ÂM DƯƠNG KHÍ CÔNG

MỘT PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TÂM TRÍ - KHÍ - LỰC CỦA VIỆT NAM

GSTSKH. Bùi Quốc Châu

ĐẠI CƯƠNG

NGUYÊN LÝ: KHÍ BÌNH => TÂM BÌNH; TÂM BÌNH => SÁNG SUỐT.

ÂM DƯƠNG KHÍ CÔNG LÀ GÌ ? Âm Dương Khí Công là công phu luyện thở, nhằm điều chỉnh hai khí Âm và Dương trong hai mạch Nhâm và Đốc.

Đây là phép thở được điều khiển bằng "Ý", chứ không phải thở bình thường bằng phổi. Do đó không nên và không cần phải quan tâm đến lượng oxy vào phổi nhiều hay ít, mà chỉ nên quan tâm đến làn hơi tưởng tượng chạy trên hai mạch Nhâm Đốc vào lúc tập thở mà thôi.

Đây là lối thở "Yếm Khí" nên khác với một số lối thở khác, thay vì là thở ÊM, NHẸ, DÀI, SÂU như ở một vài phương pháp khí công, thì ở đây là **ÊM, NHẸ, NGẮN, CẠN**. Do đó ta không cần cố gắng hít vào cho thật nhiều oxy, hay thở ra cho thật hết khí cacbonic. Trái lại, nên thở ra hít vào một cách kín đáo vừa phải, nhẹ nhàng như con rùa thở (Qui tức). Tất cả động tác đều buông lỏng tự nhiên, không được gắng sức thái quá, mà phải làm vừa sức. Tuyệt đối tránh mọi cố gắng nào đưa đến mệt nhọc cho cơ thể trong khi thở. Nói khác đi, trong lúc thở hay sau khi tập thở một thời gian (Tối đa là 1 tuần) nếu thấy khoẻ là đúng. Nếu thấy mệt hoặc không có chuyển biến là đã tập sai phương pháp.

Tóm lại, nguyên lý chủ yếu của phương pháp này là luyện ý để điều tức, chứ không phải luyện hơi, nên thở nhiều oxy vào là không cần thiết, thậm chí còn sai với phương pháp Âm Dương Khí Công.

Hãy thở như thế nào để người ngoài nhìn vào thấy như không thở (Dụng ý bất dụng lực). Có thể nói thở như không thở mới gọi là thở Âm Dương Khí Công.

- **Nắm vững nguyên lý:** Tâm-Ý-Khí-Lực. Ý dẫn Khí, Khí dẫn Huyết, Huyết dẫn Lực.
- **Tuân thủ nguyên tắc:** Vừa phải, thoải mái, tự nhiên, linh động, sáng tạo.
- **Biện chứng Đông Y:** Âm Dương mất quân bình sinh bệnh. Chữa bệnh là điều chỉnh, lập lại quân bình Âm Dương. Cực Dương sinh Âm, Cực Âm sinh Dương. Vật cực tắc phản, vật động tắc biến. Nhân thân tiểu thiên địa, thiên nhân hợp nhất, vạn vật đồng nhất thể. Thông tắc bất thống, thống tắc bất thông.

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

Đây là phương pháp thở mà chủ đích của nó là luyện thần kinh cho thật vững chắc, nói cách khác là luyện ý lực, nôm na là luyện cái đầu chứ không phải là luyện cơ bắp hay buồng phổi. Cơ sở của nó là thông qua việc tập trung tư tưởng tạo thành thói quen theo dõi làn hơi chạy trên hai mạch Nhâm Đốc mỗi ngày, các bạn sẽ dần dần có ý lực mạnh. Chính điều này sẽ giúp cơ thể khoẻ mạnh (Ý dẫn Khí, Khí dẫn Huyết, Khí Huyết lưu thông làm cơ thể khoẻ mạnh) và cũng làm hệ thần kinh vững chắc, sáng suốt và nhiều ý chí hơn. Chính thông qua việc luyện ý này, tự ta sẽ điều chỉnh được hai khí Âm Dương trong cơ thể khi cần thiết và làm cho nó được quân bình, mà Âm Dương quân bình thì cơ thể sẽ khoẻ mạnh.

Đây cũng là điểm độc đáo của phương pháp Âm Dương Khí Công, vì nó cho phép người tập có thể tăng hay giảm khí Âm hoặc Dương trong cơ thể thông qua việc luyện thở đúng qui tắc, và như thế cũng có nghĩa là cho phép người tập không những tự phòng bệnh mà có thể tự chữa được một số bệnh do mất quân bình Âm Dương gây ra, cũng như tăng cường thể lực, giúp cơ thể khoẻ mạnh, tươi trẻ, vui vẻ, sống lâu. Ngoài ra, nó còn có thể hỗ trợ cho người tập trong rất nhiều lĩnh vực khác như Thiền (có thể coi nó là phương pháp trợ Thiền rất tốt. Nhiều người tập Thiền đã cho biết nếu thở Âm Dương Khí Công lúc sắp Thiền định, hoặc trong khi Thiền thì sẽ tránh được tình trạng mỏi mệt hoặc hôn trầm khi phải ngồi Thiền lâu, mà lại còn dễ định tâm hơn, khi xả Thiền thấy rất sáng suốt, thoải mái), chơi cờ vua, chơi thể thao (như đánh tennis, bơi lội, đá banh, chạy đua...), tập võ thuật, học hành (học chữ hay học nghề tay chân), thai giáo (giáo dục con cái từ lúc còn trong bào thai), ca nhạc..vv....Cho nên, nếu biết khai thác, vận dụng khéo léo và sáng tạo phương pháp thở này, nó sẽ giúp ích cho ta rất nhiều về mặt thể xác lẫn tinh thần.

HƯỚNG DẪN CÁCH THỞ

Có 2 cách thở:

CÁCH THỞ 1

1/. Thở đường Dương: (còn được gọi là thở theo Nhâm Mạch)

- **Giai đoạn 1:** Xoa mặt mũi chân tay cho thật tỉnh táo.
- **Giai đoạn 2:** Hít vào thở ra khá sâu vài lượt để tạo trớn (thở tự do).
- **Giai đoạn 3:** Bắt đầu hít vào bằng mũi, hít rất nhẹ và chậm, một cách tự nhiên, vừa hít vừa nghĩ tưởng tượng có 1 làn hơi như sương khói và nhỏ cỡ chiếc đũa hoặc nhỏ hơn, chạy dưới da vài mm từ đầu mũi xuống bụng qua rốn khoảng 3-4 cm nơi Đan Điền - Khí Hải thì dừng lại. Ngay lúc ấy liền nín thở chứ không nén hơi tại đây.

> *LƯU Ý: Chỉ nên để ý đến làn hơi tưởng tượng chứ không cần để ý đến hơi thở thật.*

- **Giai đoạn 4:** Nín hơi ở Đan Điền độ 5-10 tiếng đếm (đếm thầm) tùy sức của mình. Đồng thời, tập trung tư tưởng ở đó.

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

- **Giai đoạn 5:** Sau khi nín hơi xong. Bắt đầu tưởng tượng làn hơi khi nãy chạy ngược lên theo đường cũ đến mũi.
- **Giai đoạn 6:** Đến đây bắt đầu thở ra bằng mũi nhẹ nhàng và thoải mái vừa phải (lưu ý không được thở hết hơi cacbonic trong phổi ra. Mà trái lại, nên thở nhẹ và ít thôi). Tóm lại, hít vô và thở ra cũng ít mới là đúng.

> *LƯU Ý: Nếu khó tưởng tượng thì có thể DÙNG ĐẦU NGÓN TAY KÉO TRÊN DA (từ đầu mũi xuống Khí Hải và sau đó ngược trở lên mũi) để Ý TƯỞNG nương theo đó mà đi sẽ dễ hơn.*

2/. Thở đường âm: (còn gọi là thở theo Đốc Mạch)

Cách thở đường Âm giống cách thở đường Dương ở phần đầu (các giai đoạn 1,2,3 và 4) tức là phần hít vào. Nó chỉ khác ở phần thở ra như sau:

- **Giai đoạn 5:** Sau khi xong giai đoạn 4, hãy bắt đầu tưởng tượng cho làn hơi từ Đan Điền chạy xuống bộ phận sinh dục, vòng xuống luồn qua hậu môn (sẽ cảm giác hậu môn nhíu 1 cái bắt buộc mới đúng), vòng qua chót xương khu, theo cột sống chạy lên (cũng chạy dưới da vài mm, không được cho hơi chạy trong ống cột sống), qua ót, lên đỉnh đầu rồi chạy xuống đầu mũi.
- **Giai đoạn 6:** Đến đây, thở ra nhẹ nhàng, vừa phải bằng mũi (cũng thở ra nhẹ và ít như lúc thở đường Dương).

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

LƯU Ý: Ta cần chú ý mấy điểm sau đây rất quan trọng:

- Không được phình bụng, phình ngực cố sức hít vào cho thật nhiều oxy như một số lối thở khác đã có, trái lại hít vào ít và thật êm, thật thoải mái, tránh nén hơi hay gồng cứng cơ bắp ở ngực bụng hay tay chân, vì điều này sẽ đem lại hiệu quả xấu, cũng như có nghĩa là sai phương pháp Âm Dương Khí Công. Tóm lại, phương pháp này tránh sự cố gắng quá sức.

- Lúc mới tập, chưa quen nín thở lâu tại Đan Điền, ta nên hít hơi ít, chậm và tưởng tượng làn hơi chạy nhanh, vì nếu ta cố tưởng tượng cho nó đi chậm thì sẽ bị ngộp thở do nín hơi quá lâu, nhất là khi thở đường Âm. Vì vậy phải tưởng tượng cho làn hơi chạy nhanh hơn trên Mạch Đốc, nếu không ta phải thở ra nửa chừng, và như thế là không có kết quả mà còn có hại.

- Nên nhớ không nhất thiết làn hơi tưởng tượng phải cùng tốc độ với hơi thở thật, mà thường phải nhanh hơn hơi thở thật. Thông thường tưởng tượng từ mũi đến Đan Điền, cũng như từ Đan Điền lên đến mũi (đường Dương) khoảng 1-2 giây, còn từ Đan Điền xuống hậu môn vòng ra sau lưng lên đầu rồi ra mũi (đường Âm) khoảng 3-4 giây. Nhiều người vì không để ý điều này nên tưởng tượng làn hơi đi xuống Đan Điền rất chậm, cho nên có hiện tượng thiếu oxy và rất mệt. Do đó tập hoài không thấy kết quả và tất nhiên sẽ bỏ cuộc.

- Trong cả hai đường thở Âm Dương, sau lúc nghỉ ở Đan Điền, tuyệt đối tránh hít hơi vào một lần nữa hay thở ra cùng lúc với làn hơi đang tưởng tượng đi ra (phải đưa ý tưởng tượng lên đến mũi, lúc bấy giờ mới được thở ra). Như vậy, trước sau gì cũng có 1 lần hít vào, 1 lần thở ra thôi. Và 2 lần này: 1 hít, 1 thở gọi là 1 đường thở hay 1 lượt thở.

- Lúc thở không được tự ám thị mình, tưởng tượng hơi thở này nóng hơi thở kia lạnh, hoặc nghĩ rằng thở vào sẽ khoẻ mạnh, mà chỉ nên quán tưởng làn hơi đi mà thôi. Nên nhớ: Tưởng tượng cho làn hơi chạy dưới da vài mm chứ không phải chạy trong cổ họng hay vào phổi, sẽ không có kết quả.

- Nhâm Mạch theo châm cứu học là thuộc âm, nhưng đó là THỂ (bản thể) còn sở dĩ ta gọi ở đây là Dương là vì căn cứ vào DỤNG (tác dụng) của nó. Vả chăng, theo nguyên tắc Động (thì) biến, thì NHÂM Mạch thuộc Âm, khi động nó sẽ biến thành Dương. ĐỐC Mạch thuộc Dương sẽ biến thành Âm khi được tác động bằng ý tưởng. Điều này sẽ lý giải tại sao thở đường trước ngực (trên NHÂM Mạch) lại cho phản ứng Dương tính và khí thở đường phía sau lưng (trên ĐỐC Mạch) cho lại phản ứng Âm tính. Nếu không thông điều này, người tập sẽ hoang mang không dám tập, nhất là khi có người không hiểu lý lẽ mà tác giả vừa trình bày ở trên cố tình tác động vào, xuyên tạc sự thật làm cho người khác sợ mà không dám tập.

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

CÁCH THỞ 2 : (THỞ TRÊN DA HAY NGOÀI DA)

Cách thở này dễ cho người mới tập hơn là cách thở 1. Do đó mau đạt kết quả hơn cho người tập. Cũng dẫn ý theo lộ trình đã trình bày ở cách 1, chỉ khác là ý tưởng tượng (dẫn ý) ở trên da, thay vì dưới da vài mm như cách thở 1. Do đó không cần phải tưởng tượng làn khí chạy bám theo đường cong của cơ thể (Ví dụ từ mũi xuống Đan Điền không cần phải tưởng tượng làn hơi đi sát đường cong của cằm rồi xuống cổ, xuống ngực đến Đan Điền, mà chỉ tưởng tượng làn Khí đi thẳng từ đấu mũi đến Đan Điền cũng có kết quả).

Cũng như cách 1, kết quả sẽ đến ngay với người tập trong vài buổi đầu nếu tập đúng.

TƯ THẾ, THỜI GIAN, KHÔNG GIAN LÚC TẬP THỞ:

Không nên thở lúc bụng còn đầy hay sau khi vừa ăn cơm xong (Trừ trường hợp cần thiết như cần phải thở để giải quyết 1 triệu chứng bệnh, 1 cơn đau đang xảy ra).

Đi, đứng, nằm, ngồi đều tập thở được. Nhưng lúc đầu nên tập ngồi thở, không cần ngồi Kiết già, chỉ cần ngồi xếp bằng hoặc ngồi trên giường hai chân thả xuống đất, bàn chân phải đi giầy hay để trên thảm và thẳng lưng là được. Hai bàn tay đan vào nhau hay là để úp trên 2 đầu gối đều được cả.

Tránh gồng cứng, và phải để lỏng thắt lưng, mắt nên mở không nên nhắm sẽ tốt hơn. Tuy nhiên nếu mở mắt khó tập trung tư tưởng, thì cứ theo thói quen hé mắt hay nhắm mắt cũng được, nhưng sẽ khó tập thở trong lúc đi, đứng, làm việc sau này.

> *LƯU Ý: Khi tập thở tránh ngồi sát mặt đất (phải ngồi cách mặt đất), trên di-văng là tốt. Tránh ngồi trên nệm, có độ đàn hồi cao.*

Nên tập nơi cao ráo, thoáng mát, không khí trong sạch, cần tránh nơi bị ô nhiễm, nhất là hóa chất hay mùi hôi thối, bụi bặm.

Tối: nên tập lúc 23-1 giờ đêm. Sáng: nên tập lúc 5-7 giờ sáng. Mỗi ngày tập thường xuyên 2 lần. Trường hợp đặc biệt mới tập 4 lần chia theo 4 thời Tý, Ngọ, Mẹo, Dậu. Ngoài ra, khi cần thiết cứ thở theo nhu cầu lúc bấy giờ.

Tránh nơi ồn ào, có người qua lại quấy phá mình.

VỀ TỶ LỆ THỞ

Mỗi lần thở trung bình từ 4-5 hơi cho mỗi đường Âm hay Dương (Trừ giai đoạn đầu tập thở có thể tập đến 10 đường Âm hay Dương cho mỗi lần tập).

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

Tự định và điều chỉnh hơi thở của mình giữa 2 đường Âm, Dương sao cho phù hợp với sức khoẻ và cơ thể của mình. Đó gọi là Tỷ lệ Vàng.

Thí dụ đối với người tạng Âm, hay bị Âm bệnh (bệnh hư hàn), hay sợ lạnh, lười biếng, mệt mõi thì tỷ lệ 5 Dương / 1 Âm có thể là Tỷ lệ Vàng.

Tóm lại: Tỷ lệ Vàng là tỷ lệ giữa số lượt thở Âm và Dương thích hợp nhất đối với cơ thể 1 người trong 1 giai đoạn nào đó.

> *LƯU Ý: Để đạt Tỷ lệ Vàng, người tập phải tự tìm ra bằng cách theo dõi sát tình trạng cơ thể mình sau mỗi ngày tập thở (sẽ tìm được sau 1 thời gian tập).*

KINH NGHIỆM THỞ

Lúc tâm trí bối rối, không ổn định tư tưởng hay có kẻ quấy rầy thì không nên tập thở. Chỉ nên tập thở lúc bình tâm thoải mái.

Giai đoạn đầu nên tập thở thuần Dương trong vòng 1 tuần (mỗi lần 10 hơi).

Khi tập đường Dương có kết quả rồi, hãy tập sang đường Âm mới dễ có kết quả (cũng tập 1 tuần), mỗi lần tập thở 10 đường.

Nếu sau 1 tuần vẫn chưa đạt kết quả, thì phải tiếp tục tập cho đến khi có kết quả mới đổi sang tập đường Âm.

Tuy nhiên, trong thực tế lại có người hạp đường Âm hơn. Trường hợp này có thể tập đường Âm trước cũng được.

> *LƯU Ý: Nếu thở đường Dương mà thấy cơ thể nóng quá thì có thể bớt số lượt thở lại cho bớt nóng. Thở đường Âm cũng vậy, nếu thấy ngủ quá nhiều thì bớt lại. Tóm lại, phải nhớ linh động, gia giảm sao cho đạt kết quả tốt là được.*

Khi tập có kết quả ở cả 2 đường thở, lúc bấy giờ hãy tự định cho mình 1 tỷ lệ thở tùy theo tình trạng sức khoẻ của mình, căn cứ vào tiêu chuẩn Âm-Dương-Hàn-Nhiệt.

Ví dụ: Thấy trời nóng, ta cũng cảm thấy nóng trong người, ta phải thở đường Âm nhiều hơn, như 1 Dương 3 Âm chẳng hạn, thở xong, theo dõi sát cơ thể (phải tập lắng nghe cơ thể mình) xem có dễ chịu không, có khoẻ không, nếu vẫn còn nóng thì tăng thêm lần Âm lên nữa, nếu lạnh thì bớt lại...vv....Hãy tự mình kiểm tra cơ thể của mình và gia giảm làm sao cho hài hòa tốt đẹp nhất cho cơ thể, đó gọi là TỶ LỆ VÀNG.

> *LƯU Ý: Các tỷ lệ trên chỉ là gợi ý. Trên thực tế phải tùy cơ thể mà định tỷ lệ thích hợp cho mình.*

YT YouTube | W Website | f Facebook | Z Group Zalo | TEL 0365 668 950

Tóm lại, phải chịu khó theo dõi sát sao cơ thể mình, để từ đó điều chỉnh tỷ lệ thở Âm-Dương thích hợp. Thở đường Âm là ức chế thần kinh, là làm mát người. Thở đường Dương là làm hưng phấn thần kinh, làm ấm cơ thể. Nhưng phải đề phòng, thở nhiều quá có thể bị phản phục: Vật cực tất phản (nguyên lý của Dịch).

Có thể xen kẽ đường Âm - đường Dương, hay thở 1 loạt đường này rồi 1 loạt đường kia. Có thể thở thuần Dương, hay thuần Âm cho mỗi lần tập hay mỗi giai đoạn tập, hoặc theo nhu cầu. Có thể thở làm nhiều lần trong ngày, mỗi lần 1-2 đường thở. Trong mỗi lần tập không nhất thiết phải thở liên tục theo phép thở Âm Dương vì dễ bị mệt khi mới tập (thiếu oxy vì hít vô rất ít). Do đó có thể xen kẽ thở tự do (hít vô đầy phổi nhiều oxy và thở ra cho cạn phổi) giữa các đường thở theo Âm Dương Khí Công.

Tránh thở đường Âm khi bị cảm lạnh hay đường Dương khi bị cảm nóng (vì sẽ làm bị cảm nặng hơn và kéo dài). Trái lại, hãy thở 1 loạt 5,10 đường Dương nếu chớm cảm lạnh, hay thở 1 loạt đường Âm nếu chớm cảm nóng. Tuy nhiên nếu bệnh cảm đã hình thành thì ngưng tập thở, chữa cho hết hẳn bệnh rồi mới tập tiếp.

DẤU HIỆU THỞ ĐÚNG

Đường Dương: Nếu thở đúng sẽ cho cảm giác hưng phấn, lạc quan, hăng hái, yêu đời, nóng tính, tăng cường trí nhớ và thông minh, khoẻ trong người, ăn ngon, mau đói, tăng trọng lượng (mập, lên ký), ham làm việc, dai sức, mạnh hơn, khoẻ hơn, phản xạ nhanh hơn, tự tin, can đảm hơn, ấm áp hay nóng nhiệt trong người, táo bón (tuy nhiên có người lại xổ độc hay đại tiện được dễ dàng chứ không táo bón vì đó là bón Âm), trung tiện nhiều, giảm tiết dịch, tiểu ít. Nếu thở nhiều sẽ làm nhức răng, sưng nướu răng, nặng đầu, nổi mụn nhọt, tiểu gắt, tiểu đỏ, đau lưng, mất ngủ (tuy nhiên sẽ có người ngủ ngon và dễ hơn, vì cơ thể bị Âm hàn, thở đường Dương cơ thể ấm áp hơn và quân bình Âm Dương. Do đó dễ ngủ chứ không có gì lạ), tăng huyết áp, lâu lành vết thương, hưng phấn tình dục, cầm máu, ghẻ lở... Đặc biệt sau khi thở có kết quả thì khi vận động nhiều như đánh tennis chẳng hạn, cơ thể sẽ ra ít mồ hôi hơn trước khi tập thở. Sở dĩ có hiện tượng này là vì cơ thể dồi dào Khí Dương hơn trước. Mà đặc tính của Khí Dương là giảm tiết dịch, giảm xuất tiết (do đó làm giảm mồ hôi, giảm đi tiểu dù uống nước nhiều hơn, vì khát nước hơn khi thở đường Dương. Đây là điểm rất đặc biệt khác với quan điểm thông thường của Tây Y là hễ uống nước nhiều thì phải đi tiểu nhiều).

Đường Âm: Nếu thở đúng sẽ có hiện tượng ức chế thần kinh, buồn ngủ (nhưng đối với những người cơ thể hư hàn hoặc Âm tạng thì lại khó ngủ hơn), lười biếng, nguội tánh, mau mệt, không cảm thấy đói bụng, giảm cân, mát người, nhuận trường xổ độc, mau lành vết thương..vv... Nếu thở nhiều sẽ bị tiêu chảy, tiểu nhiều, tiểu trong, đau lưng, ngủ nhiều, hạ huyết áp, dễ bị cảm lạnh, sổ mũi, tăng tiết dịch, dễ bị xuất huyết, mỏi và mềm cơ bắp, phản xạ chậm, bi quan, thiếu tự tin, thiếu can đảm, ức chế tình dục.... Đặc biệt thở nhiều đường Âm sẽ rất ít khi khát nước (do đó uống ít nước nhưng lại đi tiểu nhiều. Nghe ra rất nghịch lý nhưng lại là sự thật).

KẾT QUẢ

Nếu tập đúng phương pháp thì chỉ sau 1 đến 3 ngày hoặc 1 tuần là đạt được các kết quả như trên. Nếu tiếp tục tập thường xuyên và lâu ngày người tập có thể PHÁT KHÍ (PHÓNG KHÍ) qua 2 bàn tay được, ngũ quan trở nên linh mẫn, đầu óc sáng suốt, thân thể nhẹ nhàng. Ngoài ra, chúng ta có thể dùng Âm Dương Khí Công để

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

tự chữa cho mình một số bệnh như tiểu nóng gắt (thở đường Âm), suyễn (đa số thở đường Dương), đau bụng, tiêu chảy, đau lưng, mệt mỏi thì nên thở đường Dương; đau bao tử, đau răng nên thở đường Âm, mệt tim, mất ngủ, táo bón, viêm họng, huyết áp cao..vv... Sau khi tập lâu ngày có thể dùng Khí Công để chữa một số bệnh cho người khác. Phải cẩn thận không dụng công chữa bệnh cho người khác khi sức (Nội lực) còn yếu hay khi trong mình không được khoẻ...

DẤU HIỆU THỞ SAI

Tức ngực, bụng; mệt hoặc tức 1 chỗ nào đó trên cơ thể, chóng mặt, đổ mồ hôi dầm dề và mệt, tê dại tay chân, mệt tim.... hoặc không có những kết quả đã trình bày ở phần thở đúng.

LỜI DẶN CẦN THIẾT

Người có bệnh huyết áp cao tránh thở nhiều đường Dương, người bị huyết áp thấp tránh thở nhiều đường Âm. Tuy nhiên, ở một số trường hợp đặc biệt như Huyết Áp Cao Âm chứng thì thở Dương lại làm Huyết áp hạ xuống, và thở Âm lại làm Huyết áp tăng lên (Huyết Áp Cao Âm Chứng là Huyết áp không kèm theo xơ mỡ động mạch, cũng như lượng cholesterol và calci trong máu thấp; hay bình thường là bị xơ mỡ động mạch và có lượng cholesterol trong máu cao). Hạn chế càng nhiều càng tốt việc uống nước đá lạnh, thức uống có nước đá, nhất là ngay sau khi tập thở sẽ làm giảm kết quả của việc tập thở rất nhiều.

Vì đây là phương pháp nhanh, mạnh, toàn diện cho nên tránh ham thở nhiều (không quá 10 lần thở trong 1 buổi tập). Trừ trường hợp cá biệt như chơi thể thao, đánh võ....

BẢNG KIỂM TRA KẾT QUẢ TẬP THỞ THEO PHƯƠNG PHÁP- ÂM DƯƠNG KHÍ CÔNG

Người tập thực hiện 2 Phiếu Âm – Dương với các ô nhỏ, để tiện theo dõi những triệu chứng mà mình có trong 2 tuần tập đầu.

PHIẾU A : CÁC DẤU HIỆU DƯƠNG

STT	DẤU HIỆU	TUẦN 1							TUẦN 2						
		CN	2	3	4	5	6	7	CN	2	3	4	5	6	7
1	Lạc quan - yêu đời														
2	Tự tin - can đảm														
3	Nhanh nhạy														
4	Hăng hái - nóng tính														

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

STT	DẤU HIỆU	TUẦN 1							TUẦN 2						
		CN	2	3	4	5	6	7	CN	2	3	4	5	6	7
5	Siêng năng														
6	Khoẻ mạnh - Dai sức														
7	Nóng - Bức rứt														
8	Nóng đầu - mặt - mắt														
9	Nóng ngực														
10	Nóng lưng - Đổ mồ hôi														
11	Nóng bụng														
12	Nóng tay														
13	Nóng chân														
14	Nổi mụn														
15	Lở lưỡi - môi														
16	Nhức răng														
17	Táo bón														
18	Xổ độc														
19	Nổi ghẻ - nhọt														
20	Đổ ghèn - sáng mắt														
21	Trung tiện nhiều														
22	Tiểu nóng ít														
23	Tình Dục tăng														
24	Bền tinh - Mộng tinh														
25	Chịu lạnh giỏi														
26	Ăn ngon - nhiều														
27	Mau đói														
28	Khát nước														
29	Nhức đầu - căng đầu														
30	Chóng mặt														

** Các triệu chứng thuộc Dương: 1/Lạc quan -yêu đời, 2/ Tự tin -can đảm, 3/ Nhanh nhạy, 4/ Hăng hái -nóng tính, 5/ Siêng năng, 6/ Khoẻ mạnh - Dai sức, 7/Nóng- Bức rứt, 8/ Nóng đầu-mặt-mắt, 9/ Nóng ngực, 10/Nóng lưng- Đổ mồ hôi, 11/ Nóng bụng, 12/ Nóng tay, 13/ Nóng chân, 14/ Nổi mụn, 15/ Lở lưỡi -môi, 16/ Nhức răng, 17/Táo bón, 18/ Xổ độc, 19/ Nổi ghẻ-nhọt,*

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

20/ Đổ ghèn - sáng mắt, 21/ trung tiện nhiều, 22/Tiểu nóng ít, 23/Tình Dục tăng, 24/Bền tinh - Mộng tinh, 25/ Chịu lạnh giỏi, 26/ Ăn ngon - nhiều, 27/ Mau đói, 28/ Khát nước, 29/ Nhức đầu - căng đầu, 30/ Chóng mặt.

PHIẾU B : CÁC DẤU HIỆU ÂM

STT	DẤU HIỆU	TUẦN 1							TUẦN 2						
		CN	2	3	4	5	6	7	CN	2	3	4	5	6	7
1	Bi quan - Chán đời														
2	Thiếu tự tin - nhút nhát														
3	Chậm chạp														
4	Không hăng hái - nguội tính														
5	Lười biếng														
6	Yếu sức - mau mệt														
7	Mát - ớn lạnh														
8	Mát đầu - mặt - mắt														
9	Mát ngực														
10	Mát lưng - ráo mồ hôi														
11	Mát bụng														
12	Mát tay														
13	Mát chân														
14	Xẹp mụn nhọt														
15	Làm liền vết lở loét														
16	Làm chắc nướu răng														
17	Nhuận tràng - Tiêu chảy														
18	Xổ độc														
19	Làm lành ghẻ														
20	Làm hết ghèn														
21	Trung tiện ít														
22	Tiểu trong - nhiều														
23	Tình Dục yếu														
24	Xuất tinh sớm														
25	Chịu lạnh kém														
26	Ăn kém - ít														

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

STT	DẤU HIỆU	TUẦN 1							TUẦN 2						
		CN	2	3	4	5	6	7	CN	2	3	4	5	6	7
27	Chậm đói - Biếng ăn														
28	Ít khát nước														
29	Dễ chảy máu														
30	Nặng đầu														
31	Chóng mặt														

** Các triệu chứng thuộc Âm: 1/ Bi quan-Chán đời, 2/ Thiếu tự tin-nhút nhát, 3/ Chậm chạp, 4/ Không hăng hái- nguội tính, 5/ Lười biếng, 6/ Yếu sức-mau mệt, 7/Mát-ớn lạnh, 8/Mát đầu-mặt-mắt, 9/Mát ngực, 10/ Mát lưng-ráo mồ hôi, 11/Mát bụng, 12/ Mát tay, 13/Mát chân, 14/Xẹp mụn nhọt, 15/Làm liền vết lở loét, 16/Làm chắc nướu răng, 17/Nhuận tràng- Tiêu chảy, 18/Xổ độc, 19/Làm lành ghẻ, 20/Làm hết ghèn, 21/Trung tiện ít, 22/Tiểu trong- nhiều, 23/Tình Dục yếu, 24/Xuất tinh sớm, 25/ Chịu lạnh kém, 26/ Ăn kém-ít, 27/Chậm đói-Biếng ăn, 28/Ít khát nước, 29/Dễ chảy máu, 30/Nặng đầu, 31/ Chóng mặt.*

ÂM DƯƠNG KHÍ CÔNG CHẨN ĐOÁN BIỂU.

1/. Âm chứng	2/. Dương chứng
- Thường cảm thấy lạnh, hay ớn lạnh, sợ gió, sợ nước, sợ lạnh. - Thường ít khát nước (hay uống nóng) - Thường ngủ sớm (dở thức khuya) - Thường ngủ nhiều (dễ ngủ) - Thường ăn ít, kém ăn - Thường chậm tiêu - Thường tiêu chảy, phân mềm; tiểu trong, nhiều - Thường yếu kém về Tình dục - Hay nằm, ngồi, lười biếng - Da mềm, lạnh (mát), xanh - Mạch chìm, yếu, chìm, nhỏ - Huyết áp thường thấp	- Thường cảm thấy nóng, hay bức rứt trong người, không sợ gió, không sợ lạnh, thích nước, thích gió. - Thường khát nước (hay uống lạnh) - Thường thức khuya (giỏi thức khuya) - Thường ngủ ít (mất ngủ) - Thường ăn nhiều, ngon miệng - Thường mau tiêu - Thường táo bón, kiết, tiểu vàng-đỏ-gắt (đái láo) - Mạnh về Tình dục - Hay đi, đứng, siêng năng - Da cứng, ấm hồng - Mạch nhanh, nổi, to - Huyết áp thường cao

3/. Dấu hiệu Âm tạng	4/. Dấu hiệu Dương tạng

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

- Da tái xanh, nhợt nhạt, mịn màng, bủng, mỏng. - Mình mát, tay chân lạnh - Da thịt mềm nhão, ít lông, lỗ chân lông nhỏ - Xương cốt thường nhỏ nhắn, yếu mềm - Tóc mềm, nhỏ sợi - đôi khi quăn - mày lợt - Ánh mắt nhu hòa, êm dịu, kín đáo - Tiếng nói êm ái, chậm chạp, nhỏ nhẹ - Cử điệu chậm, đi đứng chậm, phản ứng chậm, ăn uống chậm. - Lãnh đạm, tiêu cực, thụ động, kém hăng hái, nhiệt tình. - Ít ăn các thức cay, mặn, hăng, nồng, sống. **TỔNG SỐ ĐIỂM ÂM.....**	- Da hồng hào, sậm màu, sần sùi, săn chắc, dầy - Mình ấm nóng, tay chân ấm áp - Da thịt chai cứng, nhiều lông, lỗ chân lông lớn - Xương cốt thường to lớn, cứng chắc - Tóc cứng, to sợi, thường thẳng, mày đậm - Ánh mắt mạnh mẽ, sỗ sàng, lộ liễu - Tiếng nói rổn rảng, nhanh, mạnh - Cử điệu lanh lẹ, đi đứng & phản ứng nhanh, ăn uống nhanh - Nhiệt tình, tích cực, năng động, hăng hái - Hay ăn các thức cay, mặn, nồng, sống **TỔNG SỐ ĐIỂM DƯƠNG.....**

TÍNH ÂM DƯƠNG LIÊN HỆ QUA CÁC DẠNG ĐỐI LẬP

STT	ÂM	DƯƠNG
1	Đất	Trời
2	Tĩnh	Động
3	Lạnh (hàn)	Nóng (Nhiệt)
4	Mềm, bở	Cứng, chắc
5	Chua, đắng, lạt	Cay, ngọt, Mặn
6	Sinh Tố C, E	Sinh tố A, B, D
7	Lỏng	Đặc
8	Chậm chạp	Nhanh nhẹn
9	Nhẵn, láng, mịn màng	Nhám, sần sùi
10	Lõm	Lồi
11	Nhớt	Rít
12	Nặng nề (cảm giác)	Nhẹ nhàng (cảm giác)
13	Nhẹ (trọng lượng)	Nặng (trọng lượng)
14	Xanh, Tím, Đen	Đỏ, cam, vàng

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

15	Tối, đục	Sáng, Trong
16	Nổi	Chìm
17	Trong	Ngoài
18	Dưới. Sau	Trên, trước
19	Trái	Phải
20	Xuống	Lên
21	Sâu	Cạn
22	Dãn, phình ra, tán (sinh lý)	Co rút, thu liễm, tụ (sinh lý)
23	Vô hình	Hữu hình
24	Tinh thần, tư tưởng	Vật chất, thể xác
25	Nội dung	Hình thức
26	Nước (thủy)	Lửa (Hỏa)
27	Huyết, Dịch, Bạch huyết	Khí, Thần kinh
28	Mê say	Tỉnh táo
29	Ẩm ướt	Ráo khô
30	Dài	Ngắn
31	Ngang	Dọc
32	Mỏng	Dầy
33	Nằm	Đứng
34	Nhỏ, hẹp (diện tích)	Lớn, rộng (diện tích)
35	Thấp	Cao
36	Chùng (dùn), cong	Căng, thăng
37	Mệt mỏi	Khỏe khoắn
38	Tiêu cực, thụ động, lười biếng	Tích cực, hăng hái, siêng năng
39	Thưa, hở	Dầy đặc, khít khao

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

40	Lạt (lợt)	Đậm (sậm)
41	Dịu dàng, hiền lành	Thô bạo, dữ dằn
42	Tĩnh mạch	Động mạch
43	Đông	Tây
44	Nam	Bắc

ưng (Khí Huyết mới dễ lưu thông).

2/. SỐ LƯỢT THỞ - TỶ LỆ VÀNG :

Số lượt thở không nhất định mà tùy thuộc vào các yếu tố sau :

- **Ý muốn của người tập:** Muốn tập nhiều hay ít, muốn thở nhiều đường Dương hay nhiều đường Âm, muốn thức khuya hay muốn ngủ....
- **Tình trạng lao động:** Lao động chân tay hay trí óc, nặng hay nhẹ..
- **Tình trạng cơ thể:** Mạnh hay yếu, có bệnh hay không có bệnh.
- **Tuổi tác - Nam nữ:** Già - trẻ - Nam - nữ thở khác nhau..
- **Tạng người:** Âm, Dương, Bình tạng đều thở khác nhau.
- **Thời tiết:** Trời nóng hay khô lạnh, ráo hay ẩm ướt đều thở khác nhau.
- **Thực phẩm dùng hàng ngày:** Ăn đồ cay, nóng phải thở nhiều đường Âm; ăn đồ mát lạnh phải thở nhiều đường Dương....
- **Bệnh hoạn:** Bệnh nặng thở nhiều, nhẹ thở ít. Ngoài ra còn tùy loại bệnh mà ấn định số lượt thở nhiều hay ít đường Âm - Dương cho phù hợp.
- **Thời gian tập:** Mới tập hay đã tập lâu, lúc đầu chưa quen tập nhiều, về sau tập ít hơn.
- **Không gian:** Ở Đà Lạt thở khác ở Sài Gòn, ở Sài Gòn thở khác ở Vĩnh Long, nói chung là do khí hậu mỗi nơi mỗi khác.

Do tùy thuộc nhiều yếu tố, nên số lượt thở cho mỗi cá nhân không nhất định mà thật sự rất linh động. Có thể coi nó như 1 hàm số với nhiều biến số vậy.

Nói thế tuy đầy đủ nhưng chưa được cụ thể, và chắc chắn điều mình muốn biết là phải thở bao nhiêu đường Âm, bao nhiêu đường Dương cho mỗi lần tập. Vậy để cho dễ hiểu, dễ tập, thoạt tiên chúng ta hãy làm như sau :

Thở 2 đường bằng nhau: Ví dụ 5A/5D hoặc 10A/10D

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

Qua hôm sau, nếu thấy mình nóng mắt, khó ngủ (có khi mất ngủ), siêng năng, hăng hái làm việc hơn mọi ngày...(có khi lại váng đầu, nổi nhọt, nổi hạch) thì điều đó có nghĩa là Khí Dương trong cơ thể chúng ta đang giữ ưu thế so với Khí Âm (hoặc có thể do chúng ta là người có Tạng Dương, nên Khí Dương trong ta đã nhiều sẵn).

Và như thế là chúng ta phải thở theo 1 tỷ lệ khác: Bớt 1 số lượt thở đường Dương xuống, trong khi vẫn giữ nguyên số lượt thở đường Âm ; hoặc giữ nguyên số lượt thở đường Dương, nhưng tăng số lượt thở đường Âm lên cũng được.

Hãy tăng (hay giảm) số lượt thở từ từ, cho đến khi không còn cảm thấy nóng mắt, khó ngủ,...mà trái lại thấy thư thái nhẹ nhàng, dễ chịu, siêng năng...là đúng tỷ lệ rồi vậy.

Làm tương tự nếu thấy tình trạng Khí Âm trong cơ thể đã giữ ưu thế. Cứ như thế, qua thời gian ta sẽ tìm được Tỷ Lệ thở chính xác, phù hợp với mình. Đó là Tỷ Lệ Vàng, con số của sức khoẻ và an vui. Thật vậy, qua tỷ lệ thở này ta sẽ tìm thấy những biểu hiện của sức khoẻ và hạnh phúc trong thể xác lẫn tâm hồn ta như sự siêng năng, hăng hái làm việc, dai sức và mau hồi sức, ít khi đau ốm, thường tươi vui, thoải mái, tự tin, bình tĩnh. (có thể chúng tôi chủ quan và nói quá, nhưng trên thực tế, thì một sự khoẻ mạnh do khí lực sung túc, và quân bình về Âm Dương đưa tới 1 sự ổn định, thoải mái về mặt tinh thần không phải là điều vô lý và khó hiểu).

> *LƯU Ý: Tỷ lệ này không cố định mà thỉnh thoảng lại thay đổi, do sự biến đổi của một vài yếu tố mà nó phụ thuộc như ở trên đã nói. Ví dụ sau khi tìm ra tỷ lệ thở hàng ngày phù hợp với Tạng người & Điều kiện làm việc của mình, bỗng đến mùa nắng trời nóng quá, ta phải điều chỉnh lại sao cho đường Âm nhiều hơn tỷ lệ cũ mới được, mới khiến ta không cảm thấy bức rức, quạu quọ, hay bị các chứng do cơ thể quá nóng gây ra.*

Tương tự vậy với các trường hợp khác, như trời lạnh thì thở đường Dương tăng lên, lao động chân tay thì tăng cả 2 đường lên, bệnh hoạn thì tùy theo bệnh Âm hay Dương mà tăng giảm số lượt Âm - Dương cho phù hợp, cần thức khuya thì tăng đường Dương, muốn ngủ thì giảm đường Dương.....

TÓM LẠI: Về số lượt thở cho mỗi đường Âm-Dương, mỗi người phải tự theo dõi sâu sát tình trạng cơ thể mình (cả phần thể xác lẫn tâm hồn) để xác định đúng và điều chỉnh kịp thời số lượt thở của mình, sao cho thường xuyên đạt tới tình trạng: khoẻ mạnh, siêng năng, thư thái, an vui, ít bệnh hoạn, và càng lúc càng đạt đến những tiêu chuẩn sức khoẻ như phần sau đây qui định.

3/. BẢNG TIÊU CHUẨN CỦA SỨC KHOẺ

TINH THẦN

- Thư thái, thoải mái, yên vui. Sáng suốt, vô tư. Thông minh, mẫn tiệp, nhiều sáng kiến.
- Sâu sắc, dung dị, khiêm tốn. Can đảm, tự tin, giàu nghị lực, tự chủ.
- Bình thản, trầm tĩnh. Bớt ham muốn về vật chất (ăn uống - tình dục - xa hoa).

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

- Siêng năng hăng hái ham làm việc (trí óc hay chân tay). Nhạy bén, tinh tế.
- Đầu óc luôn tỉnh táo, dẻo dai (dù có tập trung tư tưởng làm việc 1 thời gian dài).
- Độ chú ý gia tăng. Giác quan thứ 6 phát triển (linh tính).
- Vị tha, độ lượng, hy sinh, nhân hậu. Giàu ý chí, nghị lực.
- Giỏi tự chủ, chủ động, tích cực. Vui với lý tưởng.
- Luôn hướng đến Chân - Thiện - Mỹ. An nhiên, tự tại.

THỂ CHẤT

- Mắt sáng có thần. Tai thính. Mũi tinh. Miệng lưỡi tinh tế.
- Ăn uống ngon miệng, mau tiêu hóa. Hết táo bón.
- Ngủ ngon, thức dậy tỉnh táo.
- Dai sức (làm việc nhiều, ít mệt), mau hồi sức.
- Thức khuya không biết mệt, sáng dậy vẫn tỉnh táo như thường.
- Chịu đựng được đói khát lâu dài. Luôn luôn khoẻ khoắn, ít khi mệt.
- Hết đau (hoặc bớt) các bệnh trong người.
- Thường ít khi có bệnh (nếu có cũng chữa được dễ dàng).
- Vẻ mặt luôn tươi trẻ. Phản ứng lanh lẹ, chính xác, đi đứng gọn gàng, nhanh nhẹn.
- Da thịt mịn màng, hồng hào, ấm áp.
- Năng lượng sinh học gia tăng.

> *LƯU Ý: Người già yếu, người đau ốm và người làm việc nặng (như các bác công nhân, các vận động viên) thở nhiều hơn những người trẻ và không đau ốm, không làm việc nặng. Theo kinh nghiệm, những người trẻ khoẻ chỉ cần thở 5 lượt cho cả 2 đường Âm Dương là đủ. Còn người lớn tuổi, người già yếu phải thở gấp 5 lần mới đủ. Những người mắc bệnh tim, huyết áp cao cần phải thận trọng khi tập. Tập thật ít lúc đầu, sau thấy bớt bệnh hãy tăng lên dần dần. Khi thở dùng ý thay vì dùng sức thì tránh được sự mệt mà các người yếu tim hay bị. Cũng nên nhớ rằng đường Dương tim đập nhanh, đường Âm làm tim đập chậm. Nếu đã dùng đúng mà vẫn thấy phản ứng bất lợi thì đừng tập nữa.*

ĐÔI ĐIỀU VỚI NHỮNG NGƯỜI ĐÃ TỪNG TẬP CÁC MÔN KHÍ CÔNG - NỘI CÔNG - YOGA TỪ TRƯỚC:

Quý vị nào đã từng tập qua các môn Khí công, Nội công như Misogi của Hiệp Khí Đạo, Tĩnh Tọa của Cương Điền, Nội công của Thiếu Lâm tự, Kim Cang Nội công hay Yoga... sẽ thấy mình không thể vận khí qua 2 Mạch Nhâm và Đốc, nhất là qua Mạch Đốc, và sẽ có cảm giác như bị nghẹt, tức dội và sau đó sẽ bị nhức từng chỗ như Ấn Đường (giữa 2 chân mày), Cự Khuyết (giữa thóp ngực), hay nơi bụng dưới... có khi hơi lại xông ngược lên mặt và làm nóng bừng khó chịu.

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

Những sự kiện lạ trên sẽ khiến quý vị sợ hãi và dễ dàng bỏ cuộc, đồng thời cho rằng phương pháp này chỉ đưa đến những hậu quả tai hại. Và biết đâu lại chẳng đưa ta đến cảnh tẩu hỏa nhập ma?

Sự thật không có gì đáng cho quý vị lo sợ và khó hiểu cả. Việc đó chẳng qua là vì 2 Mạch Nhâm và Đốc chưa được đả thông mà thôi. Mặt khác, vì chiều vận khí của các phương pháp có khác nhau, cho nên có sự chỏi nhau và đưa đến các hậu quả như trên. Như thế trong trường hợp này ta phải tập lại như sau:

- Thở bình thường, từ từ, nhẹ nhàng (không cố gắng lắm) dùng Ý dẫn Khí qua chỗ nghẹt (tránh dùng lực, tức cố ý dùng sức cho qua).
- Nếu qua không được thì đừng cố ráng sức làm mà hãy dừng lại, đợi qua ngày hôm sau sẽ làm tiếp.
- Cứ thế khoảng 1 tuần hay hơn, chỗ bế tắc sẽ thông và khi đó ta có thể tập như mọi người khác.

Và 1 điều nên nhớ rằng: Không nên tham lam tập nhiều phương pháp cùng 1 lúc (hoặc trong ngày). Vì có nhiều phương pháp không hợp với nhau và như thế sẽ đưa đến hậu quả xấu cho người tập.

VẤN ĐỀ CHỈ CÓ THẾ, MONG QUÝ VỊ CHỚ QUÁ LO SỢ MÀ BỎ CUỘC.

LƯỢT THỞ - TỐC ĐỘ THỞ - THỜI GIAN TỤ KHÍ :

Khi thực hành Âm Dương khí công, chúng ta nên biết rằng : Số lượt thở, tốc độ, thời gian tụ khí, và độ tập trung tư tưởng nếu khác nhau, sẽ cho những kết quả khác nhau. Một điều chắc chắn và hợp lý là: thở ít lượt sẽ cho kết quả khác với thở nhiều lượt, đối với 1 đường Âm và Dương cùng 1 lúc...

Ví dụ: thở chừng 5 đường Dương sẽ cho ta ấm áp, trái lại thở chừng 10 hay 20 đường Dương một lúc mà không thở đường Âm kèm theo sẽ cho ta sự nóng nhiệt (lượng biến thì chất biến). Cũng vậy đối với đường Âm, chúng ta sẽ đi từ mát (lương) đến lạnh (hàn) do số lượt thở từ ít đến nhiều. Nếu ta thở cả 2 đường một lúc, kết quả cũng sẽ khác nhau tùy ở sự thở nhiều hay ít.

Đối với tốc độ thở (Dẫn Khí trên Mạch) hẳn là điều hợp lý khi ta thấy thở chậm dễ làm ta đổ mồ hôi hơn là thở nhanh (đúng hơn là tưởng tượng nhanh).

Về thời gian tụ khí tại Đan Điền, thì chắc không ai ngạc nhiên khi thấy càng nín thở lâu càng thấy mặt đỏ và càng ngộp thở khó chịu. Và chắc chắn những hậu quả tai hại sẽ xảy ra nếu ta cố hết sức để phá kỷ lục nín hơi của ta.

Hẳn nhiên mọi sự phân tán tư tưởng đều không có lợi cho việc tập theo phương pháp Âm Dương Khí Công, và chắc chắn sẽ không đưa đến kết quả tốt được.

Thở đường Âm trước khác với thở đường Dương trước. Như ta Thở 5D/5A sẽ cho kết quả khác khi ta thở 5A/5D. Sau độ 1 tuần áp dụng phương pháp ta sẽ đạt được một số kết quả như: ăn ngon, ngủ ngon, dễ tiêu hóa, hết táo bón, siêng làm việc, bớt nóng tính (nếu có trước đó) và cảm thấy khoẻ khoắn, tươi tỉnh, dẻo dai hơn...

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

Nếu tập không đúng thì sẽ: Không thấy các kết quả trên, hơn nữa còn khó chịu, chóng mặt, mệt tim. Nếu tập quá nhiều đường Dương sẽ có phản ứng khác lạ của cơ thể như nổi nhọt, nổi hạch, nhức đầu, nhức răng; hoặc tập quá nhiều đường Âm sẽ tiểu nhiều, buồn ngủ, yếu sức, làm biếng.

Nếu tập thường xuyên và lâu dài lần lượt các bạn sẽ đạt được các tiêu chuẩn của sức khoẻ đã nêu ở bảng trên. Ngoài ra khi thở sẽ cảm thấy ấm vùng Đan Điền hoặc khí nóng chạy trên các Mạch và các vùng trên cơ thể, nhất là vùng eo, lưng, gáy...

TÍNH CHẤT - CÔNG DỤNG CỦA HAI ĐƯỜNG ÂM DƯƠNG:

STT	ĐƯỜNG ÂM	ĐƯỜNG DƯƠNG
1	Làm giảm nhịp đập của tim	Làm tăng nhịp đập của tim
2	Làm chậm (động tác)	Làm nhanh (động tác)
3	Làm yếu sức, dễ bị dị ứng, dễ dao động	Làm mạnh sức, khó dị ứng, khó dao động
4	Giảm thân nhiệt, làm mát bên trong cơ thể	Tăng thân nhiệt, làm ấm bên trong cơ thể
5	Làm mát tim, gan, phổi, bao tử, thận	Làm ấm tim, gan, phổi, bao tử, thận (thở nhiều sẽ nóng)
6	Làm dễ ngủ	Làm khó ngủ
7	Làm mịn màng, tươi nhuận da thịt	Làm săn chắc da thịt (hồng hào)
8	Làm bớt nóng tánh (trầm tĩnh)	Làm nóng tánh, hăng hái
9	Làm bớt sự cứng rắn, mạnh bạo, tự tin	Làm gia tăng ý chí can đảm, tự tin, bạo dạn
10	Làm bớt sưng đau, lở loét, nhức nhối	Làm tăng sưng đau, lở loét, đau nhức
11	Làm mau mệt mỏi	Làm bớt mỏi mệt, khoẻ khoắn
12	Sinh da thịt, hàn vá vết thương	Làm lở loét các vết thương
13	Làm hạ huyết áp	Làm tăng huyết áp
14	Làm ức chế thần kinh	Làm hưng phấn thần kinh
15	Làm lưu thông huyết dịch, loãng máu, dễ xuất huyết	Làm bế huyết, làm đặc máu, mau đông máu
16	Làm lớn thể tích (nở lớn ra, phình ra)	Làm nhỏ thể tích (co lại)

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

17	Làm sậm da	Làm sáng da
18	Làm ức chế tình dục	Làm hưng phấn tình dục
19	Làm giảm khả năng tập trung tư tưởng, mau quên	Làm tăng khả năng tập trung tư tưởng, mau nhớ, nhớ dai
20	Làm giảm khả năng sáng tạo, tưởng tượng	Làm tăng khả năng sáng tạo, tưởng tượng

Đây chỉ là liệt kê phần nào những tính chất công dụng thường thấy, thường dùng. Qua thực tế công phu, chắc chắn chúng ta sẽ tìm thấy thêm nhiều điều mới lạ. Khi đó sự đóng góp của người tập hẳn là điều hân hạnh cho chúng tôi.

Chúng tôi vừa trình bày bảng tính chất và công dụng của việc thở 2 đường Âm Dương. Hẳn là còn nhiều điều cần phải được tiếp tục khám phá và trình bày, tuy nhiên đó là công việc có tính cách lâu dài. Vấn đề ở đây là ta phải làm sao để vận dụng bảng tính chất và công dụng trên một cách có lợi nhất. Ví dụ ở điểm 5 ta thấy tính chất của đường Âm là làm mát bao tử. Như thế đối với những bệnh đau bao tử vì nóng như lở bao tử hay đau thượng vị, ta đều có thể tìm thấy kết quả tốt khi thở đường Âm với một lượng lớn, chẳng hạn chừng vài chục đường một lúc cho mỗi buổi tập. Một ngày tập 2-3 lần và liên tục trong nhiều ngày. Về điều này, chính mỗi cá nhân phải tự tìm số lượt thở thích hợp với mức độ bệnh và tình trạng cơ thể mình, vì không ai có thể biết mình rõ hơn mình. Vì không thể liệt kê nhiều trường hợp áp dụng khác do hoàn cảnh khách quan. tuy nhiên chúng tôi tin tưởng với óc tưởng tượng phong phú và tài vận dụng khéo léo của các bạn, chắc chắn các bạn sẽ tìm thấy nhiều điều lợi ích, đôi khi ngạc nhiên và thú vị qua việc khai thác bảng trên.

Cũng cần lưu ý là Bảng tính chất và công dụng của 2 đường Âm & Dương trên đây, vài điểm cần phải được hiểu với 1 nghĩa rộng. Ví dụ: tim, gan, bao tử, thận cũng phải được hiểu là tâm, can, tỳ, phế, thận. Tóm lại mọi việc cần linh động và sáng tạo.

TINH THẦN CỦA PHƯƠNG PHÁP CHỈ GỒM TRONG 5 CHỮ :

VỪA PHẢI - THOẢI MÁI - TỰ NHIÊN - LINH ĐỘNG - SÁNG TẠO.

1/. VỪA PHẢI

Không thái quá, không quá độ thì gọi là vừa phải. Mọi sự thái quá đều có hại.

Ví dụ: Trong giai đoạn tụ khí tại Đan Điền, không nên ráng nín hơi lâu quá, vì việc này có thể gây tổn hại cho cơ thể, đôi khi còn có thể nguy hiểm đến tính mạng.
Trong lúc hít hơi vào không nên phình bụng quá to và cố sức hít cho thật đầy hơi, vì chỉ làm cho tức bụng hoặc có cảm giác không đủ sức để thở, không có lợi gì cả.
Ham thở quá nhiều đường Dương trong khi không có bệnh gì cả, tức là không phải để dùng chữa bệnh, sẽ đưa

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

đến những hậu quả tai hại như nóng mắt, nổi hạch, nhức răng, nhức đầu. Chúng tôi muốn nói trong trường hợp bình thường, không đau ốm gì mà tự nhiên ham thở nhiều đường Dương, mà không phối hợp thở theo đường Âm để quân bình. Điều này sẽ không lợi cho sức khoẻ. Đây cũng là lý do tại sao nhiều người sợ tập Khí công hay nội công hoặc Yoga rồi sẽ bị tẩu hỏa nhập ma. Sự việc vừa trình bày rất là dễ hiểu.

2/. THOẢI MÁI

Không gò bó, không khó chịu, không có vấn đề gì thì gọi là thoải mái. Mọi sự khó chịu kéo dài được coi như dấu hiệu của sự áp dụng sai phương pháp.

Ví dụ: Trong lúc tập ngồi ễnh người lên, thân mình gồng cứng ngắc, thắt lưng nịt quá chật làm không thoải mái. Tập sai sẽ làm kết quả sẽ kém đi.
Trong lúc hít hơi vào không dùng Ý dẫn Khí đi mà cố dùng sức để hít hơi vào cho thật đầy bụng, hay đầy ngực thì thật không thoải mái chút nào, và sẽ có cảm giác là mình không đủ hơi để thở.
Sau khi tập 1 thời gian mà thấy không thoải mái, dễ chịu, trái lại còn khó chịu thì phải biết là mình đã tập sai phương pháp Âm Dương Khí Công, và cần nên xem kỹ lại để tập cho đúng.

3/. TỰ NHIÊN

Không trái với quy luật của vũ trụ, của thiên nhiên thì gọi là tự nhiên. Những gì trái với tự nhiên đều đưa đến hậu quả không tốt.

Ví dụ: Đói ăn, khát uống. Làm việc nhiều ăn nhiều, làm việc ít ăn ít... Do đó như các lực sĩ, các vận động viên thể thao phải thở nhiều hơn các em học sinh, các cô thư ký làm việc tại các văn phòng. Các cụ gì phải thở nhiều hơn thanh niên. Các bệnh nhân không những phải thở nhiều mà còn phải thở đúng cách.
Tóm lại tất cả đều phải phù hợp với sự tự nhiên, nếu không sẽ có vần đề ngay. Ví dụ: đói đừng ăn, khát đừng uống, hay làm việc nhiều ăn ít thử xem sao?

4/. LINH ĐỘNG

Không quá lệ thuộc vào nguyên tắc, biết tùy cơ ứng biến là sự linh động. Mọi sự cứng ngắc là thiếu Sinh khí và sẽ không cho kết quả tốt.

Ví dụ: Trong phần cách tập có ghi là tập thở phải ngồi xếp bằng, nhưng nếu ta thấy tập nằm hợp với ta hơn và cho kết quả tốt, thì ta cứ việc nằm tập không sao cả. Vì đó là những cái phụ, và những cái phụ này không làm hại tới cái chính, cho nên ta có thế tùy nghi mà sửa đổi.
Nhưng quan trọng hơn cả là áp dụng tính linh động trong việc trị bệnh.
Ví dụ: Đang ngồi làm việc ta bỗng nhiên đau bụng. Vì thình lình ta không biết đau bụng do nóng hay lạnh, ta bèn thở đại một đường nào đó, theo kinh nghiệm là ta thường thở đường Dương vì dễ dàng và tiện cho ta hơn. Thở chừng vài lượt, chờ một chút nếu không thấy bớt là ta biết đã thở sai, và lập tức linh động chuyển sang thở đường Âm, và sẽ thấy hiệu quả một cách ngạc nhiên. Đối với các trường hợp khác cũng thế, hễ thấy thở một thời gian không bớt là phải biết linh động chuyển sang thở đường khác đối lập với đường đang thở.

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950

Đến đây chắc là nhiều quý vị sẽ thắc mắc là nếu thở như thế mà không hết thì sao? Xin thưa không có con đường thứ ba, và theo Đông Y thì dù cho vạn bệnh cũng không ra ngoài Âm Dương, và nếu đã thở cả hai đường mà vẫn không có kết quả, thì hoặc là thở sai hoặc là chưa thở đủ số lượt cần thiết.
Ví dụ: đáng lẽ phải thở nhiều lần trong ngày mới đủ sức cho kết quả, ta chỉ thở có 1 lần cho nên không đạt kết quả, mà có khi vừa thở lại vừa lo nghĩ đâu đâu. Hoặc là tình trạng bệnh nặng vượt ngoài khả năng của phương pháp Âm Dương Khí Công, cần phải phối hợp với các môn khác mới đủ sức. Ví dụ: cần phải phối hợp với việc sửa đổi cách ăn uống, vận động, châm cứu, bấm huyệt... Nếu vẫn không có kết quả thì có nghĩa là loại bệnh đó không phù hợp với cách chữa bệnh bằng Khí Công, mà phù hợp với cách trị khác. Ví dụ: uống thuốc, châm cứu, giải phẫu.

Vả chăng ta nên nhớ Âm Dương Khí Công là phương pháp Dưỡng Sinh không phải là phương pháp chủ yếu trị bệnh. Nếu nó có trị được một số bệnh, chẳng qua là do người tập biết cách quân bình Âm Dương đó thôi. Tuy nhiên, nó vẫn có giới hạn của nó, không phải bệnh nào cũng có thể trị được bằng phép thở. Bạn đọc cần lưu ý điều này để tránh khỏi thất vọng.

5/. SÁNG TẠO

Nghĩ ra những điều mới lạ, rồi biết thêm bớt, chế biến, sửa đổi, cải thiện là Sáng tạo. Đôi khi đó là những điều vượt ra ngoài khuôn khổ, hệ thống giáo điều. Sáng tạo là mở nẻo tương lai, là phong phú hóa cuộc đời. Sáng tạo cần cho ta như ánh sáng cần cho hoa.

Ví dụ: Sau khi tập, ta có thể thêm phần chà xát khắp đầu mặt, mình mẩy tay chân, rồi sau đó uống 1 ly nước lọc để thấy hơi mát chạy ra tận các đầu ngón tay, ngón chân. Ngoài việc dùng Âm Dương Khí Công để phòng bệnh, trị bệnh và phục hồi sức khoẻ, ta còn có thể áp dụng nó trong lãnh vực thể thao, võ thuật, giải phẫu, kế toán, học hành thi cử, chơi cờ, thai giáo..vv...
Tóm lại tùy ở óc tưởng tượng và sáng kiến của ta mà ta có thể tìm thấy lợi ích của phương pháp nhiều hay ít, phiến diện hay đa diện (cũng đồng thời là thịt bò mà có kẻ chỉ biết xào lăn, người thì làm ra 5-7 món... biết nói sao?).

Như thế, Âm Dương Khí Công là một phương pháp mở, giúp cho người tập không chỉ bằng các kỹ thuật mà còn giúp cho họ có được tinh thần cởi mở, trí óc minh mẫn và tự do trong việc tập luyện theo đúng với tính chất và thể trạng của mình.

GSTSKH. Bùi Quốc Châu

YT YouTube W Website f Facebook Z Group Zalo TEL 0365 668 950