

Ngày nay, phép chữa bệnh theo Dịch cân kinh được gọi là phát th li u pháp



### **Phát th li u pháp**

Tên gọi truyền, kinh này xuất phát từ chùa Thiêu Lâm (Trung Quốc), là công phu do Đức Ma sư truyền dạy nhằm giúp chữa tăng có đức sắc khỏe để tu tập giáo pháp. Dịch cân kinh giúp chuyển đổi khí âm dương và chữa bệnh suy nhược thành sung mãn.

Ngày nay, phép chữa bệnh theo Dịch cân kinh được gọi là phát th li u pháp. Đây là phương pháp khí công chữa bệnh bằng cách lắc tay để giảm đau nhức, để tập và có hiệu quả cao đối với nhiều bệnh mãn tính khác nhau, để suy nhược thành kinh, hen suyễn để bệnh tiêu hóa, tim mạch, sinh dục...

- Tìm nơi thoáng mát, không khí trong lành.
- Mặc quần áo rộng rãi.
- Đặt ngón tay, hai chân dang ra song song ngang vai, các ngón chân bám chặt vào mặt đất, hõu

## Đồ ch cân kinh bi n ng i y u thành kh e

T&#225;c Gi&#7843;: ADDD

Th&#7913; T&#432;:, 01 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2011 06:48

---

môn nhú i, b ng d i h i thót, ng c h i thu vào, vai xuôi t nhiên, hai m t khép h , đ u i ch m n u r ăng trên, tâm ý h ng v Đan đi n (d i r n kho ng 3 phân). đ ng l n v i 1 t c 3 phân...he he mà sinh t c.

- Hai cánh tay, bàn tay và các ngón tay du i th ng t nhiên.
- Hai cánh tay h i cong u khu u.
- Đ a hai cánh tay v phía tr c, đ ng th i hít vào.
- Dùng l c v y hai cánh tay ra phía sau đ n h t t m và th ra.
- Khi h t t m tay ra phía sau, hai cánh tay theo đà c a l c quán tính tr v phía tr c, đ ng th i v i hít vào.

Sau đó i ti p t c v y tay ra phía sau.

- M t l n hít vào, m t l n th ra là m t cái l c tay.
- Làm liên t c nhi u cái.
- T i thi u 500 cái m t l n t p.

M i ngày có th t p hai l n.

N u đ ch a b nh thì m i l n t p ph i th c hành t 1.500 cái tr lên.

Đ ng tác l c tay ph i b n b , đ u đ n, nh nhàng, linh ho t.

Không c n dùng s c m nh đ c v y tay ra phía sau mà ch dùng s c bình th ng, t ng ng v i nh p th đi u hòa c a c th .

Vi c nhú h u môn và bám các đ u ngón chân xu ng đ t cũng v y.

Ch c n dùng s c v a ph i nh m b o đ m tâm lý tho i mái và th l c d o dai đ có th th c hành đ n hàng ngàn cái m i l n t p.

Đ ng tác đ a tay v tr c là do ph n l c quán tính t phía sau t o nên.

Tuy t đ i không dùng s c.

T m tay phía tr c không v t quá th t l ng.

Trong su t quá trình l c tay, m c dù cánh tay di đ ng tr c sau, nh ng ph i luôn duy trì tình tr ng tho i mái t nhiên, cánh tay không g ng s c.

Nh ng ng i b nh ho c có t t chân không đ ng đ c v n có th th c hành hi u qu ph t th li u pháp b ng cách ng i trên đ t ho c trên ván, v y tay v th cánh tay co l i kho ng 90 đ .

C ch tác đ ng c a ph t th li u pháp

Đ ng tác hít th ph i h p v i l c tay đi u hòa và liên t c tác đ ng vào các c ng c và thành b ng, nh t là c hoành, giúp xoa bóp các n i t ng, thúc đ y s v n hành khí huyết và tăng c ng ch c năng c a các c quan. Nó cũng có tác đ ng khai thông nh ng b t c, t r trong kinh m ch ho c t ng ph . Nh ng ng i tiêu hóa đình tr sau khi th c hành kho ng 500-700 cái s có trung ti n ho c h i, có c m giác đ ch u r t rõ. Ph t th li u pháp là ph ng pháp đ n

## Đồ ch cân kinh bì n ng i y u thành kh e

T&#225;c Gi&#7843;: ADDD

Th&#7913; T&#432;, 01 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2011 06:48

gi n nh t đ ch a b nh đau d dàyho c r i lo n tiêu hóa. Nh ng tr ng h p khí ngh n, khí b , khí u t do stress, b nh t t ho c do t p khí công sai l ch cũng có th làm cho thông b ng ph t th li u pháp.

Theo quan đ m c a y h c truy n th ng và khí công c đ i, con ng i và vũ tr có quan h giao hòa thông qua hô h p. Hai nhà bác h c ng i Pháp Jacqueline Chantereine và Camille Savoie cũng k t lu n:

“L c vũ tr nh p vào con ng i đ u và xu t ra n i bàn chân ph i, âm l c c a qu đ t nh p vào con ng i n i chân trái đ lên đ n đ nh đ u p hía sau ót”.

Nh ng đ ng tác c a ph t th li u pháp tuy đ n gi n nh ng đã tr c ti p phát huy quy lu t này đ i v i vi c ch a b nh và tăng c ng n i khí.

p hía trên, đ ng tác hít th và l c tay kích ho t huy t Bách h i đ nh đ u và Đ i chùy gi a hai b vai đ thu thiên khí, khai thông và tăng c ng ho t đ ng c a các đ ng kinh d ng. Bách h i và Đ i chùy đ u là nh ng đ m giao h i c a các đ ng kinh d ng và m ch Đ c. p hía d i, vi c nhú h u môn và b m các đ u ngón chân xu ng m t đ t kích thích hai huy t Tr ng c ng và H i âm p hai bên h u môn và tnh huy t c a các đ ng kinh âm. Quan tr ng nh t là huy t Dũng tuy n gi a lòng bàn chân và n b ch đ u ngoài móng ngón chân cái. Đ ng tác này có tác đ ng h p thu đ a khí, khai thông và tăng c ng ho t đ ng c a các âm kinh. Theo h c thuy t Kinh l c, đ ng ph i th ng giáng và âm ph i th ng thăng. Vì l c tay liên t c đ n hàng ngàn cái nên khi các đ ng kinh d ng đ c khai thông và đi đ n xu ng (D ng giáng) đ m cu i đ u ngón chân, chúng s t đ ng kích ho t nh ng tnh huy t c a kinh âm, khi n các đ ng kinh này ch y ng c tr lên (âm thăng). Đ i v i các đ ng kinh âm cũng v y, khi ch y đ n đ m cu i p hía trên, nó s l i kích ho t các đ ng kinh d ng đi tr xu ng và c th ti p t c luân chuy n tu n hoàn trong c th . Đây chính là m t bi u hi n c a quy lu t C c đ ng sinh âm và C c âm sinh d ng.

Ph t th li u pháp có tác đ ng cân b ng âm d ng, thu n khí, giáng h h a.

Theo y h c c truy n, khí d ng th ng th a mà khí âm th ng thi u. Âm h có th do b m sinh, hay quá căng th ng, lo âu trong cu c s ng. S m t cân b ng đó là đ u m i c a nhi u b nh t t mà Đông y gi chung là ch ng Âm h H a v ng (hay s t v chi u, m m t, m t đ , khô c , ù tai, đau l ng, hay l mi ng, hay ho, suy n, viêm h ng, viêm xoang m n). Ph t th li u pháp có th ch a các ch ng này b ng cách kích thích các đ ng kinh âm đ sinh âm, b i b âm khí. Chính t th c a li u pháp cũng b o đ m nguyên t c th ng h h th c (nh th gi n ph n vai, c ng ch c ph n h b , nhú h u môn, b m các đ u ngón chân...) - bi n pháp đ i u tr h u hi u v i nh ng ch ng h h a. Nguyên t c này đòi h i ng i t p luôn gi cho ph n trên c a c th đ c th gi n v h ình, h linh v ý. Ng c l i, ph n d i ph i đ y đ n, c ng ch c nh m đ a trung tâm l c c a c th đ n xu ng.

Ph t th li u pháp cũng giúp đ i u hòa th n kinh giao c m.

## Đánh cân kinh bì n ng i y u thành kh e

T&#225;c Gi&#7843;: ADDD

Th&#7913; T&#432;: 01 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2011 06:48

---

Khoa h c hi n đ i cho bì t trên 50% b nh t t c a con ng i là do nh ng c m xúc âm tính gây ra. Chính tâm lý căng th ng do tình chí u t c ho c nh p s ng quá nhanh trong m t th i gian dài d làm th n kinh quá t i, suy nh c và r i lo n. S r i lo n này làm c th m t nh c, ăn ng kém ngon, gi m s c đ kháng, d sinh b nh t t ho c làm tr m tr ng thêm nh ng ch ng b nh đã có. N ut p trung t t ng vào nh p l c tay, ng i t p s m t đi nh ng c m xúc khó ch u th ng ngày. Đó là nguyên t c dùng m t ni m đ ch v n ni m.

Theo h c thuy t Paplov, khi ta gây h ng ph n m t đi m và m t vùng nh thì nh ng ph n còn l i c a v não s r i vào tr ng thái c ch , ngh ng i. Áp d ng nh ng nguyên t c này, vi c t p trung vào l c tay s đ i u hòa đ c th n kinh giao c m, ph c h i tính t đ i u ch nh, t hoàn thi n v n có c a h th n kinh trung ng.

T p ph t th li u pháp có gây ph n ng nguy hi m gì không?

Ph t th li u pháp có tác d ng kích thích, xúc ti n đ c th t khai thông, t ch nh lý; nó không v n khí, không c ng c u nên hi m khi x y ra sai l ch. Trong quá trình t p, ng i t p có th đau, t c, ng a ngáy, co gi t do vi c khai m m t s huy t v trên đ ng kinh ho c công phá m t t ch c b nh tr c khi nh ng ch b t c này b th i tr h t. Thông th ng, nh ng ph n ng trên s t ch m đ t sau m t vài ngày.

Do không r i vào nh p tĩnh nên khó x y ra tr ng h p ng i t p b o giác làm r i lo n tâm lý. Ph t th li u pháp tác đ ng kích thích đ ng th i các huy t bách h i, h i âm và tr ng c ng. Do đó, bách h i và h i âm t o ra nh ng van an toàn đ trung hòa v i chân h a phát sinh t tr ng c ng, khó x y ra tr ng h p chênh l ch thái quá gi a âm và đ ng nên không gây nguy hi m cho ng i t p.

Ph t th li u pháp tuân th nguyên t c th ng h h th c và tâm ý quán chi u Đan đi n, khi n năng l ng c a c th không ch y lên đ u gây t n th ng cho não, không x y ra nh ng ch ng tr ng mà ng i ta th ng gi i là t u h a nh p ma.

Vi c đ u l i ch m n u rằng trên và nhúu h u môn làm n i li n hai m ch Nhâm, Đ c, t o ra s thông nhau gi a hai b khí âm và đ ng. S t ng thông này giúp n i khí tu n hoàn trong thân ng i, đ i u hòa âm đ ng và sinh l c gi a l c ph ng t ng.