10 phút mỗi ngày cho cả 5 thức.

Khi thư giãn giữa các thức, nên đứng thẳng, tay chống vào hông và thở sâu 1, 2 nhịp.

Sau khi tập, nên lau người bằng khăn ẩm, sau đó lau lại bằng khăn khô. Cũng có thể tắm bằng nước mát hoặc nước ấm. Tuyệt đối không được tắm bằng nước lạnh hoặc lau bằng khăn lạnh, vì như vậy bài tập sẽ mất tác dụng.