

Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa (Dưỡng Sinh Việt)



DƯỠNG SINH Y ĐẠO THÁI HÒA chủ trương **sống dưỡng sinh** quan trọng hơn tập dưỡng sinh.

Sống dưỡng sinh là trở về với chính mình, **tự biết mình**, biết rõ nhu cầu của cơ thể, hiểu biết thức ăn nào phù hợp với bản thân, ý thức những diễn biến của tâm tư tình cảm, tư tưởng v.v..., và kịp thời ghi nhận những phản ứng tâm lý của mình, trong tương giao với chính mình, tài sản, tha nhân và môi trường sống, v.v....

Sống dưỡng sinh là phải tạo cho bằng được thói quen đưa những thể tập vào sinh hoạt của đời sống hàng ngày và ngược lại.

Sống dưỡng sinh là sống trọn vẹn trong mọi sinh hoạt của đời sống, bao gồm **thân** dưỡng sinh, **âm thực** dưỡng sinh, **tình dục** dưỡng sinh và **tâm** dưỡng sinh. Tất cả bốn mặt hòa quyện vào nhau thành một thực thể không thể tách rời. Khi nói đến một trong bốn mặt là coi như cả bốn mặt đều hiện hữu.

Như vậy, sống dưỡng sinh khác với tập thể dục, khác với tập dưỡng sinh, và còn khác với luyện khí công, múa gậy, thái cực quyền, hay võ thuật v.v....

Khác không có nghĩa là phủ nhận những môn tập khác. Khi một người nào xây dựng được nếp sống dưỡng sinh một cách nhuần nhuyễn, lúc bấy giờ sẽ tự nhận ra được sự khác biệt đó một cách sâu sắc.

Sống dưỡng sinh là một **nghệ thuật** sống làm cho con người khỏe mạnh, lạc quan thương mình, yêu người (thương người như thể thương thân), yêu đời, **thăng hoa cuộc sống và con người**, biết tận hưởng những gì đang có trong tầm tay, sống yên vui, hài hòa giữa thân và tâm, hài hòa với tha nhân, với thiên nhiên, khi ra đi thì đi một cách nhẹ nhàng.

Sống Dưỡng Sinh Trong Đời Sống Hàng Ngày

1. Mở máy computer

Mở máy computer, khoảng một phút sau mới có thể sử dụng máy được. Trong giây phút đó, nếu khởi ý mong chờ, nóng ruột chờ đợi, dù 20 hoặc 30 giây, về mặt tâm linh, cũng có hại cho tinh thần, ảnh hưởng đến sức khỏe. Hãy lợi dụng giây phút đó:

- a. Xoa hai bàn tay, cổ tay đồng thời nắn, bóp các ngón tay.

Trong lúc xoa hai bàn tay, nhớ dùng ngón tay cái **ấn** vào giữa lòng bàn tay (huyệt LAO CUNG), xoa cổ tay (huyệt THẦN MÔN ở cổ tay là huyệt an thần, làm cho tinh thần thoải mái).

Thở vài hơi thở **có ý thức**, nghĩa là hít vào biết đang hít vào, thở ra biết đang thở ra. Bắt đầu sử dụng máy một cách thoải mái.



Hình 1: Huyệt LAO CUNG

- b. Đưa hai tay thẳng lên trời, hít vào, nín thở, căng hai tay, đồng thời vươn người lên, căng cả thân người. Thở ra, thư giãn, buông hai tay xuống. Thở đều. Lập lại 2-3 lần.

Hoặc đưa hai tay lên trời. Hai lòng bàn tay chập vào nhau. Hít vào, nghiêng qua trái, thở ra trở vào giữa như lúc đầu; hít vào, nghiêng qua phải, thở ra trở vào giữa như lúc đầu. Lập lại vài ba lần. Buông hai tay xuống thở **có ý thức** vài lần. Bắt đầu sử dụng máy



Hình 2: Hai tay thẳng lên trời

- c. Hoặc ngồi thẳng lên. Thở có ý thức (tức hít vào biết đang hít vào, thở ra biết đang thở ra) độ một phút. Xoa hai bàn tay, rồi úp vào hai mắt.

Ghi Chú:

Mục a,b,c, chọn một trong ba tùy thích, tùy nhu cầu của cơ thể. Không bắt buộc phải theo một khuôn mẫu nhất định nào.

2. Quào các đầu ngón chân.

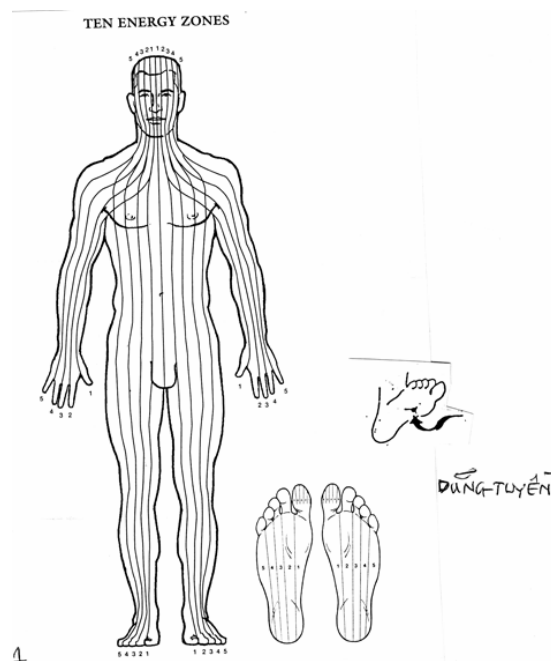
Đứng hoặc **Ngồi** bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào cũng có thể **bấm** mười đầu ngón chân xuống da giày của mình, quào, quào, kéo từ trước ra sau.

Quào như thế, mười ngón chân, mu bàn chân, cổ chân, bắp chuối, đầu gối, bắp đùi đều hoạt động (cử động) làm cho **khí huyết** lưu thông dễ dàng xuống đến đầu các ngón

chân mà không ai biết mình đang tập; khi nó trở thành thói quen rồi, sẽ cảm thấy thoải mái không cần phải vận dụng ý chí; chính mình cũng không biết là mình đang tập.

Quào các đầu ngón chân xuống da giày **gián tiếp kích thích các huyết** ở bàn chân, cổ chân, đầu gối (như huyết **DỪNG** tuyến, **TỨC** tam lý, **TAM** âm giao, v.v...), phòng ngừa nhiều bệnh tật, đồng thời làm cho hai chân khỏe mạnh.

Quào, quào như thế gián tiếp kích thích nội tạng ở bụng và ngực (ruột, bao tử, gan, thận, lá lách, phổi, tim, v.v...) và não bộ.



Hình 3: Quào quào 10 ngón chân

Ghi Chú:

- Đứng xếp hàng chờ ở bưu điện, ngân hàng, ở các chợ chờ trả tiền, lúc nói điện thoại..., ngồi làm việc ở sở, ở phi trường, dự tiệc, tiệm ăn, tham dự các buổi thuyết trình, ra mắt sách, v.v... bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào.
- Nếu ở nhà hoặc ở sở làm hay bất cứ ở đâu, ngồi hay đứng hai lòng bàn tay úp xuống mặt bàn (hoặc trên đùi hay trên đầu gối). Trong lúc quào quào mười đầu ngón chân xuống da giày (hoặc dưới đất), đồng thời cũng quào quào các ngón tay xuống mặt bàn (hoặc trên đùi hay trên đầu gối).
- Lúc nào rảnh rỗi, buông bỏ tất cả, chỉ biết mình đang quào quào các ngón chân và các ngón tay. Mỗi lần quào tất cả mười ngón tay và mười ngón chân một lượt nhưng chỉ để ý đến một ngón tay và một ngón chân, bắt đầu để ý ngón út tay trái với ngón út chân trái đếm 1, rồi đếm 2 (tức ngón tay và chân kế đó), 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,. Rồi ngược lại: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Lập lại như lúc đầu: 1,2,3,...

Lúc đầu chưa quen phải nhìn các ngón tay mới có thể đếm được. Dần dần tạo được thói quen không cần nhìn các ngón tay.

Rất dễ thực hành, chỉ khó lúc ban đầu chưa tạo được thói quen. Khi tạo được thói quen rồi thì không cần đến cố gắng hoặc ý chí.

3. Nhón chân lên:

a. *Nhón chân giữ gót*

Đứng bất cứ ở đâu cũng có thể nhón chân lên (ở bưu điện, ngân hàng, lúc nói điện thoại, v.v...).

Đừng bận tâm có người cho mình đang làm trò cười: chỉ hơi nhón chân lên một chút (một tí) thôi, không ai biết đâu.

Lúc đầu nhón lên độ 10 giây, rồi 15 giây, dần dần có thể lâu hơn. Nhớ khi để gót xuống, thư giãn các ngón chân, trước khi thực hành tiếp theo.

Nhón chân như thể tập cho các bắp thịt ở hai chân rắn chắc, chân vững mạnh (trách té ngã trong tuổi già), đồng thời làm cho khí huyết lưu thông dễ dàng ở phần thân dưới đến tận đầu các ngón chân.

b. *Nhón chân để gót xuống ngay.*

Hít vào, nhón chân lên thở ra **hạ gót mạnh xuống**. Lập lại độ 10-15 lần.



Hình 4: Nhón chân

Ghi Chú:

Quào, quào các đầu ngón chân, nhón chân lên, không khó, chỉ có nhớ để làm hay không thôi.
Thói quen là bản chất thứ hai của con người.

4. Trong phòng vệ sinh

Sau khi làm vệ sinh cá nhân, lúc rửa tay nhìn vào gương (kính), **cười** (hoặc mỉm cười) thoải mái với chính mình độ 20 giây, có tác dụng bằng 5 phút chèo thuyền.

Rồi sau đó, nhón chân đưa hai tay lên trời (hoặc một tay đưa lên trời, một tay đưa xuống đất) hít vào nín thở **vươn vai**, tức căng cả tay, chân và thân người, vươn vai như thế 2-3 lần, đã thông và khai thông kinh mạch để khí huyết lưu thông điều hòa khắp cơ thể.

Suốt ngày chúng ta vào phòng vệ sinh 3-4 lần, ngoài ra trong ngày thỉnh thoảng ngồi hoặc đứng vươn vai sau mỗi một tiếng hoặc hai tiếng đồng hồ làm việc tạo điều kiện đã thông và khai thông kinh mạch để khí huyết lưu thông dễ dàng khắp cơ thể. Tạo được thói quen như thế sẽ không cảm thấy mệt mỏi sau một ngày làm việc.



Hình 5: Mỉm cười

Ghi Chú:

- a. **Cười.** Cười có nhiều lợi ích: thân thể khỏe mạnh, tinh thần sáng khoái, cởi mở bao dung, vị tha, tâm linh phát triển một cách tự nhiên.

Bertrand Russel đã nói: tiếng cười là một thần dược, rẻ vô cùng nhưng lại hiệu nghiệm vô cùng. Người Mỹ thường nói: laughter is the best medicine.

Ông cha chúng ta đã dạy: Một tiếng cười bằng mười thang thuốc bổ.

Có thể nói cười là thần dược không mất tiền mua mà có thể chữa được một số bệnh tật thân và tâm.

Nhiều nghiên cứu khoa học phát hiện thấy cuộc sống sẽ tốt hơn, có ý nghĩa hơn khi con người thường hay tươi cười.



Hình 6: Cười

Tiếng cười:

- Tăng sự tiết các hoóc-môn tích cực như endorphin (hóc-môn giảm đau tự nhiên) và Serotonin (hóc-môn điều hòa tâm trạng).
- Thúc đẩy sức đề kháng, tăng cường hệ miễn nhiễm, vì cười làm giảm các hoóc-môn tiêu cực và tăng cường các hoóc-môn tích cực .
- Nụ cười còn làm tăng số lượng và mức độ hoạt động của kháng thể chống viêm nhiễm – có tác dụng điều hòa áp huyết, tan mỡ, giảm cân (đốt ca-lô-ri).
- Thư giãn, giảm căng thẳng làm cho toàn thân nhẹ nhàng, thư thái và an lạc.
- Cải thiện chức năng hô hấp, tăng hồng huyết cầu (lá lách hoạt động tích cực hơn).
- Hai mươi giây (20s) cười thoải mái tương đương với tác dụng của 5 phút chèo thuyền.
- Giúp cho khoảng 15-20 cơ mặt hoạt động đều hòa và thư giãn.
- **Kích thích nhiều vùng não hoạt động tích cực có lợi cho sức khỏe và tinh thần cũng như tâm linh.**
- Giảm nguy cơ mắc bệnh mạch vành.
- (Xem thêm về thiền cười ở phần sâu)



Hình 7: Cười

Cười

*Cười la thần dược thân tâm
Mười thang thuốc bổ tinh thần lạc quan
Cười cho phiền muộn biến tan
Cho quên chán ngán thở than giận hờn
Cười tăng hồng huyết cầu hơn
Tăng nguồn sinh lực mở lòng yêu thương
Cười bung cánh cửa cảm thông
Dễ dàng hòa hợp tâm đồng vạn duyên
Cười nhiều lấp cạn não phiền
Lấp bao nhiêu nỗi truân chuyên cuộc đời
Cười cho gương mặt sáng ngời
Cho môi hồng thắm, cho người đẹp xinh
Cười cho mái ấm gia đình
Êm đềm chăn gối nghĩa tình phu thê
Cười duyên cười nụ cười hê
Cười to thoát khỏi ủ ê bệnh tình
Cười tươi phát triển tâm linh
Tương thông trời đất tâm nhìn bao la*

Dương Hồng Hoa
Xuân 2007

b. Vươn vai.

Vươn vai đã thông và khai thông kinh mạch làm cho khí huyết lưu thông khắp cơ thể, tinh thần thoải mái, đốt ca-lo-ri, giảm cân, tan mỡ. Nhớ thường xuyên vươn vai trong ngày rất tốt cho sức khỏe và tinh thần (xem mục vươn vai ở phần sâu).

c. Biết bốn năm điều mà thực hành tất cả những điều đã biết còn hơn biết rất nhiều mà không thực hành, hoặc thực hành hai hoặc ba điều, lại làm lầy lệ, ngày làm ngày không tùy hứng.

Ông cha ta thương nhắc nhở:

*Trăm nghe không bằng một thấy,
Trăm thấy không bằng một lần trải qua.*

Lúc đầu chịu khó tạo cho bằng được thói quen thực hành những điều đã biết (đã trình bày ở trên). Khi tạo được thói quen thì cảm thấy thoải mái không cần phải cố gắng nữa.

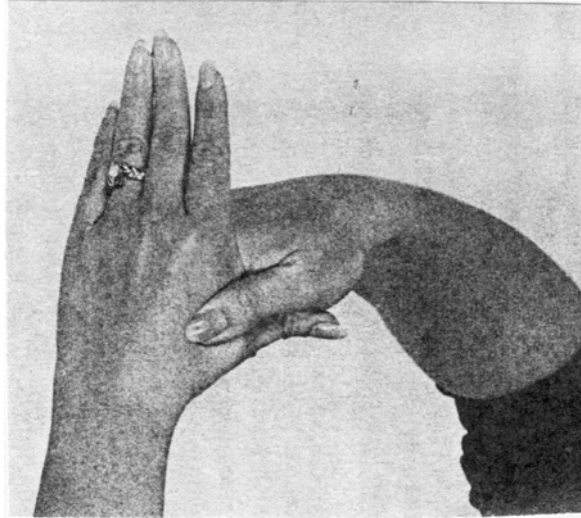
Thành công là ở chỗ không còn thấy mình đang tập dưỡng sinh. Nó gắn liền với cuộc sống: cười thoải mái, vươn vai một cách tự nhiên, xoa hai bàn tay, hai bàn chân ngón tay và cổ tay lúc xem TV chẳng hạn (có thể xoa bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào để hai bàn tay hai bàn chân lúc nào cũng ấm là phòng ngừa được nhiều bệnh tật), quào quào các ngón chân hoạt nhón chân lên.

Tạo được thói quen vươn vai với niềm vui trong nội tâm thể hiện qua nụ cười trên môi với đầu mát chân tay ấm thì những phiền toái trong đời sống tự tan biến, tâm hồn cảm thấy thoải mái, nhẹ nhàng, an vui, là cách phòng bệnh đơn giản mà hữu hiệu vô cùng.

5. Trong Lúc Làm Việc Cảm Thấy Mệt Mỏi

Trong lúc làm việc nhà (dọn dẹp nhà cửa hoặc làm bếp ...) hay ở trong sở làm hoặc bất cứ ở đâu mà cảm thấy hơi mệt.

- Xoa hai bàn tay, cổ tay độ một phút .
- Dùng ngón tay cái của bàn tay phải bấm lên huyệt **Hiệp Cốc**; huyệt Hiệp Cốc ở giữa ngón tay cái của bàn tay trái và ngón trỏ (nếu khép ngón tay cái lại sát ngón trỏ, huyệt Hiệp Cốc nằm giữa cục thịt nhô lên) xem hình:



Hình 7: Huyệt Hiệp Cốc

- Bấm vào huyệt Hiệp Cốc, đồng thời dây (xây - xoáy nhẹ nhẹ) nhẹ nhẹ, độ một phút.
- Đổi tay, bấm và dây huyệt Hiệp Cốc của bàn tay phải độ một phút.
- Úp lòng bàn tay trái lên trên trái tim, bàn tay phải úp lên trái. Thở đều, thở có ý thức nghĩa là hít vào biết đang hít vào, thở ra biết đang thở ra, độ 2-3 phút (ngồi, nằm, hay đứng cũng được).

6. Bốn Động Tác Tập Chân Giảm Dĩ

Vận động hai chân làm tăng cường sức khỏe, thích hợp cho những người làm việc ở bàn giấy. Có thể vận động mỗi sáng và chiều trong ngày.

- Trong tư thế nằm ngửa ngay ngắn, hai gót xát vào nhau, hai bàn chân mở ra phía ngoài (thành chữ V), rồi từ từ thu hồi về nguyên trạng. Mở ra và thu hồi hai bàn chân 70 lần trong mỗi lần tập (lúc đầu có thể thực hành 20 hoặc 30 lần, rồi tăng dần lên).



Hình 8

- Trong tư thế nằm ngửa ngay ngắn như trên, hai bàn chân đạp về phía trước, rồi từ từ thu hồi về phía sau. Vận động như thế 70 lần trong mỗi lần tập (lúc đầu có thể thực hành 20 hoặc 30 lần, rồi tăng dần lên).



Hình 9

- c. Trong tư thế nằm ngửa ngay ngắn như trên, mười đầu ngón chân lay động về phía trước và phía sâu (chỉ cử động mười ngón chân thôi). Vận động như thế độ 70 lần trong mỗi lần tập.



Hình 10

- d. Trong tư thế nằm ngửa ngay ngắn như trên, hai chân cùng làm một lúc hoặc làm từng chân một, co lại và duỗi ra như đạp xe đạp, vận động như thế 70 lần trong mỗi lần tập.



Hình 11

Ghi Chú:

Trong tư thế nằm ngửa ngay ngắn hai tay có thể xuôi theo người, lòng bàn tay có thể ngửa lên trời hoặc úp xuống cũng được. Hoặc đưa hai tay về phía trên đầu lòng bàn tay ngửa lên trời, nếu muốn bụng nhỏ hai tay để sát vào lỗ tai.

Bốn động tác này có thể thực hiện ngày 2 lần, buổi sáng sau khi thức dậy và buổi tối trước khi đi ngủ; tập vào buổi sáng có hiệu quả nhiều nhất: những người bị mắc chứng dị ứng viêm mũi, bệnh viêm soan mũi kinh niên, đau nhức lưng vai, chân tay đầu nhức hoặc cử động chậm chạp khó khăn, người bị đau gót chân, đau nhức mắt cá. Những người có những chứng bệnh kể trên tập liên tục theo phương pháp này bệnh sẽ thuyên giảm một cách mỹ mãn. Phương pháp này có thể phòng ngừa được chứng mất ngủ, áp huyết cao, suy nhược thần kinh, tì vị hư nhược, táo bón, hoặc những chứng bệnh về lục phủ ngũ tạng, có thể nâng cao công năng miễn dịch.

7. Tránh Té ở Chân Giường hay Trong Phòng Tắm vào Buổi Sáng

Trong lúc ngủ suốt đêm có thể dưỡng khí lên não không đủ hoặc một vài bắp thịt ở chân bị tê cứng, hay khí huyết lưu thông ở chân không được điều hòa. Thức dậy bước xuống giường có thể té ngay ở chân giường hoặc bước vài bước thì té ngã hoặc té trong phòng tắm.

Tạo thói quen:

- Khi mở mắt ra liền miễn cười thoải mái, bắt đầu một ngày mới, độ 20 giây áp dụng bằng chèo thuyền trong 5 phút

- Hít vào, nín thở căng tay căng chân vài lần. Thở ra bình thường. Lập lại 2-3 lần (đưa hai tay lên trời, hoặc xuôi theo thân người tùy thích không bắt buộc phải theo một quy định. Nếu có thể đầu hơi nâng lên.
- Ngồi ở mép giường thở một vài hơi thở, vươn vai 2-3 lần, rồi đứng lên, bắt đầu bước đi thì rất an toàn.

Ghi Chú:

1. Trong trường hợp đi tiểu đêm, thở một vài hơi thở, ngồi ở mép giường căng tay, căng chân nhẹ nhẹ: tránh trường hợp khó ngủ trở lại.
2. Nếu hai vợ chồng ngủ chung, khi thức dậy chào nhau bằng nụ cười, với cái hôn thân yêu, vươn vai vài lần là an toàn trên xa lộ.
3. Nếu hoàn cảnh cho phép, tập bốn động tác chân ở mục (6) thì tiện lợi cả hai.

8. Đẩy Căng Thẳng, Áp Lực và Những Suy Nghĩ Tiêu Cực (Lo Âu, Buồn Phiền, v.v...)

a. Ấn các đầu ngón tay.

- Cháp hai bàn tay **trước ngực**, như cháp tay lạy Phật, lạy Chúa hoặc lạy ông bà tổ tiên.
- Hít vào, đồng thời mở hai bàn tay ra, nhưng đầu các ngón tay vẫn dính chặt vào nhau, hai cánh tay nâng lên song song với mặt đất.
- Nín thở, đồng thời **ấn mạnh** các đầu ngón tay vào nhau, độ 5-10 giây (hoặc lâu hơn) tùy theo sức của mình, thở ra từ từ.
- Lập lại từ 5-10 lần.
- Lúc ấn các đầu ngón tay vào nhau, nhớ nhìn vào chỗ hai **đầu ngón tay trở** chạm vào nhau.
- Nhìn vào đầu hai ngón tay trở, miềm cười như mình đang ép dẹp căng thẳng hoặc suy nghĩ tiêu cực (lo âu, sợ hãi) thì hiệu quả càng nhiều.

b. Nắm tay ở trước ngực.

- Xoa hai bàn tay độ 1-2 phút.

- Bốn ngón tay của bàn tay trái nắm lấy ngón tay cái của bàn tay trái lại thành một **nắm tay** (xem hình).



Hình 12: Tạo nắm tay

- Dùng bàn tay phải bao nắm tay trái lại, ngón tay cái của bàn tay phải để lên đốt thứ 2 của ngón cái bàn tay trái (xem hình).



Hình 13: Nắm tay

- Để nắm tay lên giữa ngực. Thở đều, có ý thức nghĩa là hít vào biết đang hít vào, thở ra biết đang thở ra.
- Thở có ý thức độ 4-5 phút, thân tâm sẽ thoái mái.

c. Bấm hai trái tai của hai lỗ tai

- xoa hai bàn tay độ 20-30 giây, hoặc lâu hơn.
- Dùng đầu ngón tay cái để phía sau “trái tai” (của lỗ tai), đầu ngón trỏ để lên phía trước “**trái tai**”, dùng hai đầu ngón tay (ngón cái và ngón trỏ) bóp mạnh vào trái tai đồng thời kéo xuống và buông hai ngón tay ra khỏi trái tai.
- Bấm và buông ra như thế 4-5 lần.

9. Kích thích các tuyến nội tiết.

Chấp hai tay trước ngực như phần a ở mục 8.

- Chấp hai bàn tay **trước ngực**, như chấp tay lạy Phật, lạy Chúa hoặc lạy ông bà tổ tiên.
- Hít vào, đồng thời mở hai bàn tay ra, nhưng đầu các ngón tay vẫn dính chặt vào nhau, hai cánh tay nâng lên song song với mặt đất.

- Nín thở, đồng thời **ấn mạnh** các đầu ngón tay vào nhau, độ 5-10 giây (hoặc lâu hơn) tùy theo sức của mình, thở ra từ từ.
- Lập lại từ 5-10 lần.
- Lúc ấn các đầu ngón tay vào nhau, nhớ nhìn vào chỗ hai **đầu ngón tay trở** chạm vào nhau.
- Nhìn vào đầu hai ngón tay trở, mỉm cười như mình đang ép dẹp căng thẳng hoặc suy nghĩ tiêu cực (lo âu, sợ hãi) thì hiệu quả càng nhiều.

10. Hòa Cùng Vũ Trụ: đưa dưỡng khí lên não, phòng tránh các động mạch cổ teo nhỏ, đồng thời kích thích các tuyến nội tiết, tiết ra những hóc-môn tích cực tốt cho sức khỏe

- Đứng thẳng người, chân dang rộng bằng vai, tạo một vòng tròn (vũ trụ) bằng hai cánh tay, lòng bàn tay trái hướng vào tim, lòng bàn tay phải để phía sau lòng bàn tay trái, hai ngón cái chạm vào nhau.
- Mắt nhìn vào chỗ hai đầu ngón tay cái chạm vào nhau. Thở đều.
- Hít vào, nín thở, đồng thời **gồng các bắp thịt ở cổ** và hông, độ 5-10 giây (hoặc lâu hơn tùy theo sức của mình).
- Từ từ thở ra. Thở bình thường tự nhiên độ 2-3 hơi thở.
- Lập lại lần thứ 2: hít vào, nín lại đồng thời gồng bắp thịt cổ và hông độ 5-10 giây. Từ từ thở ra.
- Lập lại độ 5 lần, hay lâu hơn tùy theo sức của mình.

Ghi Chú:

Ở bưu điện, ngân hàng, ... nơi công cộng không cần làm vòng tròn vũ trụ. Đứng hoặc ngồi tự nhiên, hít vào, nín thở, gồng bắp thịt cổ và hông, rồi từ từ thở ra.

Làm như thế không ai biết mình đang tập.

Vĩnh Như
Tủ Sách Việt Thường
www.tusachvietsach.org