

Khí Công Dưỡng Sinh: Một Phương Pháp Trị Bệnh Hữu Hiệu

Chu Tất Tiến

Thập niên gần đây, với sự phát triển của Internet, nhiều phương Pháp Khí Công đã được phổ biến tràn lan trên mạng, giúp cho người chịu khó tập luyện được thêm sức khỏe, ngăn cản nhiều căn bệnh của tuổi tác, và nếu tập luyện kiên trì lại có thêm sức mạnh, có thể làm được những việc nặng mà trước đó không làm nổi. Trong phạm vi một bài viết ngắn, người viết dựa theo kinh nghiệm 55 năm theo Võ Nghiệp cũng như Giáo Dục, xin tóm lược những nguyên tắc và các hình thức tập luyện căn bản, mong độc giả bảo vệ được sức khỏe của mình, đặc biệt là giúp độc giả tránh được các bệnh “3 cao, 1 thấp” (cao mỡ, cao máu, cao đường và thấp khớp), cũng như qua khỏi những cơn nguy biến của bệnh Đau Tim và Thần Kinh Căng Thẳng và đôi khi tránh được các cơn Stroke.

1. Nguyên Tắc

Trước hết, KHÍ CÔNG là phương Pháp tập luyện với hơi thở (Khí = hơi, Công = tập luyện, việc làm). Ba điểm chính mà người luyện tập cần nhớ là HÍT THỞ ĐÚNG CÁCH, TẬP TRUNG TƯ TƯỞNG, và CHUYỂN ĐỘNG NHẸ NHÀNG.

A- Hít thở đúng cách: Khi hít vào cũng như khi thở ra đều phải làm trong nhịp thật chậm, từ từ hít vào bằng mũi cho đến khi không còn hít thêm được nữa thì ngưng lại, nén hơi xuống bụng chừng 10 hay 15 giây, rồi thở ra cũng bằng mũi, thật chậm. Giai đoạn nén hơi này rất quan trọng vì khí oxy khi được hít mạnh vào sẽ tràn đầy các tế bào và các mô, kích thích sinh hoạt của các tế bào và các mô, làm giãn nở các mạch máu và bắp thịt.

B- Tập trung tư tưởng: Trong lúc làm động tác hít thở, tư tưởng phải hoàn toàn ổn định, nghĩa là cố theo dõi hơi thở của mình và tưởng tượng đến luồng khí mà ta hít vào hay thở ra, từ lúc bắt đầu chui vào lỗ mũi, qua ống mũi, xuống khí quản, rồi vào phổi, bị nén xuống, đoạn trở lên trên mũi và ra ngoài. Nếu mở mắt ra mà thấy chia trí thì nên nhắm mắt lại, chỉ theo dõi hơi thở bằng óc mà thôi.

C- Chuyển động nhẹ nhàng: Khi tạo ra chuyển động, tuyệt đối không dùng đến gân cốt và bắp thịt, nghĩa là phải thật nhẹ nhàng. Tay và cơ thể đều xoay chuyển liên tục theo một sự tưởng tượng như mình đang luân chuyển như một dòng nước trôi không ngừng nghỉ.

2. HÌNH THỨC

Thật ra, có rất nhiều bài tập, từ những bài đơn giản đến rắc rối, nhưng vì không có cơ hội để luyện tập chung trên sân tập mà chỉ ghi chép trên giấy, nên người viết chỉ đưa ra những hình thức căn bản mà thôi. Từ những thể căn bản này, mà ai cũng có thể tự tạo ra cho mình những thể riêng biệt, không cần cầm nang hay “bí kíp” gì cả, miễn sao chuyển động liên tục cho đến khi mệt thì nghỉ. Khi nghỉ cũng không “thờ hồng học”, mà cố gắng thở chậm và điều hòa.

A- Tự chữa các cơn đau nhức xương, gân bằng cách vận động từ trên cổ xuống dưới chân, từ phải qua trái.

1-Luyện cổ để chống đau cổ và thiếu máu óc:

Có ba động tác: Xoay vòng cổ, quay trái phải, và bẻ cổ lên xuống.

- Trước hết là “xoay vòng cổ”: Đứng thẳng, từ từ xoay cổ từ phải qua trái 10 lần xong làm ngược lại, từ trái qua phải (Đếm thầm trong óc 1, 2, 3...). Xoay đầu theo vòng tròn dựa trên chiếc trục cổ.
- Sau đó, “quay cổ trái, phải”: quay đầu qua bên phải đến hết cỡ không bẻ được nữa thì ngưng lại, trong khi từ từ hít vào. Khi không còn quay được nữa thì nín hơi (đếm từ 1 đến 5), rồi từ từ chuyển hướng, quay cổ sang bên trái, cũng hít vào thật chậm, nén hơi, rồi thở ra thật chậm. Làm cả hai bên trái, phải, mỗi bên chừng 10 lần.
- Động tác tiếp theo là “bẻ cổ lên xuống” : Gập đầu xuống ngực tối đa, xong ngửa cổ lên tối đa, cả hai hướng trên dưới chừng 10 lần, cũng hít thở thật chậm. Thể tập cổ này còn có thể giúp trị bệnh đau tay

hay vai gây ra bởi dây thần kinh cổ bị kẹt giữa hai khớp xương cổ. Ngoài ra, khi vận cổ và hít thở như thế, sẽ giúp máu chạy lên óc nhanh hơn và nhiều hơn, giúp tăng cường trí nhớ, có thể tránh được bệnh Lẩn trí...

2-Luyện vai để chống đau vai:

Thả lỏng vai, tay xuôi theo người, tự xoay hai vai theo vòng tròn từ đằng sau ra đằng trước 10 lần, sau đổi hướng ngược lại, từ trước ra sau. Hít thở thật chậm. Nhớ là không phải nhích vai lên xuống mà phải xoay vòng, đầu tiên co vai về phía trước và trên rồi hạ vai xuống, uốn ngược ra rồi lại xoay vai vòng lên trước và trên.

3-Luyện cổ tay để chống đau cổ tay:

Đặt hai cổ tay trước ngực, lắc thật mạnh cổ tay từ trên xuống dưới 10 lần rồi lắc từ ngoài vào trong 10 lần, từ trong ra ngoài 10 lần. Nhớ là không chuyển động cánh tay, mà chỉ lắc lắc cổ tay mà thôi. Sau đó, bàn tay phải nắm lấy cổ tay trái, xoay vòng bàn tay trái 10 lần. Đổi tay, tay trái nắm lấy cổ tay phải, xoay vòng bàn tay phải...Thế này giúp cho những người làm việc với Computer, làm Nail, thợ may không bị bệnh đau cổ tay (Carpal tunnel). Theo Tây Y thì phải mổ cổ tay mới hết đau. Nhưng nếu tập lấy một mình và hít thở mỗi ngày, thì sẽ không cần mổ nữa.

4-Luyện lưng và hông để chống đau lưng:

-Thế Hullahup: Đứng thẳng người, hai tay chống hông, lấy thắt lưng làm trục, tự xoay phần trên thắt lưng theo một vòng tròn từ phải qua trái, từ trái qua phải, mỗi thức 10 lần. Làm giống như khi múa Hula Hup, nhưng xoay thật chậm và thở thật chậm.

-Thế bẻ lưng trái phải: đứng thẳng, bước chân trái lên về phía trái, hai tay giơ cao khỏi đầu, hít vào và bẻ lưng ra phía sau, đầu ngửa lên trời. Nén hơi theo 5 nhịp. Thở ra từ từ và bỏ tay xuống, rút chân trái về, đứng thẳng lại và tiếp tục làm đủ 10 lần rồi đổi chân. Bước chân phải lên, hai tay giơ cao khỏi đầu, bẻ ngược lưng về phía sau, nén hơi theo 5 nhịp, rồi thở ra, bỏ tay xuống, rút chân về... cũng làm 10 lần.

-Thế chạy tay xuống chân: Đứng thẳng, bàn tay trái cặp sát bên đùi. Từ từ hít vào, trong khi từ từ chạy bàn tay xuống dưới trong khi vẫn áp sát bàn tay vào với chân, cho đến khi không xuống được nữa thì thôi. Thở ra, từ từ kéo tay lên. Làm 10 lần rồi tiếp tục qua bên phải, cũng để bàn tay phải sát đùi rồi cho chạy bàn tay xuống dưới như trên.

-Thế cấp cứu: Đứng thẳng, hai bàn tay đan vào nhau. Từ từ hít vào trong khi giơ hai tay lên, khi ngang tới mắt, thì lộn bàn tay ra, cho lòng bàn tay (cả 2 bên) ngửa lên trời. Đẩy hai bàn tay lên tối đa, trong khi chân bám chặt xuống đất, nén hơi chừng 2-3 phút, rồi từ từ hạ tay xuống...Làm tiếp chừng 10 lần, là hết đau lưng.

5-Luyện đầu gối để chống đau đầu gối:

Đứng thẳng bằng, khom người xuống, hai tay để trên đầu gối, xoay vòng đầu gối từ trái qua phải 10 lần, rồi đổi bên, xoay vòng từ phải qua trái 10 lần. Hít thở chậm. Dần dần tăng số lần lên thành 20, 30, 50...

6-Luyện bàn chân và ngón chân:

Nhấc khẽ một bàn chân lên, xoay bàn chân trên ngón chân, mỗi bên 10 lần.

7-Chữa Cao Mỡ và Cao Máu:

chú trọng vào tập chân để giúp máu từ chân chạy trở lại tim nhanh, mạnh, và đầy đủ, trợ giúp cho tim không phải "cố gắng" tìm cách hút máu lên, thì sẽ không tạp ra áp lực (huyết áp). Khi còn trẻ, tim hút máu từ dưới chân trở về tim dễ dàng, nên không tạo ra huyết áp. Khi lớn tuổi hay vì lý do gì đó, máu lên tim bị chậm, tim phải "gồng" lên mới hút được máu trở về tim, làm tăng huyết áp. Nếu tìm cách nào làm cho máu từ cổ chân trở về tim nhanh, mạnh thì sẽ giảm huyết áp. Một khi máu lưu thông mạnh, thì những điểm mỡ cũng sẽ phải tản ra, lưu thông nhanh và mạnh, không dừng lại tại vành mạch, và như thế sẽ giảm cả bệnh cao mỡ.