

Đặt chân kinh bị n ng i y u thành kh e

Tác Giả: S c Kh e & Đ i S ng
Thứ Ba, 08 Tháng 2 Năm 2011 09:07

các ngón chân bám chặt vào mặt đất,

h u 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 l i ch m n u răng trên,

tâm ý h ng v Đan đ n (d i r n kho ng 3 phân).

Hai cánh tay, bàn tay và các ngón tay du i th ng t nhiên.

Hai cánh tay h i cong 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.

Đánh cân kinh bí quyết yoga thành công

Tổ Chức Giáo Dục Thể Chất & Thể Thao Việt Nam
Thị trấn Ba, 08 Tháng 2 Năm 2011 09:07

Khi hít thở tay ra phía sau, hai cánh tay theo đà của lực quán tính trở về phía trước, đứng thẳng và hít vào.

Sau đó hít thở tay ra phía sau.

Một lần hít vào,

một lần thở ra là một cái hít tay.

Làm liên tục như vậy.

Thực hiện 500 cái hít thở tay.

Mỗi ngày có thể tập hai lần.

Nếu đã chữa bệnh thì mỗi lần tập phải thực hành từ 1.500 cái trở lên.

Đứng tác hít tay phải bên phải, đầu đứng, nhẹ nhàng, linh hoạt.

Không cần dùng sức mạnh để đẩy tay ra phía sau mà chỉ dùng sức bình thường, tập nhẹ nhàng và hít thở đều hòa của cả hai.

Việc nhấc đầu lên và bám các đầu ngón chân xuống đất cũng vậy.

Đánh cân kinh bí quyết yoga thành công

Tác Giả: Sác Kháe & Đái Sáng
Thứ Ba, 08 Tháng 2 Năm 2011 09:07

Chác cán dùng sác váa phái nhám báo đám tâm lý thoái mái và thá lác dáo dai đá có thá thác hành đán hàng ngàn cái mái lán táp.

Đáng tác đáa tay vá trác là do phán lác quán tính tá phía sau táo nên.

Tuyát đái không dùng sác.

Tám tay phía trác không vát quá thát láng.

Trong suát quá trình lác tay, mác dù cánh tay di đáng trác sau,

nháng phái luôn duy trì tình tráng thoái mái tá nhiên, cánh tay không gáng sác.

Nháng ngái bánh hoác có tát á chân không đáng đác ván có thá thác hành hiáu quá phát thá liáu pháp báng cách ngái trên đát hoác trên ván, váy tay á vá thá cánh tay co lái khoáng 90 đá.

Cách tác đáng cáa phát thá liáu pháp

Đáng tác hít thá phái háp vái lác tay điáu hòa và liên tác tác đáng vào các cángác và thành báng, nhát là cá hoành, giúp xoa bóp các nái táng, thúc đáy sá ván hành khí huyết và tăng cáng chác năng cáa các cá quan. Nó cũng có tác đáng khai thông nháng bát tác, á trá trong kinh mách hoác táng phá. Nháng ngái tiêu hóa đánh trá sau khi thác hành khoáng 500-700 cái sá có trung tián hoác á hái, có cám giác đá cháu rát rõ. Phát thá liáu pháp là pháng pháp đán gián nhát đá cháa bánh đau dá dày hoác rái loán tiêu hóa. Nháng tráng háp khí nghán, khí bá, khí uát do stress, bánh tát hoác do táp khí công sai lách cũng có thá làm cho thông báng phát thá liáu pháp.

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

Tác Giả: S c Kh e & Đ i S ng
Thứ Ba, 08 Tháng 2 Năm 2011 09:07

Theo quan đ i 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 Savoire 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 phía 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 phía 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 i m giao h i c a các đ ng kinh d ng và m ch Đ c.

p phía d i, vi c níu h u môn và bám 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 tĩnh 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 (Đ ng giáng) đ i m cu i đ u ngón chân, chúng s t đ ng kích ho t nh ng tĩnh 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 i m cu i p phía 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.

Đánh cân kinh bị ngưng và ý nghĩa thành công

Tác Giả: Sác Kháe & Đái Sáng
Thứ Ba, 08 Tháng 2 Năm 2011 09:07

Theo y học cổ truyền, khí động thăng giáng mà khí âm thăng giáng. Âm huyết có thể do bẩm sinh, hay quá căng thăng giáng, 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 huyết Hạ vận động (hay sốt vô chiếu, mất ngủ, mất ăn, khô cổ, ù tai, đau lưng, hay đổ mồ hôi, hay ho, suy nhược, viêm họng, viêm xoang mũi). Phương pháp chữa các chứng này bằng cách kích thích các đường kinh âm để sinh âm, bồi bổ âm khí. Chính việc chữa các bệnh này bằng cách kích thích các đường kinh âm để sinh âm, bồi bổ âm khí. Chính việc chữa các bệnh này bằng cách kích thích các đường kinh âm để sinh âm, bồi bổ âm khí. Chính việc chữa các bệnh này bằng cách kích thích các đường kinh âm để sinh âm, bồi bổ âm khí. Chính việc chữa các bệnh này bằng cách kích thích các đường kinh âm để sinh âm, bồi bổ âm khí.

Phương pháp chữa bệnh 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 vượt quá mức sinh quá nhanh trong một thời gian dài dẫn đến thần kinh quá tải, suy nhược và rối loạn. Sự rối loạn này làm cho mất ngủ, ăn uống kém ngon, giảm sức đề kháng, dễ sinh bệnh tật hoặc làm trầm trọng thêm những chứng bệnh đã có. Nếu tiếp tục căng thẳng vào nhịp điệu tay, người tiếp xúc một đi những cảm xúc khó chịu thần kinh ngày. Đó là nguyên nhân dùng một niềm đam mê và niềm đam mê.

Theo học thuyết Pavlov, khi ta gây những phản ứng một đi một và một vùng não thì những phản ứng còn lại của vỏ não sẽ rơi vào trạng thái ức chế, ngừng nghỉ. Áp dụng những nguyên nhân này, việc tiếp xúc vào nhịp điệu tay sẽ điều hòa được thần kinh giao cảm, phục hồi tính điều chỉnh, hoàn thiện và có các hệ thần kinh trung ương.

Tại sao phương pháp chữa bệnh có gây phản ứng nguy hiểm gì không?

Phương pháp chữa bệnh có tác động kích thích, xúc tiến để chữa các bệnh tật khai thông, tích cực như lý; nó không vận khí, không chứng bệnh của nên hiểm khi xảy ra sai lệch. Trong quá trình tiếp xúc, người tiếp xúc có thể đau, tê, ngứa, co giật do việc khai mở mất sự huy động và trên đường kinh học công phá mất tích cực bệnh tật khi những chứng bệnh này bệnh tật trở lại. Thông thường, những phản ứng trên sự tích cực mất sau một vài ngày.

Do không rơi vào nhịp điệu nên khó xảy ra trạng thái ngưng và tiếp xúc bởi vì giác làm rối loạn tâm lý.

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

Tác Giả: S c Kh e & Đ i S ng
Thứ Ba, 08 Tháng 2 Năm 2011 09:07

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 i ch m n u r ãng trên và nh iu 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 ngũ t ng.