

## Khí công hì xuân

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m  
Th&#7913; Hai, 22 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 17:04

---

*Khí công d o ng sinh là m t ph o ng pháp rèn luy n thân tâm h t s c đ c đáo c a y h c c truy n*



Mùa xuân là mùa đ p nh t trong năm. Mùa xuân này qua đi, mùa xuân khác l i t i. Đ i ng o i cũng có mùa xuân. ngay t xa x a, c nh n đ ã nh n th y r ng: trong cu c đ i m i ng o i đ n khi v già đ u có m t giai đ o n c m th y nh mình tr l i c v th xác và tâm h n, cũng r o r c yêu đ o ng, cũng tràn tr s c s ng.... Giai đ o n đó đ o c g i là tu i "h i xuân".

### *Thu t "h i xuân"*

Con ng o i, t c chí kim, đ ã không hoàn toàn ch u khu t ph c t o hóa, cam ch u m i s "h i xuân" mang tính t nhiên do t o hóa ban phát cho. Tr i qua quá trình lao đ ng, tìm tòi, th nghi m và đúc rút t th c t hàng ngày, con ng o i đ ã ch t l c và tích lũy t th này sang th h khác nh ng tri th c, kinh nghi m và nâng chúng lên thành "thu t", t c là m t h th ng nh ng cách th c, nh ng ph o ng pháp nh m m c đích khôi ph c và duy trì "s c xuân", ch đ ng "h i xuân" m t cách tích c c, h th ng đó đ o c g i là "thu t h i xuân". M t trong nh ng bi n pháp quan tr ng c a thu t h i xuân là t p luy n khí công d o ng sinh.

## Khí công huyệt xuân

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo số u t m  
Th&#7913; Hai, 22 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 17:04

---

Khí công dưỡng sinh là một phương pháp rèn luyện thân tâm huyệt số c đức đáo c a y h c c truy n. Thông qua việc tập luyện các công pháp khí công có thể khi n "Tinh, Khí, Th n" hòa thành một thể, âm dưỡng đi u hòa, khí huyết t l u thông, nguyên khí sung mãn, làm ch m quá trình lão hóa, giúp con ng i s ng lâu, s ng kh e, duy trì và kéo dài thêm "s c xuân". Trong đó, phải kể đ n các phương pháp có công năng "h i xuân" đ c đáo nh N i dưỡng công, C ng tráng công, C tinh công, H i xuân công, B o khí n công, Tráng l ng khí n th n công... D i đây, xin đ c gi i thi u cùng đ c gi 3 công pháp "h i xuân" đ n hình.

### H i xuân công

H i xuân công là phương pháp luyện khí công đ c đáo nh t c a môn phái Hoa S n (Trung Quốc) có l ch s t n t i c vài nghìn năm. Công pháp này có tác đ ng làm l u thông kinh m ch, đi u hòa khí huyết, nâng cao năng l c ho t đ ng c a các t ng ph , trong đó đ c bi t là hai t ng can và th n, nh ng t ng ph có liên quan m t thi t đ n h th ng n i ti t trong c th theo y h c hi n đ i. Phương pháp luyện t p nh sau:

**+ T th :** Th ng ch n t th đ ng th ng ng i, hai bàn chân dang r ng b ng kho ng cách hai vai, hai tay buông th ng theo thân ng i, hai vai h th p, toàn thân th l ng. M t nhìn th ng v phía tr c, mi ng khép, hàm th l ng, l i cong lên ch m vào l i hàm răng trên. Th nh nhàng và đi u hòa, tâm trí l c quan và t p trung vào vi c t p luyện.

**+ Th c hành đ ng tác:** Th ra cho h t r i nh nhàng hít vào, đ ng th i t t đ a th ng hai tay ra phía tr c cho t i khi ngang t m vai, lòng bàn tay úp xu ng. Khi b t đ u th ra thì khu u đ u g i xu ng trong khi v n gi thân ng i th ng, đ ng th i t t h hai tay xu ng buông l ng t nhiên theo thân ng i r i l i ti p t c đ a cánh tay v phía sau h t c . Chú ý th l ng toàn thân và đ u g i khu u xu ng ch b ng 1/3 kho ng cách tính t khi đ u g i th ng đ n khi g p h n trong t th ng i x m. Khi khu u đ u g i xu ng và đ a đ u g i tr v v trí ban đ u, thân ng i ph i nh p nhàng trong đ ng tác qu l c lên xu ng, bàn chân ph i bám sát m t đ t t th đ ng v ng, vai đ t nhiên, không nhô ho c so vai. Đ ng tác khu u g i và đ a g i tr v v trí ban đ u c n làm h t s c thông th , nh p nhàng v i h i th , không v i v h p t p. S c n ng c a thân ng i ph i đ n vào gót chân đ gi cho l ng đ c th ng khi đ u g i khu u xu ng. Đ u l i ch m vào l i hàm trên s kích thích ti t nhi u n c b t, nên gi n c mi ng đ y mi ng thì nu t, không nh đi và đây là th đ ch r t có l i cho s c kh e.

Th i gian đ u, làm nhanh hay ch m là tùy thu c vào h i th . Đ n đ n h i th dài ra thì đ ng tác ti n hành ch m l i. H t s c chú tâm theo dõi h i th và đ m m i l n khu u đ u g i. Chú ý c n

## Khí công huyệt xuân

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Th&#7913; Hai, 22 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 17:04

---

thở b&#ng b&#ng, khi hít vào b&#ng phình ra và khi thở ra b&#ng thót lại. Đây là đ&#ng tác có tác đ&#ng b&#i b&# chân khí. Sau khi tập ch&#ng 3 - 4 tháng, khả năng thở b&#ng b&#ng đã thu&#n th&#c thì không c&#n theo dõi h&#i th&#n a mà tâm trí c&#n tập trung vào đan đi&#n. Ng&#i tr&#ng thành, khi m&#i tập ch&#c&#n làm vài ch&#c l&#n, m&#i tu&#n tăng thêm năm, b&#y l&#t cho đ&#n khi làm đ&# 164 l&#n. M&#i ngày nên tập n hành 2 l&#n vào buổi sáng khi m&#i th&#c đ&#y và buổi t&#i tr&#c khi đi ng&#.

### *C&# tinh công*

C&# tinh công có nhi&#u cách th&#c khác nhau, trong đó có m&#t ph&#ng pháp r&#t ph&# thông, đ&# tập có tên gọi là th&#n p c&# tinh pháp. Công pháp này có tác đ&#ng b&# th&#n c&# tinh, tăng c&#ng sinh l&#c giúp cho ng&#i tập có th&# duy trì "s&#c xuân" và kéo dài tuổi th&#, phòng và ch&#a các ch&#ng b&#nh nh&# ho&#t tinh, m&#ng tinh, di tinh, ph&#n b&# âm lãnh... Ph&#ng pháp luyện tập nh&# sau:

**+ Tập thở :** Ch&#n tập thở đ&#ng tập nhiên, toàn thân thả lỏng thoải mái, tâm trí yên tĩnh thoải mái, tập trung sự chú ý vào bài tập.

**+ Th&#c hành đ&#ng tác:** Hít vào nhẹ nhàng và tập thở b&#ng đ&#ng mũi, b&#ng phình ra cho đ&#n khi cảm thấy đ&#y b&#ng thì nín thở trong giây lát rồi tập thở ra cho thoải mái. Tập tập c&#p l&#n tập hai, dùng ý niệm dẫn khí nhập vào đan đi&#n (đây là vị trí tập ng&#ng v&#i huyệt khí h&#i, nằm ở trên đ&#ng tr&#c giữa c&# th&#, d&#i r&#n 1,5 th&#n đ&#ng thân. Khi luyện tập ch&#c&#n tập ng&#ng đan đi&#n là m&#t vùng tròn to hay m&#t qu&#c&#u bé nằm ở giữa vùng b&#ng d&#i. Theo y học cổ truyền, đan đi&#n là "sinh khí chi h&#i" (bì&#n c&#a sinh khí) có vai trò r&#t quan trọng trong nhân thể). Tập l&#n tập 3 - 5 l&#n. Chú ý không nên nín thở quá lâu, tránh v&#i vàng nôn nóng trong khi tập luyện, khi có những biểu hiện bất thường thì c&#n đi&#u chỉnh lại sự l&#n và cách th&#c tập luyện.

### *Tráng l&#ng khí n th&#n công*

Đây là ph&#ng pháp tập luyện kết hợp những tinh hoa của m&#t số công pháp cổ v&#i những kinh nghiệm đúc rút từ th&#c tiến hành đ&#i, có công đ&#ng b&# th&#n, tăng c&#ng sinh l&#c, phòng ch&#ng tích c&#c các bệnh lý do th&#n h&#, đ&#c biệt là ch&#ng "yêu th&#ng" (đau l&#ng).

**+ Tập thở :** Sáng sớm, khi th&#c gi&#c, c&#i b&# b&#t và n&#i r&#ng quần áo, ng&#i b&#ng, hai bàn tay đặt

## Khí công huyệt xuân

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Th&#7913; Hai, 22 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 17:04

---

trên đùi, các ngón tay xòe ra, hai chân song song m&# r&#ng b&#ng vai, mi&#ng khép t&# nhiên, l&# i ch&# m hàm &# ch, m&# t nh&# m h&#, t&# t&#ng t&#p trung vào huyệt bách h&# i (là đi&# m giao nhau giữa đ&#ng tr&#c giữa c&# th&# và đ&#ng n&#i đ&#nh hai vành tai) và h&# i âm (n&# m &# phía tr&#c h&#u môn), toàn thân th&# l&#ng, tâm trí yên tĩnh th&# thái.

**+ Thủ c hành đ&#ng tác:** Tr&#c h&#t, tay trái đ&#t lên huyệt th&#n khuỷu t (chính giữa r&#n), tay phải đ&#t trên huyệt m&#nh môn (n&# m &# chính giữa c&#t s&#ng, ngay đ&#i m&#m gai đ&#t s&#ng th&#t l&#ng 3). Chân phải đ&#t bên mũi chân trái, hai chân so le, mũi chân phải h&#ng ra ngoài và đ&#i l&#p v&#i mũi chân trái. Tay trái t&# trong h&#ng ra ngoài và v&# xoay sang trái, đ&#ng th&#i xoay tay phải, sau đó đ&#i tay, t&# ngoài vào trong. Cùng lúc đó đ&#ng th&#i xoay chân phải, khi hai tay sát nhau thì hai chân cũng sát nhau. Tiếp đó, dùng tay phải xoa vùng b&#ng trên r&#n theo chiều kim đ&#ng h&# r&#i xát xu&#ng giữa x&#ng mu, sau đó đ&#i sang làm b&#ng tay trái. Dùng lòng hai lòng bàn tay, m&#t đ&#t trên r&#n và m&#t đ&#t trên huyệt m&#nh môn r&#i xoay m&#t vòng, dùng ý th&# l&#ng toàn thân t&# đ&#u đ&#n chân.

Xát hai bàn tay vào nhau cho nóng lên r&#i đ&#t hai tay lên hai bên má, ngón út &# c&#nh s&#ng mũi r&#i xoa t&# đ&#i lên trên đ&#n huyệt &#ng (đi&#m giữa đ&#ng n&#i b&# trong hai lông mày), làm 3 l&#n nh&# v&#y. Hai ngón tay giữa đ&#t &# s&#n căn, xoa nh&# t&#i &#n đ&#ng, qua thái đ&#ng r&#i tr&# v&# s&#n căn. Tiếp đó, xát hai bên s&#ng mũi r&#i dùng ngón tay giữa xoa t&# nhân trung (đi&#m n&#i 1/3 trên và 2/3 đ&#i c&#a rãnh nhân trung) đ&#n hai bên c&#nh khoé mi&#ng, làm 3 l&#n nh&# v&#y. Mỗi l&#n t&#p t&# 10 - 20 phút, m&#i ngày 2 l&#n.