

huyá»tt, sá»- dá»ng các món Äfn - bài thuá»'c...

Trong

sá»' Ä'ó, có má»Tmt phÆ°Æjng cách khá Ä'Æjn giá°£n và hiá»fũquá°£ mà ngÆ°á»•i bá»fnh có thá»f tá»± tiá°¿n hành Ä'Æ°á»£c Ä'ó là viá»tc sá»- dá»ng khí côngliá»fũ pháp.

Cách tiá°¿n hành công pháp

Có

nhía»•u phÆ°Æjng pháp khí công (công pháp) Ä'á»f phòng chá»'ng tá°£o tiá°¿t, nhÆ°ng Ä'Æjn giá°£n, dá»... tá°-p luyá»fn và không gây phá°£n á»©ng phá»¥ là sá»- dá»ng "CÆ°á»•ng dÆ°Æjng cá»' tinh công", vá»i các thao tác cá»¥ thá»f sau Ä'ây:

Chá»•n

tÆ° thá°¿ ngá»'i hoá°c Ä'á»©ng tá»± nhiên, toàn thân thoá°£i mái, Ä'á°£u óc yên tÄ©nh, tinh thá°£n vui vá°», nhá°¹ nhàng hít không khí vào bá°±ng mÄ©i sao cho có cá°£m giác cÄfng Ä'á°£y á»• bá»ng, rá»'i tá»« tá»« thá»Y ra há°¿t cá»i, Ä'á»'ng thá»•i tá°-p trung chú ý vào "Ä'an Ä'ía»•n" (vùng dÆ°á»»i rá»'n), tá°-p chá»«ng 5lá°£n nhÆ° thá°¿; hoá°c dùng hai tay ná°m nhá°¹ thành quá°£ Ä'á°£m rá»—ng, rá»'i vá»— vàohai bên eo lÆ°ng và vùng xÆ°Æjng cá»¥t.

Tiá°¿p

Ä'ó dùng hai lòng bàn tay xát theo chiá»•u lên xuá»'nghai khá»'i cÆj cá°¿nh cá»Tmt sá»'ng thá°t lÆ°ng và vùng xÆ°Æjng cùng cá»¥t sao cho nónglên là Ä'Æ°á»£c; dùng hai tay xoa tá»« hai tinh hoàn lên hai bên háng vá»i 36lá°£n;

Chuyá»fn

sang tÆ° thá°¿ ná°±m ngá»-a, dùng ngón tay trá»• và ngóntay giá»-a cá»£a tay trái ká°¹p giá»-gá»'c dÆ°Æjng vá°-t, hÆ°á»'ng dÆ°Æjng vá°-t sang phíatrong Ä'úi trái và day 36 lá°£n. Tiá°¿p Ä'ó lá°¿i dùng tay phá°£i ká°¹p giá»-gá»'c dÆ°Æjng vá°-t, hÆ°á»'ng dÆ°Æjng vá°-t sang phía trong Ä'úi phá°£i và day 36 lá°£n.

Cuá»'i

cùng dùng hai ngón cái và ngón trá»• giá»-gá»'c dÆ°Æjngvá°-t hÆ°á»'ng vá»• phía bá»ngng dÆ°á»»i và day 36 lá°£n; dùng ngón tay trá»• và ngóntay giá»-a Ä'á°t tá°¿i bao da dÆ°Æjng vá°-t, ngón cái Ä'á°t á»Y mÄ© quy Ä'á°£u, Ä'á»'i xá»©ngtá»« trÆ°á»'c ra sau mà Ä'á°©y miá°¿t. Tay kia ná°m lá°£y âm nang (túi Ä'á»±ng tinhhoàn) và tinh hoàn kéo xuá»'ng. Hai tay Ä'á»'ng thá»•i dùng lá»±c, Ä'á»Tmng tác phá»'i há»£p hài hòa, làm liên tá»¥c 3 - 4 lÆ°á»£t, rá»'i Ä'á»Tmt ngá»Tmt buông ra. Làm Ä'í làm lá°¿i vài lá°£nnhÆ° vá°-y;

Dùng

bàn tay trái á°£n vào âm nang, giá»'c bàn tay áp vàogá»'c dÆ°Æjng vá°-t, day tròn 81 lá°£n, tiá°¿p Ä'ó lá°¿i dùng tay phá°£i tiá°¿n hànhthao tác tÆ°Æjng tá»±; co hai giá»'i lá°¿i, tay phá°£i ôm Ä'á»j hai tinh hoàn, taytrái xoa bá»ngng dÆ°á»»i 36 vòng, rá»'i lá°¿i Ä'á»'i tay xoa 36 vòng ná»-a. Cá»© nhÆ° vá°-y hai tay, má»Tmt Ä'á»j tinh hoàn, má»Tmt xoa bá»ngng dÆ°á»»i, thay phiên nhau Ä'á»§ 9 lá°£n thì nghá»%.

Bài

tá°-p trên cá°£n Ä'Æ°á»£c tiá°¿n hành kiên trì, Ä'á»•u Ä'á°n, má»—ingày 1-2 lá°£n, má»—i lá°£n tá»« 20-30 phút. Chú ý khi luyá»fn phá°£i tá°-p trung tÆ°tÆ°á»Yng, Ä'á»Tmng tác cá°£n nhá°¹ nhàng, má»m má°¿i, cá°£n giá»-á°£m khi trá»•i lá°¿nh.

(Theo Vi.wikipedia.org)