

ĐIỀU TỨC CÔNG

1. Mở đầu :

- Tư thế : tốt nhất là “*ngũ tâm hướng thiên*”, không bắt buộc với dưỡng sinh. *Hình thái cơ thể* : lưng thẳng, bụng lỏng, mắt nhắm, miệng ngậm - đầu lưỡi để chạm chân răng hàm trên. Hai bàn tay thả lỏng để ngửa trên đầu gối.

- Trạng thái : Thư giãn, tránh ý trệ, phân tán tư tưởng. Có vận động nhẹ hoặc xoa bóp trước khi luyện tập

- Không - thời gian

- Điều kiện, trợ luyện

2. Khái lược về KHÍ :

2.1. Đại cương :

- Khí là một dạng năng lượng đặc biệt, là sự thăng hoa của vật chất. Bioplasma - sự thăng hoa năng lượng sinh học

- Theo Đạo học Đông phương: sự tồn tại của con người dựa trên cơ sở tồn tại và hoạt động của năng lượng đặc biệt đó - KHÍ.

2.2. Phân loại theo khí tính :

- *Tiên thiên khí* : bức xạ vật chất (nguyên bản của khí) tinh hoa hay là sự thăng hoa của vật chất, gần tương tự Bioplasma.

Không thể cảm nhận bằng giác quan thông thường - hư khí.

- *Hậu thiên khí* : không khí thông thường, khí sinh học - vật lý, là sự “*biến vi hoạt dụng*” của Tiên thiên khí.

Cảm nhận được bằng giác quan thông thường - thực khí.

2.3. Phân loại theo nguồn khí trong không gian

- Thiên khí : bức xạ năng lượng của vũ trụ; của mặt trời, của hệ thiên hà, của các vì sao.

- Địa khí : bức xạ của trái đất

- Sinh khí : bức xạ của sinh vật.

@ Trong Sinh khí thì Nhân khí có hiệu ứng tác động đến con người mạnh nhất và có hiệu quả nhất

2.4. Kết hợp giữa khí tính và không gian tính :

Bao gồm :

- *Thiên khí Tiên thiên* (hư) : bức xạ thăng hoa của không gian năng lượng (ánh sáng), không gian thông tin, và tinh túy nhất là của không gian tâm linh...

- *Thiên khí hậu thiên* (thực): bức xạ thực của không gian vũ trụ; ví dụ gió mặt trời - bão từ, bức xạ thực của các vì sao....

- *Địa khí tiên thiên* (hư): bức xạ năng lượng và thông tin phát ra từ lòng đất, biểu hiện rõ nhất ở những nơi có linh địa (tương tự Thiên khí tiên thiên)...

- *Địa khí hậu thiên* (thực): ví dụ như mù khí núi, khí đất (lam chiều)...

- Sinh khí Tiên thiên & Sinh khí Hậu thiên. Trong đó điều cần quan tâm chủ yếu là Nhân khí tiên thiên và Nhân khí hậu thiên.

Nhân khí Tiên thiên : hoạt động năng lượng bậc cao bên trong và khai khiếu hóa thần bên ngoài.

Nhân khí Hậu thiên : Phế khí là hô hấp bình thường, Vị khí thực khí; sinh ra trong quá trình tiêu hóa.

2.5. *Nhân khí Tiên thiên* : dạng năng lượng đặc biệt, mà con người có khả năng cảm nhận và điều khiển - có tính linh

Chân khí, Ngũ khí (năng lượng cung cấp cho cơ năng hoạt động của ngũ tạng) : sự thăng hoa của Khí tại các bộ vị.

Theo sự “*biến vi hoạt dụng*” của Nhân khí Tiên thiên được phân ra :

- *Chân khí* (hỗn nguyên khí, nguyên khí, Đan điền khí) - năng lượng nguyên phát cho hoạt động thần kinh - tinh thần của con người.

- *Ngũ khí* : Chân khí đi vào ngũ tạng kích phát *ngũ tạng khí*, là năng lượng hoạt động cơ năng của ngũ tạng, và phát ra ngũ khiếu, biểu hiện thần thái của con người. Được phân ra :

- *Vinh khí* : Chân khí vận hành trong kinh mạch, là năng lượng cung cấp cho cơ năng hoạt động của phủ tạng (ngũ khí)...

- *Vệ khí* : Chân khí vận hành ra lạc mạch và tôn lạc thoát ra ngoài da (để phát dương khai khiếu bảo vệ cơ thể)

- ...“*Khí*” không những là cầu nối giữa hư không và thực thể, giữa vật chất và tinh thần, giữa cái sinh ra và cái chết đi; mà còn là cầu nối giữa thời gian và không gian, giữa vĩnh hằng và biến hóa, giữa vạn hữu và nhất vô.

Tức là tất cả những hiện tượng hữu tượng vô tượng trong đại ngàn mà ta biết như chuyển biến, xê dịch, ảo hóa, luân chuyển, sinh ra, chết đi, cho đến những biểu hiện sống như sáng suốt, mê muội, lão hóa, bệnh tật, v.v... đều có liên quan đến vô vàn dạng biến hóa của “Khí”, hoặc có liên quan đến một thứ gì đó dường như tồn tại ở giữa hai khái niệm “khí” của cái “có” và “khí” của cái “không”, giữa hư vô và thực tại...

KHÍ ĐẠO (Lục Lưu)

3. Điều tức công :

3.1. Hô hấp khí công

* Hô hấp thông thường : 2 thời; hít vào - thở ra

* Hô hấp khí công : phương thức THÂM - TẾ - QUÂN - TRƯỜNG

- Ý nghĩa của *hô hấp khí công* :

Về sinh học : Nhịp hô hấp liên quan đến nhịp sinh học. Hô hấp chậm => nhịp sinh học kéo dài => giảm khả năng lão hóa.

Về tinh thần : Hô hấp điều hòa => nhịp tim ổn định => tinh thần thanh tĩnh, ngũ quan phong bế => tư tưởng tập trung. (Sự động loạn gây mất tự chủ => Biến loạn gây bệnh tật)

- Hô hấp 2 thời - 3 thời (thông thường & các môn pháp khác).

- Phương thức **hô hấp 4 thời** của Tĩnh Khí công Ý thức : hít vào, nén lại, thở ra, ngưng thở (hơi thở hình vuông) - Thở dọc (# thở ngang)

- Sự liên hệ giữa hô hấp và hoạt động KHÍ trong cơ thể :

Hít vào : KHÍ đi từ trên xuống, từ ngoài vào

Nín thở : KHÍ tụ lại

Thở ra : KHÍ đi từ dưới lên, từ trong ra

Ngưng thở : KHÍ phát tán ra bên ngoài.

- Tác dụng của hô hấp khí công với từng bộ vị của cơ thể :

Hít vào : Tăng cơ năng hoạt động của vùng ngực

Nín thở : Tăng cơ năng hoạt động của bụng

Thở ra : Tăng cơ năng hoạt động của lưng

Ngưng thở : Tăng cơ năng hoạt động của đầu.

*** Lưu ý :**

- Chỉ hô hấp bằng mũi

- Tư thế thoải mái tự nhiên, không để tâm đến hình thái của cơ thể (phình, thót bụng)

- Không quá sức, nên lập trình từ từ nâng cao kỹ năng.

*** Luyện tập hô hấp là cách giải tỏa căng thẳng phổ biến nhất:**

- Sự ức chế thần kinh ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần lẫn thể chất. Tập hô hấp khí công không chỉ giúp giảm nhẹ ức chế TK, giảm chứng đau đầu, mệt mỏi mà còn giúp bạn ngủ ngon, giảm lo lắng và buồn chán.

- Khi bị ức chế thần kinh, sẽ không biết phải làm gì và tâm trạng cứ rối bời. Tập hô hấp khí công giúp bạn bình tĩnh và quản lý tâm trạng lúc đó.

- Khi tập hô hấp khí công thường xuyên, sẽ nhận ra rằng mình thật xuất sắc khi biết cách quản lý sự ức chế của mình tốt hơn trước đó.

3.2. Luyện tập hô hấp Khí công

Trong tư thế thật thoải mái, luyện thở Khí công là đồng thời kết hợp các yếu tố :

3.2.1. Hơi thở sâu, đều, chậm, êm nhẹ. (THÂM - TẾ - QUÂN - TRƯỜNG)

Từ từ hít thật sâu, thầm đếm nhịp thật đều đặn, thật chậm nhẹ nhàng, thật thư thái tự nhiên. Sau mỗi nhịp nên điều hòa hô hấp theo nhịp thở tự nhiên vài nhịp cho bình thường, rồi mới vào nhịp tiếp theo. Thời lượng một thời sẽ tăng dần từ 3s đến 10s.

3.2.2. Hô hấp 4 thời :

Thư giãn cơ thể, điều hòa hô hấp, bế ngũ quan, ổn định nhịp tim, tập trung vào hơi thở.

Từ từ hít vào bằng mũi (theo sức của mình, nhưng hơi cố gắng một chút), từ từ nén lại vừa phải tại bụng dưới, từ từ thở ra chậm chậm (càng chậm càng tốt), thư giãn cơ thể và ngưng thở thật nhẹ nhàng. Lặp lại cho đến khi thuần thục.

Bắt đầu luyện tập nên tự thử nghiệm xem hô hấp 4 thời của mình, mỗi thời được bao nhiêu thời gian. Lấy thời ngắn nhất làm cứ để luyện tập hô hấp 4 thời bằng nhau, và từ phần đầu để dần dần đạt thời lượng từ 10x10s trở lên.

3.2.3. Hô hấp phù hợp:

- Có vấn đề thuộc vùng ngực, thì chú trọng vào thời *hít vào*.
- Có vấn đề thuộc vùng bụng, thì chú trọng vào thời *nén lại*.
- Có vấn đề thuộc vùng lưng, thì chú trọng vào thời *thở ra*.
- Có vấn đề thuộc vùng đầu, thì chú trọng vào thời *ngưng thở*.

Vừa hít thở vừa đếm chậm trong đầu (để giữ thời lượng cho hợp lý), thật nhẹ nhàng tự nhiên.

Lấy nhịp đếm thầm trong đầu làm định lượng thời gian cho mỗi *thời*. Ngày đầu mới tập có thể lấy định lượng 3-5s cho mỗi thời. Khi đã thuần thục thì tiếp tục tăng thời lượng mỗi thời lên tiếp tục.

Không nên gắng quá sức trong một lần tập luyện, khả năng được 10 phần thì chỉ cố đến 7-8 phần. Thời lượng mỗi thời sẽ được tăng dần theo quá trình tập & luyện.

3.2.4. Thở quán

Luyện thở đến đâu, cảm nhận cảm giác đến đó cho thật quen, sau đó dần dần dùng suy nghĩ điều khiển hơi thở. Nghĩ đến đâu, hô hấp đến đó, đồng thời tâm niệm cho hô hấp đó thật phù hợp với mục đích của mình.

Khi hít vào quán tưởng khí đi xuống tận bụng dưới, khi nén lại tập trung tại vùng bụng, khi thở ra quán tưởng khí đi từ dưới bụng lên, khi ngưng thở thư giãn toàn bộ cơ thể.

Đạo gia : “*Hơi thở của Chân nhân từ đỉnh đầu đến gót chân*”.

Tóm lại, quá trình tự luyện hô hấp khí công là sự kết hợp hài hòa của các phương thức :

- **Phương thức thứ nhất :** luyện hô hấp theo phương thức khí công THÂM - TẾ - QUÂN - TRƯỜNG; hít vào thở ra thật sâu, thật đều, thật êm và thật chậm để hô hấp được điều hòa, dẫn đến nhịp tim ổn định, tạo nên một tinh thần thư thái.

- **Phương thức thứ hai :** luyện hô hấp bốn thì.

- **Phương thức thứ ba :** luyện hô hấp phù hợp với trạng thái của cơ thể .

- **Phương thức thứ tư :** hô hấp đồng thời với quán tưởng.