

ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

HƯỚNG DẪN TẬP KHÍ CÔNG VÃY TAY (ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH) CHI
TIẾT ĐÚNG CÁCH

ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

1. Giới thiệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh

(Đây là bài thuốc số 1 trong 100 bài thuốc hay cổ Truyền Á đông, bài tập này còn có tên gọi là Phát Thủ Liệu Pháp)

Năm 917 (sau công nguyên) Đạt Ma tổ sư từ Ấn độ sang Trung quốc thuyết pháp và truyền giáo, sau ở lại Trung Sơn , Hà Nam , Trung quốc xây dựng chùa Thiếu lâm. Ông nhận thấy nay đem một tín ngưỡng đi truyền tụng có khi trái với tín ngưỡng của dân bản xứ, dễ xảy ra xung đột. Các đệ tử chùa Thiếu lâm vừa phải học lý thuyết Phật giáo lại phải vừa luyện võ để tự vệ. (Môn phái Thiếu lâm phát triển và tồn tại đến ngày nay)

Do nhiều người đến nhập môn nhưng thể lực yếu không luyện võ được, nên Tổ sư truyền dạy một phương pháp luyện tập để chuyển biến thể lực cho các đệ tử từ yếu thành mạnh, gọi là Dịch cân kinh (chuyển đổi trạng thái cơ thể). Cách tập đơn giản nhưng hiệu quả to lớn vì tiêu trừ được các bệnh tật hiểm nghèo.

Đây là một phương pháp phòng bệnh, trị bệnh không dùng thuốc thật kỳ diệu, kể cả một số bệnh nan y như : chàm (eczéma) - Huyết áo cao - Huyết áp thấp - Suy nhược thần kinh - Suyễn - Ung thư - Viêm mũi dị ứng - Viêm thấp khớp - Xơ cứng động mạch - Xơ gan (giai đoạn 1) - Các bệnh về tim - Gan - Thận - Hệ tuần hoàn - Hệ hô hấp - Hệ tiêu hóa - Phụ khoa, v.v... (theo người luyện tập, hiện nay chưa có nghiên cứu chứng minh)

2. Phương pháp Đạt Ma Dịch Cân Kinh

CHUẨN BỊ:

- Về tinh thần:

Phải có hào khí: nghĩa là có quyết tâm tập cho đến nơi và đều đặn, kiên nhẫn vững vàng, tin tưởng, không nghe lời bàn ra tán vào mà chán nản bỏ đi.

Phải lạc quan: không lo sợ vì bệnh mà mọi người cho là bệnh hiểm nghèo và tươi tỉnh tin rằng mình sẽ thắng bệnh do luyện tập.

- Nên tập nơi thoáng mát, không khí trong lành, yên tĩnh, không có gió luồng.
- Khi tập không được ở trần, nên mặc đồ mỏng, rộng rãi, không bó sát người.
- Thân trong tư thế thả lỏng, thoải mái, điều hòa nhịp thở, và giữ cho đầu óc được thanh tịnh (điều thân, điều tức, điều thần) trước khi tập.

TƯ THẾ:

- Đứng thẳng, xương sống thẳng. Lưng thẳng, thắt lưng mềm dẻo.
- Hai chân dang ra **song song ngang vai**, hai bàn chân song song, dang rộng khoảng 30cm.
- **Mười ngón chân bám chặt vào mặt đất** (như khi đi đường trơn, nhưng không quá sức). Gót chân để phẳng lên mặt đất.
- **Gồng (lên gân) bắp chuối và bắp vế của chân (cơ đùi)**, nhớ luôn giữ bắp chân trong trạng thái căng, thẳng.
- **Hậu môn nhú lại**, hội âm hơi nhích lên để kết nối vòng nhâm đốc mạch bên dưới hay còn gọi là “hạ thước kiêu”.
- Bụng phải mềm, dưới hơi thót (dấu môn)
- * Kết hợp của các tư thế trên có phần tương tự như thế tấn “kiềng dương bộ”.*
- Đầu, mình và chân phải thẳng, không được cúi ra trước hoặc ngửa ra sau trong lúc tập (như vậy hai chân thì gồng cứng, còn thân mình kể cả hai cánh tay thì thả lỏng).
- Ngực trên buông lỏng để phổi tự nhiên.
- Vai xuôi tự nhiên
- Hai cánh tay, bàn tay, cổ tay mềm và các ngón tay duỗi thẳng tự nhiên.

- Miệng: hai môi và hai hàm răng chạm nhẹ vào nhau, **đầu chót lưỡi để trên nướu răng trên** (gò răng) để kết nối vòng nhâm đốc mạch bên trên hay còn gọi là “thượng thước kiêu”.
- Mặt hướng về phía trước. Mắt **nhìn thẳng vào một điểm** trước mặt, cao hơn mắt một ít (hoặc khép hờ), không được xoay qua xoay lại.
- Đầu treo lơ lửng (đỉnh đầu huyền hay hư linh đỉnh kinh) để cổ được thẳng.
- Hơi thở bình thường (theo nhịp đánh tay).
- Tâm trí không được suy nghĩ vẩn vơ mà tập trung ý vào nhịp lắc tay, hay đan điền (còn gọi là huyết quan nguyên cách rốn 3 cm) hoặc hơi thở để dễ nhiếp tâm.
- Thường xuyên kiểm tra lại **việc gồng cứng các cơ chân và nhũ hậu môn**.

CÁCH TẬP VÃY TAY:

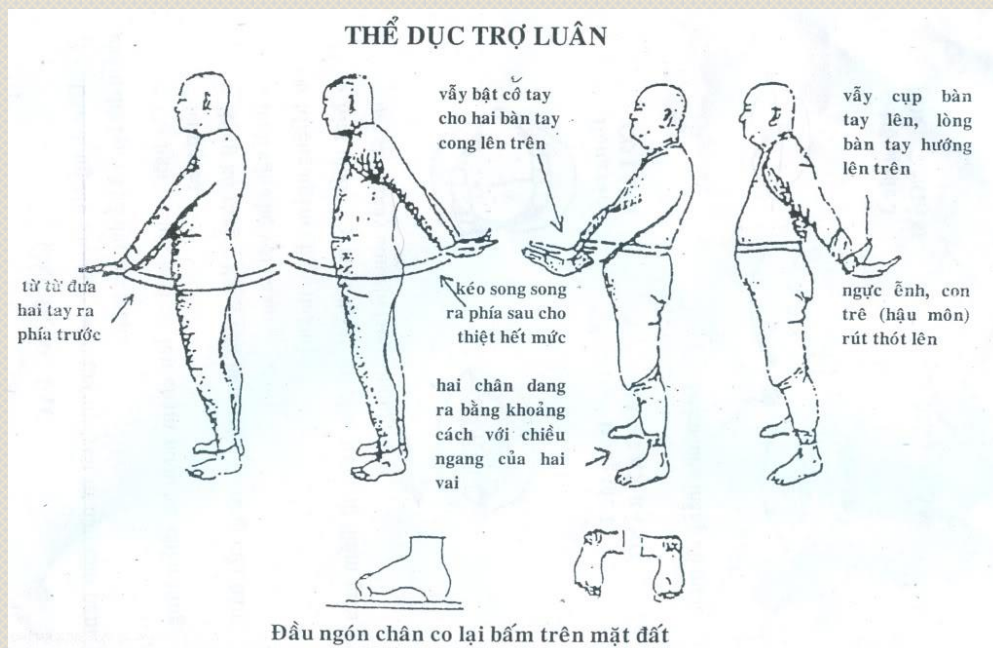
- Hai tay để thẳng tự nhiên (hơi cong ở khuỷu).
- Đưa hai tay song song ra trước, ngang tầm thắt lưng, các ngón tay để duỗi tự nhiên, trung dung (không gồng, không xòe ra), lòng bàn tay hướng xuống đất.
- Khi đưa hai cánh tay về phía trước, hai cánh tay sẽ hợp với thân người thành một góc 30 độ, đồng thời **hít vào. Dùng lực vẩy (phất) hai cánh tay ra phía sau** đến hết tầm (khoảng 60 độ) thở ra. Khi hết tầm tay ra phía sau, hai cánh tay theo đà của lực quán tính trở về phía trước, đồng thời với hít vào.
- Theo phương pháp đạt ma Dịch Cân Kinh “Cổ Điển”, Khi đánh tay, lòng bàn tay (tâm chưởng) luôn hướng về phía sau. Đến lần thứ 5, khi tay đang buông, chùng đầu gối xuống nhẹ nhàng nhún 2 lần. (Xem video minh họa)
- Theo phương pháp Đạt Ma Dịch Cân Kinh “Cải Cách”, Khi bắt đầu đánh hai tay ra sau, thì lật hai bàn tay (hai lòng bàn tay hướng vào nhau) và đánh mạnh hai tay xuôi theo thân người ra phía sau (giữ

hai tay song song, không được đánh bẹt ra vì không hiệu quả). (Xem video minh họa)

* Theo y học Trung Quốc, thể Đạt Ma Dịch Cân Kinh “Cải Cách” giúp việc phòng trị bệnh được nhanh chóng và hiệu quả hơn nhanh chóng còn Đạt Ma Dịch Cân Kinh “Cổ Điển” thì dễ tập hơn, nhưng chậm kết quả hơn tuy nhiên cả hai cách trên đều mang lại kết quả tốt nếu luyện tập hàng ngày.

- Sau đó lại tiếp tục vẩy tay ra phía sau. Một lần hít vào, một lần thở ra là một cái vẩy tay kết thúc một chu kỳ. Cứ tiếp tục đánh đều như vậy cho tới khi đủ số mới ngưng.

* Lưu ý : Đọc thì thấy hơi chi tiết, rườm rà, nhưng tập thì rất đơn giản.



SỐ LƯỢNG VÃY TAY:

Tuần lễ đầu, mỗi lần tập **180** cái tương đương với khoảng **3-4 phút** (1 nhịp đánh tay là tay ở trước đánh ra sau, rồi trở về lại trước tương đương khoảng 1 giây hoặc hơn. Lần đầu tiên tập, lấy đồng hồ đo để biết tốc độ của mình). Từ ngày thứ 8 trở đi (sau một tuần), mỗi ngày tăng thêm **1 phút**, tăng cho đến khi đạt tới **30-40 phút** tương đương **1.800 lần/1 lần tập**, và cứ giữ như vậy đến suốt đời.

Người không có nhiều thời gian, có thể tập nhiều lần trong ngày, tối thiểu 500 cái (khoảng 10-15 phút) một lần tập. Trong mỗi lần tập, không nên tập ngắt quãng, nghĩa là tập vài phút, rồi nghỉ vài phút, sau đó tập tiếp, như vậy không hiệu quả.

Mỗi ngày có thể tập hai hoặc nhiều lần. Buổi sáng thanh tâm tập mạnh. Buổi chiều trước khi ăn tập vừa. Buổi tối trước khi ngủ tập nhẹ.

Ngưỡng cửa của sự chuyển biến bệnh là **1800 lần vẩy tay**. Nếu để chữa bệnh thì mỗi lần tập nên thực hành tối thiểu từ 1800 cái trở lên. Đối với những người bệnh nặng như ung thư, bướu... thì có thể đánh **3000 - 6000** lần/60 phút/1 lần tập, 2-3 lần/ 1 ngày. Bệnh nhân nặng có thể ngồi mà vẩy tay, tuy là ngồi nhưng phải nhờ nhứu hậu môn lại và bấm 10 đầu ngón chân. Nếu sau khi tập thấy ăn ngon, ngủ tốt, đại tiểu tiện điều hòa, tinh thần tỉnh táo thì chứng tỏ con số ta tập là thích hợp.

** Lưu ý : Khi tập, nếu thấy chân tê, 2 bàn chân nóng rang, thì không gồng nữa. Khi nào thấy chân hết tê, thì gồng trở lại. Để tránh mau tê chân, trước khi tập, có thể ngồi nửa tiếng hoặc hơn nữa, sau đó, đứng tập thì ít bị tê chân hơn.*

3. Các nguyên tắc và lưu ý quan trọng khi tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh (nên đọc thật kỹ trước khi tập)

- Động tác lắc tay phải bền bỉ, đều đặn, nhẹ nhàng, linh hoạt. Không cần dùng sức mạnh để cố vẩy tay ra phía sau mà chỉ dùng sức bình thường, tương ứng với nhịp thở điều hòa của cơ thể. Việc nhứu hậu môn và bám các đầu ngón chân xuống đất cũng vậy. Chỉ cần dùng sức vừa phải nhằm bảo đảm tâm lý thoải mái và thể lực dẻo dai để có thể thực hành đến hàng ngàn cái mỗi lần tập. (Lương y Võ Hà)
- Trong khi tập, nhớ luôn luôn **giữ tâm vui vẻ**, có thể cầu nguyện hoặc tự kỷ ám thị.
- Hai tay luôn thả lỏng - khi bắt đầu tập, đánh chậm và nhẹ vài chục lần, sau đó đánh mạnh và nhanh hơn.
- Tầm tay phía trước không vượt quá thắt lưng.

- Khi vẩy tay cần nhớ **“lên không, xuống có”** nghĩa là lấy sức vẩy tay về phía sau khi tay trở lại phía trước là do quán tính không dùng sức đưa ra phía trước.
- **Trên ba dưới bảy:** Là phần trên để lỏng độ ba phần khí lực, phần dưới lấy gân sức bảy phần khí lực. Vấn đề này quán triệt đầy đủ thì hiệu quả sẽ tốt. Nếu không thì công phu luyện tập sẽ mất gần hết, không mang lại kết quả mong muốn.
- Suốt quá trình tập, phải luôn kiểm tra : **hai bàn chân song song - bấu mười ngón chân - gồng cứng cơ hông, cơ đùi - nhúu hậu môn.**

Hậu môn luôn thót lại để bế dương khí, không cho thoát ra: Nếu không thót hậu môn, cứ để tự nhiên mà tập, sẽ có thể bị trĩ hoặc sa thực tràng (lòi dom) do khí bị dồn ép xuống Đan điền, tăng sức ép vùng chậu hông. Hô hấp tự nhiên (nhẹ và đều) nhằm giải thoát này một phần. Bế khí lạnh, trục khí độc (Giữ khí lạnh lại, đẩy khí độc ra).

** Người mới tập rất hay quên các động tác này. Cố ghi nhớ khi quên sực nhớ ra cứ làm lại và cứ tập. Sau vài buổi tập, tự nhiên điều khiển được. Nhưng phải nhớ hai chân luôn đứng rộng bằng vai. Ngoài ba động tác cố nhớ và cố sức trên đây, toàn bộ các tác động còn lại (trừ động tác phẩy tay ra sau) đều tuân thủ nguyên tắc: tự nhiên, nhẹ nhàng, mềm mại.*

- Khi vẩy tay, các khớp xương tay thỉnh thoảng cong lại rồi duỗi thẳng ra, nhất là khớp cổ tay.
- Nhớ **ấn nhẹ đầu lưỡi vào trên nướu răng trên (gò răng)** và thường nuốt nước miếng vào.
- Tâm trí không được suy nghĩ vẩn vơ, phải tập trung vào việc đếm số lần đánh tay và kiểm tra các cơ chân và việc nhúu hậu môn. Nếu việc đếm số lần đánh tay làm cho mình bị rối, nghĩa là nhớ trước quên sau thì không cần phải đếm nữa, canh giờ theo đồng hồ cũng được. Ngoài ra, đang khi tập mình có thể nghe nhạc nhẹ.
- Khi tập mặt xoay theo **hướng mặt trời** (dù tập trong phòng riêng). Tức, sáng mặt quay hướng Đông, tối quay mặt hướng Nam.

- Nếu tập trên nền đất hoặc trên cỏ thì nên đi chân không; nếu tập trên nền xi măng hoặc gạch bông thì phải mang dép ,tất vớ hoặc đứng trên tấm chùi chân (thường để ở cửa nhà).
- Nhớ luôn luôn : **tập khi bụng đói**. Không nên tập sau khi ăn cơm no. Ăn xong, hai tiếng rưỡi sau mới được tập.
- **Uống nửa (½) lít nước** lã ngay trước khi tập (Buổi sáng nên uống nước ấm, lấy một cốc nước nóng và một cốc nước sôi nguội trộn với nhau). Trước khi uống, phải lấy muỗng cà phê quậy vào ly nước vài chục vòng thật mạnh để cho oxy vào, sau đó mới uống, giúp tiêu trừ bệnh tật rất tốt.
- Kết hợp với chế độ **ăn uống điều độ** mới phát huy tối đa tác dụng, nên ăn các loại rau quả sạch, rau quả hữu cơ. Lưu ý đồ quá chua không nên ăn.
- Tập xong, **nửa (½) giờ sau mới được tắm**, mới được làm việc trên máy vi tính, chơi game.
- Tập mỗi ngày 1-2 lần hoặc hơn. Buổi sáng, sau khi đánh răng rửa mặt, làm vệ sinh thân thể. Buổi tối, sau khi làm vệ sinh thân thể, tập xong lên giường ngủ luôn. Nhớ kỹ: sau khi tập, **không được dùng nước lạnh hoặc nước ấm để lau rửa thân thể** vì sẽ làm tiêu hao nguyên khí. (BS Phạm Xuân Phụng)
- Những người bệnh hoặc có tật ở chân không đứng được vẫn có thể thực hành hiệu quả phát thủ liệu pháp bằng cách ngồi mà vẩy tay tuy nhiên phải nhớ thót hậu môn và bấm mười đầu ngón chân. (Lương y Trần Văn Bình)
- Khi đang tập hoặc tập xong mà cảm thấy mệt là tập sai hoặc tập quá sức mình. Khi thấy mệt là nghỉ ngay, không nên tập quá sức chịu đựng của cơ thể. Nên xem lại tài liệu thật kỹ (phần: "Những nguyên tắc và lưu ý quan trọng ") để chỉnh lại cho đúng. Nếu tập đúng và vừa sức mình, thì khi tập xong, cảm thấy khỏe hơn nhiều so với lúc chưa tập, và ăn ngủ rất ngon.
- Không nên nôn nóng mà phải **từ từ tiến lên**, tuy chậm nhưng đem lại hiệu quả thật diệu kỳ. Nôn nóng tiến nhanh sẽ có hại "**Dục tốc bất đạt**".

- Nếu ngưng tập một thời gian dài (vài tháng trở lên), khi tập lại, phải tập lại từ đầu, nhưng có thể tăng số lần đánh tay nhanh hơn người mới tập.
- Xả:
Sau khi tập xong, điều quan trọng nhất là phải nhớ **luôn xoa bóp tay chân cho khí huyết được lưu thông điều hòa**, nếu không có thể sẽ ảnh hưởng không tốt đến các cơ bắp về sau.
- Các lời khuyên khác:
Trong sinh hoạt hàng ngày, cố gắng đừng để thần kinh căng thẳng (nguyên nhân của rất nhiều bệnh) và hạn chế tối đa: Rượu, cà phê, bia, thuốc lá, bột ngọt, đường trắng tinh, mỡ động vật, nước đá, đồ lạnh, đồ ngọt, đồ chiên xào, đồ nướng, thực phẩm đóng hộp, đóng gói,... Nên ăn ít chất béo, ít thịt, ăn nhiều rau và trái cây tươi, mỗi ngày nên uống nước đun sôi để nguội từ 2 đến trên 2,5 lít (chia làm nhiều lần từ 8 đến 10 ly), thường xuyên tập luyện, nên gắn với "Thiên Nhiên" càng nhiều càng tốt thì chắc chắn tinh thần sẽ an vui, thanh thản và sức khỏe sẽ tuyệt vời - "*Trường Sinh Bất Lão*".

4. Tiêu trừ các chứng bệnh

Theo như các tài liệu tham khảo thì luyện tập “Phất Thủ Liệu Pháp” có thể giúp tiêu trừ các chứng bệnh sau:

- Các thứ bệnh nham (ung thư)
- Huyết áp cao thấp
- Gan cứng
- Bán thân bất toại
- Huyết quản cứng
- Viêm khớp xương
- Thần kinh suy nhược
- Suy tim và thận
- Mỡ dạ dày, tiêu hóa kém
- Bổ khí, thêm huyết

Thực tế cho thấy nhờ tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh, một số căn bệnh nan y tưởng chừng như không có hy vọng, đã được chữa khỏi nhưng cũng xin lưu ý với bạn đọc rằng chưa có một nghiên cứu nào chứng minh điều này. Tuy nhiên, công dụng phòng bệnh của phương pháp Đạt Ma Dịch Cân Kinh đã được công nhận và ứng dụng rộng rãi, mang đến những kết quả tốt cho người luyện tập.

5. Hiệu quả và tác dụng Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh tác động đến các huyệt đạo: Bách hội, Đại chùy, Lao cung, Trường cường, Hội âm, Dũng Tuyền, Ấn bạch cũng như nhâm đốc mạch và vận chuyển hoành cách mô xoa bóp các cơ quan trong tạng, phủ.

Theo tài liệu của Lương y Trần Văn Bình thì:

Luyện Dịch Cân Kinh đạt được 4 tiêu chuẩn sau:

- Nội trung: Tức là nâng cao khí lên, then chốt là điều chỉnh tạng phủ. Lưu thông khí huyết. Thông khí sẽ thông suốt lên đến đỉnh đầu
- Tứ trường tố: Tức là tứ chi phối hợp với các động tác theo đúng nguyên tắc theo luyện tập. Tứ trung tế song song với nội trung sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trung khí dồn xuống, cơ năng sinh sản ngày càng mạnh
- Ngũ tam phát: Nghĩa là 5 trung tâm của nhiệt dưới đây hoạt động mạnh hơn lúc bình thường. Đó là Bách hội: một huyệt trên đỉnh đầu, Lao cung: huyệt ở hai bàn tay, Dũng tuyền: huyệt ở hai gan bàn chân. Khi luyện tập, 5 huyệt này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt Nhâm đốc và 12 kinh mạch đều đạt tới hiệu quả, nó làm tăng cường thân thể, tiêu trừ các bệnh nan y mà ta không ngờ.
- Lục phủ minh: Đó là ruột non, ruột già, mắt, dạ dày, bong bóng, tam tiêu sẽ thông suốt, nghĩa là không trì trệ. Lục phủ có nhiệm vụ tiêu nạp thức ăn, tiêu hóa, bài tiết được thuận lợi nếu không bị trì trệ, ứ

động, cơ năng sinh sản có sức tiếp, giữ vững trạng thái bình thường của cơ thể tức là Âm Dương thăng bằng, cơ thể thịnh vượng.

Theo tài liệu Phất Thủ Liệu Pháp của Lương y Võ Hà:

Động tác hít thở phối hợp với lắc tay điều hòa và liên tục tác động vào các cơ ngực và thành bụng, nhất là cơ hoành, giúp xoa bóp các nội tạng, thúc đẩy sự vận hành khí huyết và tăng cường chức năng của các cơ quan. Nó cũng có tác dụng khai thông những bế tắc, ứ trệ trong kinh mạch hoặc tạng phủ. Những người tiêu hóa đình trệ sau khi thực hành khoảng 500-700 cái sẽ có trung tiện hoặc ợ hơi, có cảm giác dễ chịu rất rõ. Phất thủ liệu pháp là phương pháp đơn giản nhất để chữa bệnh đau dạ dày hoặc rối loạn tiêu hóa. Những trường hợp khí nghẽn, khí bế, khí ứ do stress, bệnh tật hoặc do tập khí công sai lệch cũng có thể làm cho thông bằng phất thủ liệu pháp.

Đối với y học truyền thống và khí công cổ đại, con người và vũ trụ đồng một thể. Con người là tiểu vũ trụ. Trời đất thuộc đại vũ trụ. Mỗi quan hệ giữa con người và trời đất thăng giáng, giao hòa thông qua hô hấp: "hô tiếp thiên căn, hấp tiếp địa khí". Hàng ngàn năm sau, hai nhà bác học người Pháp Jacqueline Chantereine và Camille Savoie cũng đã nghiên cứu, thí nghiệm và kết luận "vũ trụ lực nhập vào con người ở đầu và xuất ra nơi bàn chân phải, âm lực của quả đất nhập vào con người nơi chân trái để lên đến đỉnh đầu ở phía sau ót"* . Những động tác của PTLP tuy đơn giản nhưng đã trực tiếp phát huy quy luật này cho việc chữa bệnh và tăng cường nội khí.

Ở phía trên, động tác hít thở và lắc tay đã kích hoạt huyết Bách Hội ở đỉnh đầu và Đại Chùy ở giữa hai bả vai để thu thiên khí, khai thông và tăng cường hoạt động của các đường kinh Dương. Bách hội và Đại chùy đều là những điểm giao hội của các đường kinh Dương và Mạch Đốc.

Ở phía dưới, việc nhú hậu môn và bám các đầu ngón chân xuống mặt đất kích thích hai huyết Trường cường và Hội âm ở hai bên hậu môn và tĩnh huyết của các đường kinh âm. Quan trọng nhất là huyết Dũng tuyền ở giữa lòng bàn chân và Ấn bạch ở đầu ngoài móng ngón chân cái. Động tác này có

tác dụng hấp thu địa khí, khai thông và tăng cường hoạt động của các âm kinh.

Theo học thuyết Kinh lạc, dương phải thường giáng và âm phải thường thăng. Vì lắc tay liên tục đến hàng ngàn cái nên khi các đường kinh dương được khai thông và đi dần xuống (Dương giáng) điểm cuối ở đầu ngón chân, chúng sẽ tự động kích hoạt những tĩnh huyết của kinh âm, khiến các đường kinh này chạy ngược trở lên (âm thăng). Đối với các đường kinh âm cũng vậy, khi chạy đến điểm cuối ở phía trên, nó sẽ lại kích hoạt các đường kinh dương đi trở xuống và cứ thế tiếp tục luân chuyển tuần hoàn trong cơ thể. Đây chính là một biểu hiện của quy luật Cực dương sinh âm và Cực âm sinh dương. Việc nhập xuất, thăng giáng ở các huyết vị và những đường kinh này những người luyện khí công có khí cảm tốt đều có thể thể nghiệm được. Đây có lẽ chính là con đường mà người xưa đã khám phá và từ đó xây dựng nên học thuyết kinh lạc.

Trường Cường nằm trên mạch Đốc, là nơi phát xuất chơn Hỏa, tương ứng với luồng Hỏa xà Kundalini trong hệ thống khí công Ấn độ. Hội Âm nằm trên mạch Nhâm, là điểm giao hội của các đường kinh âm và hai mạch Nhâm, Xung, là điểm thu âm khí quan trọng nhất trong khí công. Do đó mặc dù không vận khí nhưng PTLP đã tác động rất tích cực vào hai mạch Nhâm, Đốc. Y học truyền thống cho rằng mạch Đốc là chủ quản của các đường kinh Dương và mạch Nhâm là bể chứa của các đường kinh âm. Tất cả bệnh biến đều có biểu hiện trên hai đường kinh này. Nếu Nhâm, Đốc thông, trăm mạch đều thông. Vì vậy việc khai thông Nhâm, Đốc có ý nghĩa quan trọng cho việc chữa bệnh và dưỡng sinh.

Phất thủ liệu pháp có tác dụng cân bằng âm dương, thuận khí, giáng hư hỏa. Theo y học cổ truyền, khí dương thường thừa mà khí âm thường thiếu. Âm hư có thể do bẩm sinh, hay quá căng thẳng, lo âu trong cuộc sống. Sự mất cân bằng đó là đầu mối của nhiều bệnh tật mà Đông y gọi chung là chứng Âm hư Hỏa vượng (hay sốt về chiều, mờ mắt, mắt đỏ, khô cổ, ù tai, đau lưng, hay lở miệng, hay ho, suyễn, viêm họng, viêm xoang mạn). Phất thủ liệu pháp có

thể chữa các chứng này bằng cách kích thích các đường kinh âm để sinh âm, bồi bổ âm khí. Chính tư thế của liệu pháp cũng bảo đảm nguyên tắc thượng hư hạ thực (như thư giãn phần vai, cứng chắc phần hạ bộ, nhú hậu môn, bắm các đầu ngón chân...) - biện pháp điều trị hữu hiệu với những chứng hư hỏa. Nguyên tắc này đòi hỏi người tập luôn giữ cho phần trên của cơ thể được thư giãn về hình, hư linh về ý. Ngược lại, phần dưới phải đầy đặn, cứng chắc nhằm đưa trung tâm lực của cơ thể dồn xuống hạ tiêu. Điều này khí công gọi là khí trầm Đan Điền, đạo gia gọi là qui căn. Đối với y học cổ truyền, đó là thuận khí, giáng hư Hỏa hoặc dẫn Hỏa quy nguyên.

Phất thủ liệu pháp cũng giúp điều hòa thần kinh giao cảm. Khoa học hiện đại cho biết trên 50% bệnh tật của con người là do những cảm xúc âm tính gây ra. Chính tâm lý căng thẳng do tình chí uất ức hoặc nhịp sống quá nhanh trong một thời gian dài dễ làm thần kinh quá tải, suy nhược và rối loạn. Sự rối loạn này làm cơ thể mệt nhọc, ăn ngủ kém ngon, giảm sức đề kháng, dễ sinh bệnh tật hoặc làm trầm trọng thêm những chứng bệnh đã có. Nếu tập trung tư tưởng vào nhịp lắc tay, người tập sẽ mất đi những cảm xúc khó chịu thường ngày. Đó là nguyên tắc dùng một niệm để chế vạn niệm.

Theo học thuyết Paplov, khi ta gây hưng phấn ở một điểm và một vùng nhỏ thì những phần còn lại của vỏ não sẽ rơi vào trạng thái ức chế, nghỉ ngơi. Áp dụng những nguyên tắc này, việc tập trung vào lắc tay sẽ điều hòa được thần kinh giao cảm, phục hồi tính tự điều chỉnh, tự hoàn thiện vốn có của hệ thần kinh trung ương.

Theo tài liệu của Lương y Trần Văn Bình:

“Sở dĩ bệnh gan là do khí huyết tạng gan không tốt gây nên khí bị tích lũy làm cho gan khó bài tiết, do đó ảnh hưởng đến ống mật và cả tì vị. Luyện Dịch Cân Kinh có thể giải quyết được vấn đề này, nếu sớm có trung tiện là hiệu quả tốt. Về bệnh mắt, luyện Dịch Cân Kinh là có thể khỏi chứng đau mắt đỏ với các chứng đau mắt thông thường, cận thị, thậm chí được cả chứng

đục thủy tinh thể; trong nội kinh có nói mắt nhờ huyết mà nhìn được, khi khí huyết không dẫn đến các bộ phận của mắt, do vậy sinh ra các bệnh tật do mắt. Đôi mắt là bộ phận thị giác cũng là bộ phận quan trọng của cơ thể.”

6. Các phản ứng của Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Tập Phát Thủ Liệu Pháp có gây phản ứng nguy hiểm gì không?

(Theo tài liệu Phát Thủ Liệu Pháp của Lương y Võ Hà)

Phát thủ liệu pháp có tác dụng kích thích, xúc tiến để cơ thể tự khai thông, tự chỉnh lý; nó không vận khí, không cưỡng cầu nên hiếm khi xảy ra sai lệch. Trong quá trình tập, người tập có thể đau, tức, ngứa ngáy, co giật do việc khai mở một số huyết vị trên đường kinh hoặc công phá một tổ chức bệnh trước khi những chỗ bế tắc này bị thải trừ hết. Thông thường, những phản ứng trên sẽ tự chấm dứt sau một vài ngày.

Do không rơi vào nhập tĩnh nên khó xảy ra trường hợp người tập bị ảo giác làm rối loạn tâm lý. Phát thủ liệu pháp tác động kích thích đồng thời các huyết bách hội, hội âm và trường cường. Do đó, bách hội và hội âm tạo ra những van an toàn để trung hòa với chân hỏa phát sinh từ trường cường, khó xảy ra trường hợp chênh lệch thái quá giữa âm và dương nên không gây nguy hiểm cho người tập.

Phát thủ liệu pháp tuân thủ nguyên tắc thượng hư hạ thực và tâm ý quán chiếu Đan điền, khiến năng lượng của cơ thể không chạy lên đầu gây tổn thương cho não, không xảy ra những chứng trạng mà người ta thường gọi là tẩu hỏa nhập ma.

Trong cơ thể một người bình thường, hai mạch Nhâm, Đốc thường tách rời nhau. Ở người luyện khí công, vòm họng trên và hậu môn có khả năng trở thành những chiếc cầu nối hai mạch này lại nên được gọi là Thượng Thước Kiều và Hạ Thước Kiều. Việc đầu lưỡi chạm nướu răng trên và nhú hậu môn vừa là một yêu cầu luyện công để tăng nội lực, vừa là một biện pháp

an toàn do những động tác này nối liền hai mạch Âm, Đốc, tạo ra thể bình thông nhau giữa hai bể khí Âm và Dương. Sự tương thông này giúp nội khí luân lưu tuần hoàn thành vòng Tiểu châu thiên trong thân người, điều hòa giữa Âm và Dương và thông qua hai đại mạch này tăng cường và điều hòa sinh lực giữa ngũ tạng, lục phủ.

Một số phản ứng thông thường trong khi luyện tập:

(Theo tài liệu Dịch Cân Kinh của Lương y Trần Văn Bình)

Khi luyện tập, cơ thể sẽ có những phản ứng, nhưng tất cả đều là hiện tượng thái bệnh, không nên lo nghĩ. Liệt kê 34 phản ứng thông thường và còn nhiều phản ứng không kể hết được.

- 1) Đau buốt.
- 2) Tê dại (các đầu ngón tay, ngón chân...)
- 3) Lạnh.
- 4) Nóng, mặt nóng bừng
- 5) Đầy hơi.
- 6) Sưng.
- 7) Ngứa.
- 8) Ưa nước giải.
- 9) Ra mồ hôi.
- 10) Cảm giác như kiến bò.
- 11) Giật gân, giật thịt.
- 12) Đầu khớp xương có tiếng lục cục.
- 13) Cảm giác máu chảy dồn dập.

- 14) Lòng tóc dựng đứng.
- 15) Âm nang to lên.
- 16) Lưng đau.
- 17) Máu mắt, mi giật.
- 18) Đầu nặng.
- 19) Hơi thở nhiều, thở dốc.
- 20) Nấc.
- 21) Trung tiện.
- 22) Gót chân nhúc như mưng mủ.
- 23) Cầu trắng dưới lười.
- 24) Đau mỗi toàn thân.
- 25) Da cứng, da dày rụng đi (chai chân).
- 26) Sắc mặt biến đi.
- 27) Huyết áp biến đổi.
- 28) Đại tiện ra máu.
- 29) Tiểu tiện nhiều.
- 30) Nôn, mửa, ho.
- 31) Bệnh từ trong da thịt bài tiết ra.
- 32) Trên đỉnh đầu mọc mụn.
- 33) Ngứa từng chỗ hay toàn thân.
- 34) Chảy máu cam.

Các phản ứng trên đây là do trọc khí bài tiết ra ngoài cơ thể, loại trừ các thứ ứ đọng gọi là bệnh tật. Khi có sự phản ứng là có sự xung đột giữa chánh khí và tà khí, nếu ta vẫn tập luyện sẽ sản sinh các chất bồi bổ có lợi cho chánh khí. Ta tập đúng cách và làm tăng sức đề kháng, nó đẩy cặn bã trong cơ, gan, thần kinh và các tế bào khác mà mạch máu lưu thông bình thường không thải nổi. Như luyện tập Dịch Cân Kinh mà khí huyết lưu thông mới đưa nổi cặn bã ra ngoài nên sinh ra phản ứng. Vậy không nên lo sợ, cứ tiếp tục luyện tập như thường. Có một phản ứng hiển nhiên là khỏi một căn bệnh, cứ tập luyện đều đặn sẽ đạt hiệu quả tốt.

7. Lời ca truyền khẩu về 16 yếu lĩnh & lời khuyên lợi ích của Đạt Ma Dịch Cân Kinh

(Trích từ tài liệu của Bs Phạm Xuân Phụng)

Đứng vững chuyển mãi các khớp xương

Gân cốt giãn ra, hơi độc tiêu

Hư thực đổi thay hơi khớp mở

Khí đều tay chân trăm mạch sống

Trên ba dưới bảy có trọng tâm

Hai chân đứng vững vai trì xuống

Khử bệnh đầu nặng chân nhẹ đó

Tinh khí tràn trề thân nhẹ nhõm

Phấy tay trị bệnh đúng nguyên nhân

Hơn cả xoa bóp và châm cứu

Khí huyết không thông nảy trăm bệnh

Khí hoà tâm bình bệnh khó sinh.

8. Kết luận Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Phất Thủ Liệu Pháp là phương pháp luyện tập khí công dùng để tăng cường sức khỏe, khai thông và vận chuyển khí huyết lên toàn bộ các kinh mạch. Có hiệu quả cao đối với nhiều chứng bệnh khác nhau, từ suy nhược thần kinh, hen suyễn đến bệnh tiêu hóa, tim mạch... Một phương pháp luyện tập rất đơn giản nhẹ nhàng, dễ nhớ và hầu như thích hợp với mọi lứa tuổi và thể chất.

----- HẾT -----

PHỤ LỤC I: NGŨ CẤM

Khi đau trong THỊT nên kiêng NGỌT

Lúc bệnh ngoài DA phải cữ CAY

Đau MÁU chớ ăn đồ MẶN mãi

Bệnh GÂN đừng uống chất CHUA hoài

Lại nên cấm ĐĂNG khi XƯƠNG nhức.

GIẬN quá hại CAN

NHÌN nhiều hại HUYẾT

VUI quá hại TÂM

NĂM nhiều hại KHÍ

LO NGHĨ quá hại TỶ

NGỒI nhiều hại CƠ NHỤC

BUỒN quá hại PHẾ

ĐỨNG nhiều hại XƯƠNG

SỢ quá hại THẬN.

ĐI nhiều hại GÂN.

TỔN HẠI DO 5 VỊ

- Quá MẶN làm thành mạch bị chai cứng, dễ bể và làm da mặt bị thay đổi.
- Quá ĐĂNG làm da khô và tóc rụng.
- Quá CAY làm bấp thịt nổi gân, móng tay / chân khô và bị hư.
- Quá CHUA làm thịt cứng và nhăn, môi trở nên nhợt nhạt.
- Quá NGỌT làm đau nhức cơ và rụng tóc.

Kính mong quý vị nào khi tập có hiệu quả tốt rồi, xin hãy chia sẻ phương pháp này cho những ông bà, anh chị em chưa được biết.

Rất mong lãnh hội những ý kiến hoặc những kinh nghiệm quý báu của tất cả quý vị và anh chị em xa gần.

PHỤ LỤC II: TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dịch Cân Kinh - Thầy Phạm Công Thuận
2. Phất Thủ Liệu Pháp - Lương y Võ Hà
3. Đạt Ma Dịch Cân Kinh – Lương y Trần Văn Bình
4. Dịch Cân Kinh – Bác sĩ Trần Đại Sỹ
5. Bài Tập Thể Dục Đa Năng – Bác sĩ Phạm Xuân Phụng
6. Kinh Nghiệm Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh – Huỳnh Bửu Khương
7. Các website:
 - Kênh Video hướng dẫn tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh:
<https://goo.gl/pj9Ho8>
 - Video hướng dẫn 01 – Cách vẩy tay Đạt Ma:
<https://www.youtube.com/watch?v=UokiDqTlfko>
 - Video hướng dẫn 02 – Giới thiệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh:
<https://www.youtube.com/watch?v=wzDI9fgeVlk>
 - Video hướng dẫn 03 – Dịch Cân Kinh Cải Cách:
<https://www.youtube.com/watch?v=A9jFnoO82Qw>
 - Video hướng dẫn 04 – Hướng dẫn chi tiết:
<https://www.youtube.com/watch?v=NWDoZiVNrks>
 - Fanpage Đạt Ma Dịch Cân Kinh: <https://goo.gl/2bmrP3>
 - <http://www.duongsinhthucphap.org/>
 - <http://kungfuthienphuc.com/>

PHỤ LỤC III: BÀI VIẾT VỀ DỊCH CÂN KINH

DỊCH CÂN KINH



Đạt Ma Dịch Cân Kinh

*(Nguyên bản Việt ngữ của Bác sĩ Lê Quốc Khánh
đăng trong nhật báo Người Việt ở Hoa Kỳ)*

Bài này được đăng trên nhật báo Người Việt lần đầu vào ngày 17 tháng 11 năm 2000. Tiếp theo trên số báo ra ngày 24 tháng 2 mới đây cũng đăng thêm bài Kinh nghiệm Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh. Nay do sự yêu cầu của nhiều độc giả, chúng tôi in lại bài đầu tiên về Dịch Cân Kinh để độc giả tiện tra cứu và tìm hiểu thêm.

Lời thưa:

Sau khi đọc lần đầu tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh, tôi chỉ mỉm

cười, không mấy tin tưởng vì thấy phương pháp chữa trị những bệnh nan y một cách dễ dàng và quá đơn giản.

Tôi cũng xin tự giới thiệu để quý vị thấy rằng tôi đã được đào tạo và phục vụ Tây y qua nhiều thời kỳ. Đến nay tôi đã có bốn mươi chín năm y nghiệp, đã từng làm việc trong các bệnh viện Quân và Dân Y lớn nhất nhì trong nước Việt Nam Cộng Hòa, đã từng làm việc với người Pháp. Mỹ và Phi Luật Tân; đã từng là cộng sự viên của Bác sĩ Đinh Văn Tùng, nghiên cứu chữa trị bệnh ung thư qua phẫu thuật (1936-1965). Tôi muốn nói rằng tôi có lý do để tin tưởng Tây y là một ngành khoa học có nhiều thành tích đáng tin cậy trong việc bảo vệ sức khỏe của con người. Cũng vì vậy mà tôi gần như có thái độ thờ ơ khi tiếp nhận Đạt Ma Dịch Cân Kinh.

Thế rồi một hôm, có người bạn cùng tuổi với tôi (sinh năm 1932) đi xe đạp ghé thăm. Tôi được nghe anh kể là anh đã khám bệnh ở Bệnh viện Chợ Rẫy, qua các xét nghiệm y khoa tối tân và các bác sĩ đã định bệnh cho anh: Ung thư gan, Lao thận.

Anh thấy hoàn toàn thất vọng. Vì nếu vấp phải một trong hai chứng bệnh ấy cũng đủ chết rồi, huống chi mắc cả hai chứng bệnh nan y cùng một lúc. Cuối cùng anh có được tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh. “Cái phao mà anh đã níu được khi đang chơi với giữa biển khơi” . Anh cố gắng tập, kiên trì thực hiện theo đúng tài liệu, và kết quả là anh đã thắng bệnh tật. Hiện nay anh sống khỏe mạnh bình thường, làm việc hớt tóc, có khi anh phải đứng hàng giờ để làm công việc, thế mà anh vẫn bình thường như bao người khác. Từ đó đến nay, đã bốn năm, anh vẫn tập đều đặn. Nhìn tư thế và sắc diện, không ai nghĩ là anh đã mắc phải bệnh nan y. Thỉnh thoảng anh đi xe đạp đến thăm tôi. Cũng từ đó, tôi chú tâm nghiên cứu Dịch Cân Kinh.

Đầu năm 1986, tôi đã truyền đạt tài liệu này cho một người bạn trẻ bị bệnh lao phổi, không được điều trị đúng cách vì hoàn cảnh bản thân cũng như xã hội vào thập niên 80. Cuối cùng anh đã gầy

guộc chỉ còn có 32kg trong cơ thể suy nhược, đã mấy lần cứ tưởng là không qua khỏi. Và anh đã vớt vát chút hy vọng còn lại, anh đã tập Yoga. Kết quả cơ thể có phần nào phục hồi nhưng vẫn yếu đuối. Suốt mùa Đông, anh vẫn không ra khỏi nhà, nhìn sắc diện, vẫn lộ những nét bệnh hoạn.

Sau khi nhận được tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh, anh đã cố gắng kiên trì luyện tập, thời gian đầu bạn tôi cũng gặp những phản ứng như ghi trong tài liệu. Dần dần anh qua được bước đầu vất vả, và gần cuối năm 1986, sau bốn tháng luyện tập, anh đã ho tống ra một khối huyết cứng to bằng trứng chim cút, và sau đó anh từ từ hồi phục sức khỏe, da dẻ hồng hào, vẻ mặt vui tươi, và mãi đến nay anh vẫn giữ được sắc thái của người bình thường không bệnh hoạn.

Một trường hợp khác, bạn tôi, sinh năm 1931, bị bệnh Parkinson đã bốn năm nay, đã chữa trị Đông, Tây y, thuốc gia truyền và nhân điện...Lẽ dĩ nhiên là bệnh không khỏi. Vì bệnh Parkinson cho đến nay, loài người vẫn bó tay.

Sau khi nghiên cứu và luyện tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh, bạn tôi cũng gặp phản ứng như ghi trong tài liệu. Tuy vậy, anh vẫn kiên trì tập đều đặn. Tuy hiện nay bệnh Parkinson không lành hẳn, song bệnh được ngăn chặn giới hạn ở mức chỉ rung có hai bàn tay. Còn các khớp, nhất là khớp tay và chân, vẫn cử động bình thường, không gặp một khó khăn trở ngại nào mà lẽ ra, đúng theo các triệu chứng điển hình, thì bệnh càng lâu, các khớp bị cứng và hạn chế cử động cho đến một lúc nào đó sẽ bị cứng khớp, không cử động được nữa. Bệnh kéo dài bốn năm nay nhưng anh vẫn sinh hoạt bình thường, có nghĩa là bệnh bị ngăn chặn ở một mức độ có thể chấp nhận được.

Một trường hợp nữa là một anh bạn sinh năm 1930 bị béo phì, cao huyết áp, rối loạn tiêu hóa kinh niên. Từ hơn ba mươi năm nay,

anh đã dùng vô số thuốc Đông, Tây y và châm cứu nhưng vẫn quanh quẩn hết chứng này đến tật khác, không ngày nào vắng thuốc. Anh đã tiếp nhận Dịch Cân Kinh, và sau thời gian tập luyện cũng có những phản ứng như đã ghi trong tài liệu, và sau đó, anh phục hồi sức khỏe, nhất là rối loạn tiêu hóa không còn nữa, ít khi phải dùng thuốc trị cao huyết áp. Anh ca ngợi Dịch Cân Kinh là môn thuốc trị bá bệnh.

Qua bốn trường hợp mà tôi đã theo dõi hai năm nay, chưa phải là nhiều, tôi đã phải công nhận Đạt Ma Dịch Cân Kinh là một phương pháp chữa được nhiều bệnh hiểm nghèo mà hiện nay Tây y nhiều khi phải bó tay.

Đọc qua tài liệu Dịch Cân Kinh, chúng ta thấy vấn đề kỹ thuật luyện tập không có gì khó khăn, rất dễ tập. Điều cần nhấn mạnh ở đây là **ý chí, quyết tâm, kiên trì** và **thường xuyên**. Nếu vượt qua được những điều này, tôi tin chắc rằng chúng ta sẽ gặt hái được những kết quả mỹ mãn.

Năm 1943, khi giảng lớp Quân y Khóa 1, Phân khu Bình Trị Thiên và Trung Lào, thầy tôi, Bác sĩ Bùi Thiện Sự đã nói: “Nghề nghiệp của chúng ta có nhiệm vụ cao cả là phụng sự và làm vơi đi những đau khổ của nhân loại”. Để ghi nhớ lời dạy ấy của Thầy, tôi nguyện truyền đạt cho bất cứ ai, những gì mà tôi nghĩ sẽ giúp ích được cho mọi người.

Bây giờ tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh đối với tôi là một phương thuốc quý giá giúp cho đời. Tôi đã hối hận về nỗi thờ ơ của mình buổi ban đầu, khi mới tiếp nhận tài liệu này.

Miền Đông ngày 7 tháng 3 năm 1997

Bác sĩ Lê Quốc Khánh

CƠ CHẾ ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

(Trích từ tài liệu Dịch Cân Kinh - Thầy Phạm Công Thuận)

Trong cuộc sống hàng ngày, con người thường chìm đắm trong danh lợi, lo quanh nghĩ quẩn, buồn phiền, ích kỷ, gian dối, ganh ghét, hận thù, v.v.. lại thêm tửu sắc quá độ, dinh dưỡng coi thường. Họ chỉ thấy lợi nhỏ mà quên hại lớn. Lo làm giàu vật chất mà quên tu dưỡng tinh thần, vì thế tâm trí đảo điên (STRESS), thân thể suy đồi, bệnh tật do đó mà sinh ra. Thêm vào đó, mỗi ngày cơ thể chúng ta bị nhiễm độc do đồ ăn, thức uống, thuốc tây chứa đầy hóa chất độc hại. Chất độc vào ngày càng nhiều, gây ứ nghẽn chỗ này, bế tắc chỗ kia, trăm bệnh nổi lên.

THỐNG TẮC BẤT THÔNG

THÔNG TẮC BẤT THÔNG.

- Theo Y Học Hiện Đại, từ cổ tới mông, dọc hai bên cột sống có 31 đôi dây thần kinh tạo thành Hệ Thần Kinh Thực Vật giữ nhiệm vụ vô cùng quan trọng : điều khiển sự ổn định môi trường bên trong cơ thể (nội môi).

- Theo Học thuyết YOGA của Ấn Độ, dọc theo đường giữa cột sống lưng - đầu - ngực - bụng của chúng ta có những điểm gọi là Luân Xa. Các Luân Xa này hút lấy sinh khí trời đất, năng lượng của vũ trụ để tăng sức sống, tăng sức đề kháng cho cơ thể chống lại mọi bệnh tật.

- Theo Học thuyết Kinh Mạch của Trung Quốc, cơ thể chúng ta có 12 đường Kinh Chính gồm 6 đường Kinh Âm và 6 đường Kinh Dương. Các đường kinh này đều đi qua vùng Vai - Lưng - Ngực - Bụng. Ngoài ra, phần giữa bụng - ngực còn có Mạch Nhâm giữ nhiệm vụ liên hệ với 6 đường Kinh Âm và điều hòa phần Âm của cơ thể, Mạch Xung và Mạch Đới liên quan nhiều đến sinh lý và bệnh lý của phụ nữ, phần giữa lưng, dọc theo cột sống, có Mạch Đốc liên hệ với 6 Kinh Dương và điều hòa Dương Khí toàn thân, Kinh Túc Thái Dương Bàng Quang có các Du Huyệt liên quan đến lục phủ ngũ tạng.

Tóm lại, cả Y Học Hiện Đại phương Tây và Y Học Cổ Truyền phương Đông đều nhìn nhận : vùng Vai - Lưng - Ngực - Bụng có những hệ Thần Kinh, hệ Kinh Mạch và hệ Luân Xa vô cùng quan trọng cho sự sống con người.

Phương pháp "Dịch Cân Kinh Cải Cách" này là một phương pháp Tự Xoa Bóp tác động sâu vào vùng Vai - Lưng - Ngực - Bụng và Lục Phủ Ngũ Tạng để loại thải các chất độc ra bên ngoài bằng đường mồ hôi, đường hô hấp, đường tiểu và đường ãäi tieän; đồng thời, để đưa thêm máu nuôi, đem sinh khí cho các cơ quan nội tạng, đặc biệt là não, làm cho thần kinh hưng phấn, làm thông thoáng các luân xa, làm ãä thông các kinh mạch, đặc biệt Mạch Nhâm và Mạch Đốc. Tuần hoàn khí huyết được thông, thần kinh được ổn định và điều khiển các cơ quan nội tạng hoạt động tốt hơn, sức đề kháng tăng giúp cho khả năng "Tự điều chỉnh" (auto-régulation) của cơ thể mạnh lên để ổn định lại các rối loạn, lập lại thể quân bình Âm Dương trong cơ thể, giúp cho tâm bình, khí hòa, thì chắc chắn trăm bệnh sẽ tự lui, tự biến mất, đem lại cho mọi người một sức khỏe thật tuyệt vời, một cuộc sống thật an vui, hạnh phúc và một xã hội thật phồn vinh, tốt đẹp.

MỘT NỤ CƯỜI BẰNG MƯỜI THANG THUỐC.

SỨC KHỎE QUÝ HƠN VÀNG.

KÍNH CHÚC QUÝ VỊ

MẠNH KHỎE, AN VUI, HẠNH PHÚC.

----- HẾT -----