

DƯỠNG SINH THÔNG KINH LẠC

Contents

HUYẾT ÁP CAO: Nội quan, Hành gian.....	1
MẮT NGỦ DO THẬN HU: Thát miên, Thần môn, Nội quan, Đại lăng, Thái khê, Chiếu hải	2
MẮT NGỦ DO GAN NÓNG: Thát miên, Phong trì, É phong, Thái dương, Thái xung, Hành Gian.....	6
DUỖNG DA: Dưỡng lão, Hợp cốc, É phong	8
ĐAU THÂN KINH TOA: Ủy trung, Hoàn khiêu, Dương lăng tuyền, Thiên tông, Trung chử.....	10
ĐAU KHỚP GÓI: Lương khâu, Huyết hải, Tất nhân, Hạc đỉnh, Ủy trung.....	16
MIỆNG KHÔ ĐẮNG: Dương lăng tuyền, Nhật nguyệt, Liêm tuyền	19
CHỮA BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP BẰNG XOA BÓP, BẤM HUYẾT	23
Chữa Áp Huyết Cao Hay Thấp,	26
Hà Đồ Lạc Thư Trên Mặt 1. (tăng dương)	27
(chữa Đau Cổ Gáy Vai)	30
8-ĐAU THÂN KINH TOA	37
Túc Tam lý, huyệt trường sinh và nâng cao sức đề kháng	42
NGƯỜI BỆNH CÓ THÊ TỰ MÌNH LÀM GIẢM NHANH CƠN CAO HUYẾT ÁP .	44
LỤC TỰ KHÍ CÔNG	46
PHẬT THỦ LIỆU PHÁP	48
YOGA & SỨC KHOẺ	52
Điều trị viêm khớp dạng thấp bằng liệu pháp tự nhiên	58
Dưỡng Sinh & Tự Chữa Bệnh Bằng Ngũ Tâm Trạm Trang Công.....	62
TỰ ĐẮP THUỐC LÀM GIẢM HUYẾT ÁP Ở NGƯỜI CAO TUỔI	65
20 ĐỘNG TÁC DƯỠNG SINH KINH LẠC THAO	67

HUYẾT ÁP CAO: Nội quan, Hành gian

1. Nội quan:

• Tên Huyệt:

Huyệt có tác dụng trị bệnh ở ngực, Tâm, Vị...lại nằm ở khe mạch ở tay, vì vậy gọi là Nội Quan (Trung Y Cương Mục).

• Đặc Tính:

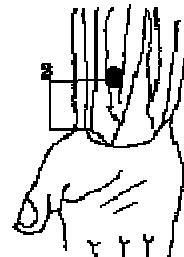
- + Huyệt thứ 6 của kinh Tâm bào.
- + Huyệt Lạc.
- + Huyệt giao hội với Âm Duy Mạch.
- + Một trong Lục Tống huyệt trị vùng ngực.

• Vị Trí:

Trên cổ tay 2 thốn, dưới huyệt Gian Sủ 1 thốn, giữa khe gân cơ gan tay lớn và bé.

• Giải Phẫu:

Dưới da là khe giữa gân cơ gan tay lớn, gân cơ gan tay bé, gân cơ gấp dài ngón tay cái, gân cơ gấp chung ngón tay nồng và sâu, cơ sấp vuông, màng gian cốt quay và trụ.



Thần kinh vận động cơ là các nhánh của dây thần kinh giữa, các nhánh của dây thần kinh trụ.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh D1 hoặc C6.

- **Tác Dụng:**

Định Tâm, an thần, lý khí, trấn thống, thanh Tâm Bào.

- **Chủ Trị:**

Trị hồi hộp, vùng trước tim đau, vùng ngực và hông sờn đau, dạ dày đau, nôn, náu, mất ngủ, động kinh, hysteria.

- **Tham Khảo:**

(Thiên ‘Kinh Mạch’ ghi: “ Biệt của thủ Tâm chủ gọi là Nội Quan... Bệnh thực sẽ làm cho Tâm thống, bệnh hư sẽ làm cho đầu, gáy bị cứng, nên thủ huyệt ở giữa 2 đường gân” (LKhu 10, 39, 40).

2. Huyệt Hành gian:

- **Tên Huyệt:**

Hành kinh khí đi qua. Huyệt ở khoảng cách (quan) giữa ngón chân cái và ngón trỏ, vì vậy gọi là Hành Gian (Trung Y Cương Mục).



- **Đặc Tính:**

+ Huyệt thứ 2 của kinh Can.

+ Huyệt Vinh, thuộc hành Hoả.

+ Huyệt Tả của kinh Can.

- **Vị Trí:**

Ép ngón chân cái sát vào ngón thứ 2, huyệt nằm ngay trên đầu kẽ của 2 ngón chân, về phía mu chân.

- **Giải Phẫu:**

Dưới da là khe giữa các gân duỗi ngón 2 của cơ duỗi dài và cơ duỗi ngắn các ngón chân ở phía ngoài với các gân duỗi dài riêng ngón 1 và gân duỗi ngón chân 1 của cơ duỗi ngắn các ngón chân ở phía trong, cơ gian cốt mu chân, khe giữa các đốt 1 xương ngón chân 1 và 2.

Thần kinh vận động cơ là các nhánh của dây thần kinh chày trước và nhánh của dây thần kinh chày sau.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh L5.

- **Tác Dụng:**

Tiết hoả, thanh Hoả, lương huyết nhiệt, thanh hạ tiêu, sơ khí trệ, trấn phong dương.

- **Chủ Trị:**

Trị vùng gian sờn đau, mắt sưng đỏ, tái đầm, tư? cung viêm, kinh nguyệt rối loạn, động kinh, huyết áp cao, mất ngủ.

- **Tham Khảo:**

(“Tà khí ở tại Can sẽ làm đau ở khoảng hông sờn, kèm cảm giác lạnh ở trong cơ thể, ác huyết ở trong, khi đi đứng thường bị co rút, chân thường bị sưng. Châm huyệt Hành Gian để dẫn thông khí dưới hông sờn, bổ huyết Tam Lý để ôn âm Vị...” (LKhu.20, 14).

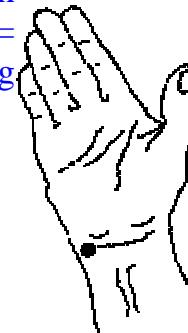
MẤT NGỦ DO THẬN HU: Thất miên, Thần mòn, Nội quan, Đại lăng, Thái khê, Chiếu hải

3. **Thát miên:** ngồi ngay ngắn, bắt chân chữ ngũ. Giao điểm giữa đường nối liền 2 mắt cá chân quan lòng ban chân cắt đường đường dọc giữa lòng bàn chân là huyệt Thát miên (kỳ huyệt).

4. **Thần môn:**

- **Tên Huyệt:**

Theo YHCT, Tâm tàng Thần, huyệt này là huyệt Nguyên, nơi kinh khí mạnh nhất của Tâm, châm huyệt này ảnh hưởng (coi như cửa = môn) đến Tâm và Thần, vì vậy gọi là Thần Môn (Trung Y Cương Mục).



- **Tên Khác:**

Duệ Trung, Đoài Lệ, Đoài Xung, Trung Đô.

- **Đặc Tính:**

+ Huyệt thứ 7 của kinh Tâm.

+ Huyệt Du, Huyệt Nguyên, thuộc hành Thổ.

+ Huyệt Tả của kinh chính Tâm.

+ Huyệt đặc biệt, châm khi nhiệt tà vào kinh Tâm gây chứng khó chịu vùng tim, cơ thể run, sốt.

+ Một trong những huyệt trị ngất nhu chết (Thi quyết) do rối loạn kinh Biệt Phế, Thận, Tâm, Vị.

- **Vị Trí:**

Ở phía xương trụ, nằm trên lằn chỉ cổ tay, nơi chỗ lõm sát bờ ngoài gân cơ trụ trước và góc ngoài bờ trên xương trụ.

- **Giải Phẫu:**

Dưới da là gân cơ trụ trước, xương đậu và xương tháp.

Thần kinh vận động cơ là nhánh của dây thần kinh trụ.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh D1.

- **Tác Dụng:**

Thanh Tâm nhiệt, an thần, thanh hỏa, lương vinh, điều khí nghịch.

- **Chủ Trị:**

Trị hay mơ, mất ngủ, hồi hộp, động kinh, Hysteria, hay quên.

- **Tham Khảo:**

Thiên ‘Thích Ngược’ ghi: “ Bệnh ngược phát từ Tâm, làm cho Tâm phiền, chỉ muốn uống nước mát, mà hàn nhiều, nhiệt ít... Nên thích thủ Thiếu âm [huyệt Thần Môn] (TVán 36, 8).

5. **Nội quan:** xem ở trên

6. **Đại lăng:**

- **Tên Huyệt:**

Huyệt ở vị trí nhô cao (đại) ở cổ tay, có hình dáng giống gò mả (lăng), vì vậy gọi là Đại Lăng (Trung Y Cương Mục).



- **Tên Khác:**

Quỷ Tâm, Tâm Chủ.

- **Đặc Tính:**

+ Huyệt thứ 7 của kinh Tâm Bào.

+ Huyệt Du, huyệt Nguyên, thuộc hành Thổ, huyệt Tả.

Một trong ‘Thập Tam Quỷ Huyệt’ (Quỷ Tâm) dùng để trị bệnh tâm thần.

- **Vị Trí:**

Ở ngay trên lằn nếp cổ tay, khe giữa gân cơ gan tay lớn và bé, hoặc gấp các ngón tay vào lòng bàn tay, đầu ngón tay giữa chạm vào lằn chỉ (văn) tay ở đâu, đó là huyệt.

- **Giải Phẫu:**

Dưới da là khe giữa gân cơ gan tay lớn và gân cơ gan tay bé, ở sâu là khe giữa gân cơ gấp dài ngón tay cái và cơ gấp chung ngón tay nông và sâu, khe khớp cổ tay.

Thần kinh vận động cơ là các nhánh của dây thần kinh giữa và dây thần kinh trụ.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh C7 hoặc C8.

- **Tác Dụng:**

Thanh Tâm, định thần, lương huyết.

Chủ trị: Trị cổ tay đau, khớp cổ tay viêm, hồi hộp, động kinh, mất ngủ.

- **Tham Khảo:**

(‘Nếu khí loạn ở Tâm, (sinh ra tâm phiền, thích yên tĩnh), thủ huyệt Du của Tâm [Thần Môn] và Tâm Bào [Đại Lăng](LKhu. 34, 16).

7. Thái khê:

- **Tên Huyệt:**

Huyệt là nơi tập trung kinh khí mạnh nhất (thái) của kinh Thận, lại nằm ở chỗ lõm giống hình cái suối (khê), vì vậy gọi là Thái Khê (Trung Y Cương Mục).

- **Tên Khác:**

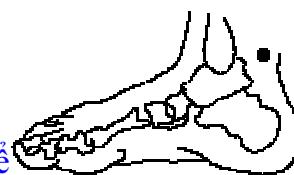
Lữ Tế, Nội Côn Lôn.

- **Đặc Tính:**

+ Huyệt Du, huyệt Nguyên, thuộc hành Thổ.

+ Một trong 14 yếu huyệt của ‘Châm Cứu Chân Tuỷ’ để nâng cao chính khí.

+ Là 1 trong số các mạch quyết định sự sống chết: khi mạch Thái Khê (Th.3) còn đập, dù các mạch khác đã tắt, vẫn còn hy vọng cứu sống.



- **Vị Trí:**

Tại trung điểm giữa đường nối bờ sau mắt cá trong và mép trong gân gót, khe giữa gân gót chân ở phía sau.

- **Giải Phẫu:**

Dưới da là khe giữa gân gót chân ở sau, gân cơ gấp dài ngón chân cái, gân cơ gấp chung các ngón chân và gân cơ cẳng chân sau, ở trước mặt trong-sau đầu dưới xương chày.

Thần kinh vận động cơ là các nhánh của dây thần kinh chày sau.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh L5.

- **Tác Dụng:**

Tư Thận Âm, tráng Dương, thanh nhiệt, kiện gân cốt.

- **Chủ Trị:**

Trị răng đau, họng đau, chi dưới liệt, kinh nguyệt rối loạn, Bàng quang viêm, Thận viêm, tiểu dầm, di tinh.

- **Tham Khảo:**

(Thiên ‘Chung Thủ’ ghi: “ Tam mạch (tam Âm - tam Dương) động ở khoảng trong của ngón chân cái (h.Thái Khê (Th.3), khi châm huyệt này phải xem xét hư hay

thực. Vì nếu hư mà Tả đó gọi là ‘trùng hư’, bị trùng hư thì bệnh càng nặng hơn. Phàm khi châm huyệt này, nên dùng ngón tay án vào, nếu thấy mạch động mà Thực - Sác, phải châm Tả, nếu thấy mạch Hư - Trì thì phải bỗ. Nếu làm ngược như trên thì bệnh càng nặng” (LKhu.9, 74).

(Thiên ‘Quyết Bệnh’ ghi: “Chứng Quyết tâm thống làm cho người bệnh đau như dùng cây chùy đâm vào Tâm, Tâm bị đau nhiều, gọi là ‘Tỳ Tâm Thống’, thủ huyệt Nhiên Cốc (Th.2) và Đại (Thái) Khê” (LKhu.24, 13).

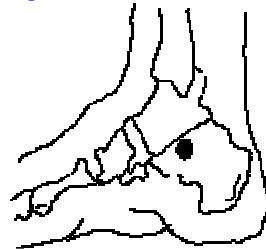
(Thiên ‘Ngũ Loạn’ ghi: “(Tà) Khí ở tại Phế, thu? huyệt Vinh của Phế (Ngu Tế - P.10) và Du của Thận [Thái Khê - Th.3]” (LKhu.34, 17).

(Thiên ‘Thích Yêu Thống’ ghi: “Mạch kinh túc Thiếu Âm bệnh, gây đau vùng lưng, cột sống và lên đến cổ: châm 2 nốt tại phía trong xương ống chân thuộc kinh Thiếu âm (Thái Khê (Th.3) - Dừng cho ra máu vào mùa xuân, nếu ra máu nhiều, bệnh sẽ khó hồi phục.. (TVân.41, 4).

8. Chiếu hải:

- **Tên Huyệt:**

Chiếu = ánh sáng rực rỡ. Hải = biển, ý chỉ chỗ trũng lớn. Khi ngồi khoanh 2 bàn chân lại với nhau thì sẽ thấy chỗ trũng (hai) ở dưới mắt cá chân trong. huyệt cũng có tác dụng trị bệnh rối loạn ở mắt (làm cho mắt sáng rực), vì vậy, gọi là Chiếu Hải (Trung Y Cương Mục).



- **Tên Khác:**

Âm Kiều, Thái Âm Kiều.

- **Xuất Xứ:**

Giáp Ất Kinh.

- **Đặc Tính:**

+ Huyệt thứ 6 của kinh Thận.

+ Huyệt mở của Âm Kiều Mạch, nơi mạch Âm Kiều phát sinh, 1 trong Bát Hội (Giao Hội) Huyệt của Túc Thiếu Âm với mạch Âm Kiều.

- **Vị Trí:**

Ở chỗ lõm ngay dưới mắt cá trong cách 01 thốn, khe giữa gân cơ cẳng chân sau và cơ gấp các ngón chân.

- **Giải Phẫu:**

Dưới da là khe giữa gân cơ cẳng chân sau và gân cơ gấp dài các ngón chân, sau mõm chân đế, gót của xương gót.

Thần kinh vận động cơ là các nhánh của dây thần kinh chày sau.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh L4.

- **Tác Dụng:**

Thông kinh, hòa Vị, thanh nhiệt, định thần.

- **Chủ Trị:**

Trị kinh nguyệt rối loạn, tử cung sa, thần kinh suy nhược, động kinh, họng viêm.

- **Tham Khảo:**

Mắt bị đỏ đau, bắt đầu từ khói mắt trong, thủ huyệt ở Âm Kiều Mạch [Chiếu Hải] (LKhu.23, 57)

MẤT NGỦ DO GAN NÓNG: Thát miên, Phong trì, É phong, Thái dương, Thái xung, Hành Gian

9. **Thát miên:** xem phần trên

10. **Phong trì:**

- **Tên Huyệt:**

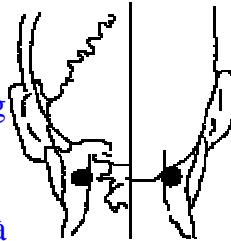
Huyệt được coi là ao (trì) chứa gió (phong) từ ngoài xâm nhập vào, vì vậy gọi là Phong Trì.

- **Đặc Tính:**

- + Huyệt thứ 20 của kinh Đởm.
- + Huyệt hội với mạch Dương Duy.

- **Vị Trí:**

Ở chỗ lõm của bờ trong cơ úc đòn chũm và bờ ngoài cơ thang bám vào đáy hộp sọ.



- **Giải Phẫu:**

Dưới da là góc tạo nên bởi cơ thang và cơ úc-đòn-chũm, đáy là cơ gối đầu và cơ đầu dài, đáy hộp sọ.

Thần kinh vận động cơ là nhánh của dây thần kinh cổ 2, nhánh của dây thần kinh chẩm lớn và nhánh của dây thần kinh dưới chẩm.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh C3.

- **Tác Dụng:**

Khu phong, Giải biếu, thanh nhiệt, thông nhĩ, minh mục, sơ tà khí.

- **Chủ Trị:**

Trị đau đầu, cổ gáy cứng, cảm mạo, chóng mặt, mắt hoa, tai ù, huyết áp cao, các bệnh ở não.

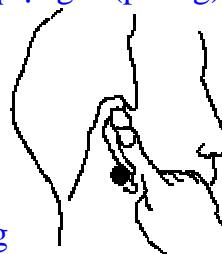
11. **É phong:**

- **Tên Huyệt:**

2 tai giống như 2 cái quạt (é), 2 dái tai có thể gấp ra vào như để quạt gió (phong), vì vậy gọi là É Phong (Trung Y Cương Mục).

- **Đặc Tính:**

- + Huyệt thứ 17 của kinh Tam Tiêu.
- + Huyệt giao hội với kinh Túc Thiếu Dương Đởm.



- **Vị Trí:**

Phía sau trái tai, nơi chỗ lõm giữa góc hàm dưới và gai xương chũm, sau mõm nhọn cao nhất của trái tai, sát bờ trước cơ úc đòn chũm.

- **Giải Phẫu:**

Dưới da là phía trước bờ trước cơ úc-đòn-chũm, cơ trâm hầu, trâm móng, trâm lưỡi và cơ 2 thân, trên các cơ bậc thang.

Thần kinh vận động cơ là nhánh của dây thần kinh sọ não số XI và XII, nhánh của dây cổ số 3, 4, 5.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh C2.

- **Tác Dụng:**

Thông nhĩ khiếu, minh mục, khu phong tiết nhiệt.

- **Chủ Trị:**

Trị điếc, tai ù, tai lồng, tuyền mang tai viêm, thần kinh mặt liệt.

12. Thái dương:

- Giao điểm của đường thẳng kéo dài từ đuôi mắt và đường thẳng kéo dài từ chân mày là huyệt Thái dương.
- Sau chỗ lõm giữa đuôi mắt và chân mày 1 thốn là huyệt Thái dương.



13. Thái xung:

- **Tên Huyệt:**

Thái = to lớn; Xung = yếu đạo. Đây là huyệt Nguyên, huyệt Du của kinh Can. Nơi Nguyên khí sở cư, khí huyết hưng thịnh (đại) là yếu đạo để khí thông hành, vì vậy gọi là Thái Xung (Trung Y Cương Mục).

- **Đặc Tính:**

- + Huyệt thứ 3 của kinh Can.
- + Huyệt Du, huyệt Nguyên, thuộc hành Thổ.

- **Vị Trí:**

Sau khe giữa ngón chân 1 và 2, đo lên 1, 5 thốn, huyệt ở chỗ lõm tạo nên bởi 2 đầu xương ngón chân 1 và 2. Hoặc sờ dọc theo khoảng gian đốt xương bàn chân 1, tìm xác định góc tạo nên bởi 2 đầu xương bàn chân 1 và 2, lấy huyệt ở góc này.

- **Giải Phẫu:**

Dưới da là gân cơ duỗi dài riêng ngón cái, cơ duỗi ngắn các ngón chân, cơ gian cốt mu chân, khe giữa các đầu sau của các xương bàn chân 1 và 2.

Thần kinh vận động cơ là các nhánh của dây thần kinh chày trước và nhánh của dây thần kinh chày sau.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh L5.

- **Tác Dụng:**

Bình Can, lý huyết, sơ tiết thấp nhiệt ở hạ tiêu, thanh Can Hoả, túc Can dương.

- **Chủ Trị:**

Trị đau đầu, chóng mặt, động kinh, đau do thoát vị, băng lậu, tuyền vú viêm, các bệnh về mặt, phù thũng.

- **Tham Khảo:**

(Thiên ‘Quyết Bình’ ghi: “Chứng quyết Tâm thống làm cho sắc mặt tái xanh như màu xác chết, suốt ngày không thở được một hơi dài, gọi là chứng ‘Can Tâm Thông’ thủ huyệt Hành Gian (C.2) và Đại (Thái) Xung (LKhu.24, 14).

(Thiên ‘Thích Ngược’ ghi: “Bệnh ngược phát từ kinh túc Quyết âm khiến cho người ta đau yếu, bụng dưới đầy, tiểu không thông, giống như bí tiểu mà không phải bí tiểu nhưng lại muốn đi tiểu luôn, sợ sệt, khí bất túc, trong bụng thấy khó chịu... pHải châm túc Quyết âm [Thái Xung] (TVân.36, 6).

(Thiên ‘Thích Yêu Thông’ ghi: Bụng dưới đầy trướng, thích ở huyệt Túc Quyết Âm [là Thái Xung - C.3] (TVân.41, 19).

(“Thái Xung + Lương Khâu (Vi.34) dùng phép tả, ngày châm 1 lần, lưu kim 30 phút, trị 50 ca tuyền vú viêm cấp. Khỏi tất cả. Nhiều nhất là châm 2 lần” Trung Quốc Châm cứu Tạp Chí 1985, 5: 37).•

14. Hành gian

- **Tên Huyệt:**

Hành kinh khí đi qua. Huyệt ở khoảng cách (quan) giữa ngón chân cái và ngón trỏ, vì vậy gọi là Hành Gian (Trung Y Cương Mục).

- **Đặc Tính:**

- + Huyệt thứ 2 của kinh Can.
- + Huyệt Vinh, thuộc hành Hoả.
- + Huyệt Tả của kinh Can.



- **Vị Trí:**

Ép ngón chân cái sát vào ngón thứ 2, huyệt nằm ngay trên đầu kẽ của 2 ngón chân, về phía mu chân.

- **Giải Phẫu:**

Dưới da là khe giữa các gân duỗi ngón 2 của cơ duỗi dài và cơ duỗi ngắn các ngón chân ở phía ngoài với các gân duỗi dài riêng ngón 1 và gân duỗi ngón chân 1 của cơ duỗi ngắn các ngón chân ở phía trong, cơ gian cốt mu chân, khe giữa các đốt 1 xương ngón chân 1 và 2.

Thần kinh vận động cơ là các nhánh của dây thần kinh chày trước và nhánh của dây thần kinh chày sau.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh L5.

- **Tác Dụng:**

Tiết hoả, thanh Hoả, lương huyết nhiệt, thanh hạ tiêu, sơ khí trệ, trấn phong dương.

- **Chủ Trị:**

Trị vùng gian sườn đau, mắt sưng đỏ, tái dầm, tư? cung viêm, kinh nguyệt rối loạn, động kinh, huyết áp cao, mắt bãu.

- **Tham Khảo:**

(“Tà khí ở tại Can sẽ làm đau ở khoảng hông sườn, kèm cảm giác lạnh ở trong cơ thể, ác huyết ở trong, khi đi đứng thường bị co rút, chân thường bị sưng. Châm huyệt Hành Gian để dẫn thông khí dưới hông sườn, bổ huyết Tam Lý để ôn ấm Vị...” (LKhu.20, 14).

DUỐNG DA: Dương lão, Hợp cốc, É phong

15. Dương lão:

- **Tên Huyệt:**

Người già thường bị mắt mờ, các khớp không thông lợi. Huyệt này có tác dụng minh mục, thư cân, vì vậy gọi là Dương Lão (Trung Y Cương Mục).



- **Đặc Tính:**

- + Huyệt thứ 6 của kinh Tiểu Trừng.
- + Huyệt Khích, châm trong những rối loạn khí Tiểu Trừng, gây ra do ngưng tuân hoàn.

- **Vị Trí:**

Co khuỷ tay với lòng bàn tay đặt vào ngực, huyệt ở chỗ mõm trâm xương trụ, từ huyệt Dương Cốc đo lên một thốn.

- **Giải Phẫu:**

Dưới da là bờ trong của gân cơ trụ sau, phía trong mặt sau của đầu dưới xương trụ.

Thần kinh vận động là nhánh của dây thần kinh quay.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh D1.

- **Tác Dụng:**

Thư cân, thông lạc.

- **Chủ Trị:**

Trị cẳng tay đau, chi trên liệt, thần kinh thị giác teo, mắt mờ.

- **Phối Huyệt:**

1. Phối Thiên Trụ (Bq.10) trị vai đau như gãy (Thiên Kim Phương).

2. Phối Thiên Trụ (Bq.10) trị mắt mờ nhìn không rõ (Bách Chứng Phú).

3. Phối Côn Lôn (Bq.60) + Dương Lăng Tuyền (Đ.34) + Hoàn Khiêu (Đ.30) + Thân Mạch (Bq.62) trị lưng đau, chân đau, thần kinh hông (tọa) đau (Loại Kinh Đò Dục).

4. Phối Nội Quan (Tb.6) trị nắc (Châm Cứu Học Thượng Hải).

5. Phối Tý Trung trị cổ tay liệt (Châm Cứu Học Thượng Hải).

6. Phối Kiên Trinh (Ttr.9) thâu Cực Tuyền (Tm.1), Dưỡng Lão (Ttr.6) thâu Nội Quan (Tb.6) trị quanh khớp vai viêm, đau (Châm Cứu Học Thượng Hải).

16. Hợp cốc

- **Tên Huyệt:**

Huyệt ở vùng hổ khẩu, có hình dạng giống như chỗ gấp nhau (hợp) của miệng hang (cốc), vì vậy gọi là Hợp Cốc, Hổ Khẩu.

- **Tên Khác:**

Hổ Khẩu.

- **Đặc Tính:**

+ Huyệt thứ 4 của kinh Đại Trường.

+ Nguyên huyệt, huyệt hấp thu, châm trong rồi loạn mạch Lạc Đại Trường, rồi loạn Kinh Cân Đại Trường (khi đau và co thắt).

+ 1 trong Lục Tổng Huyệt trị vùng mắt, đầu, miệng.

- **Vị Trí:**

(a) Ở bờ ngoài, giữa xương bàn ngón 2.

(b) Khép ngón trỏ và ngón cái sát nhau, huyệt ở điểm cao nhất của cơ bắp ngón trỏ ngón cái.

(c) Ngón tay cái và ngón tay trỏ xèo rộng, lấy nếp gấp giữa đốt 1 và đốt 2 của ngón tay cái bên kia để vào chỗ da nối ngón trỏ và ngón cái (hổ khẩu tay này, đặt áp đầu ngón cái lên mu bàn tay giữa 2 xương bàn 1 và 2), đầu ngón tay ở đâu, nơi đó là huyệt, ấn vào có cảm giác ê tức.



- **Giải Phẫu:**

Dưới da là cơ gian cốt mu tay, bờ trên cơ khép ngón tay cái, bờ trong gân cơ duỗi dài ngón tay cái.

Thần kinh vận động cơ là các nhánh của dây thần kinh trụ và dây thần kinh tay quay.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh C6-C7.

- **Tác Dụng:**

Trấn thống, thanh tiết Phế khí, thông giáng Trường Vị, phát biếu, giải nhiệt, khu phong.

- **Chủ Trị:**

Trị ngón tay đau, ngón tay tê, bàn tay liệt, cánh tay liệt, đầu đau, răng đau, liệt mặt, amygdale viêm, khớp hàm dưới viêm, mắt đau, cảm cúm, sốt, bướu giáp đơn thuần, làm co bóp tư? cung.

- **Tham Khảo:**

(“Dư nhiệt chưa dứt, trước tiên châm Khúc Trì, rồi đến Túc Tam Lý và Hợp Cốc, 2 huyệt này trừ dư nhiệt rất hay” (Châm Cứu Tụ Anh).

(“Bệnh đau, mặt, tai, mắt, mũi, miệng: lấy Khúc Trì + Hợp Cốc làm chính”(Tập Bệnh Huyệt Pháp Ca).

(“Không mồ hôi càng nên bổ huyệt Hợp Cốc, tả huyệt Phục Lưu, tất cả cùng châm. Nếu mồ hôi chảy nhiều không cầm: Hợp Cốc thu bổ hiệu quả như thần” (Lan Giang Phú).

17. É phong:

- **Tên Huyệt:**

2 tai giống như 2 cái quạt (é), 2 dài tai có thể gấp ra vào như đẻ quạt gió (phong), vì vậy gọi là É Phong (Trung Y Cương Mục).

- **Đặc Tính:**

+ Huyệt thứ 17 của kinh Tam Tiêu.

+ Huyệt giao hội với kinh Túc Thiếu Dương Đởm.

- **Vị Trí:**

Phía sau trái tai, nơi chỗ lõm giữa góc hàm dưới và gai xương chũm, sau mỏm nhọn cao nhất của trái tai, sát bờ trước cơ úc đòn chũm.



- **Giải Phẫu:**

Dưới da là phía trước bờ trước cơ úc-đòn-chũm, cơ trâm hầu, trâm móng, trâm lưỡi và cơ 2 thân, trên các cơ bậc thang.

Thần kinh vận động cơ là nhánh của dây thần kinh sọ não số XI và XII, nhánh của dây cổ số 3, 4, 5.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh C2.

- **Tác Dụng:**

Thông nhĩ khiếu, minh mục, khu phong tiết nhiệt.

- **Chủ Trị:**

Trị điếc, tai ù, tai lắng, tuyến mang tai viêm, thần kinh mặt liệt.

ĐAU THẦN KINH TỌA: Ủy trung, Hoàn khiếu, Dương lắng tuyến, Thiên tông, Trung chử

18. Ủy trung:

- **Tên Huyệt:**

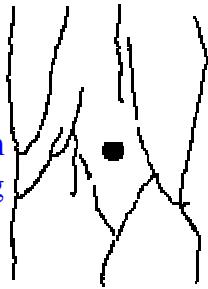
Huyệt nằm ở giữa (trung) nếp gấp nhượng chân (uỷ) vì vậy gọi là Uỷ Trung.

- **Tên Khác:**

Huyệt Khích, Khích Trung, Thối Ao, Trung Khích, Uỷ Trung Ương.

- **Đặc Tính:**

- + Huyệt thứ 40 của kinh Bàng Quang.
 - + Huyệt Hợp của kinh Bàng Quang, thuộc hành Thổ.
 - + Huyệt xuất phát kinh Biệt Bàng Quang và Thận.
 - + Theo thiên ‘Tứ Thời Khí’ (LKhu.19): Uỷ Trung thuộc nhóm huyệt dùng để tả nhiệt khí ở tứ chi (Vân Môn [P.2], Kiên Ngung [Đtr.15], Uỷ Trung [Bq.40], Hoành Cốt [Th.11]).
- Vị Trí:**
Ngay giữa lằn chỉ ngang nếp nhượng chân.
- Giải Phẫu:**
Dưới da là chính giữa vùng chám kheo, khe khớp gối.
Da vùng huyệt chi phổi bởi tiết đoạn thần kinh S2.
- Tác Dụng:**
Thanh huyệt, tiết nhiệt, thư cân, thông lạc, khu phong thấp.
- Chủ Trị:**
Trị khớp gối viêm, cơ bắp chân co rút, vùng lưng và thắt lưng đau, thần kinh tọa đau, chi dưới liệt, trúng nắng.
- Phối Huyệt:**
1. Phối Uỷ Dương (Bq.39) trị gân co rút, cơ thể đau (Thiên Kim Phương).
 2. Phối Côn Lôn (Bq.60) trị lưng đau lan đến thắt lưng (Thiên Kim phương).
 3. Phối Ân Bạch (Ty.1) trị chảy máu cam không cầm (Thiên Kim Phương).
 4. Phối Hành Gian (C.2) + Lâm Khấp (Đ.41) + Thái Xung (Th.3) + Thiếu Hải (Tm.3)
+ Thông Lý (Tm.5) + Túc Tam Lý (Vi.36) trị mụn nhọt mọc ở vai, lưng (Châm Cứu Tụ Anh).
 5. Phối Chí Dương (Đc.9) + Công Tôn (Ty.4) + Dởm Du (Bq.19) + Thần Môn (Tm.7)
+ Tiêu Trường Du (Bq.27) + Uyển Cốt (Tr.4) trị tủy đản, mặt và mắt đều vàng,
Tâm thống, mặt đỏ vãnh, tiểu không thông (Châm Cứu Tập Thành).
 6. Phối Nhân Trung (Đc.27) trị lưng và đùi đau (Châm Cứu Đại Thành).
 7. Phối Tiền Cốc (Tr.2) trị nước tiểu rối loạn màu (Châm Cứu Đại Thành).
 8. Phối Phục Lưu (Th.7) trị thắt lưng và lưng đau thắt (Châm Cứu Đại Thành).
 9. Phối Ngư té (P.10) trị 1 bên hông sườn đau té (Châm Cứu Đại Thành).
 10. Phối Tam Âm Giao (Ty.6) + Tam Lý (Vi.36) trị gối đau, bắp chân đau (Châm Cứu Đại Thành).
 11. Phối Thừa Sơn (Bq.57) + Túc Tam Lý (Vi.36) trị chân đau (Châm Cứu Đại Thành).
 12. Phối Côn Lôn (Bq.60) + Thận Du (Bq.23) trị thắt lưng đau (Châm Cứu Đại Thành).
 13. Phối Bạch Hoàn Du (Bq.30) + Thái Khê (Th.3) trị lưng đau do Thận hư (Châm Cứu Đại Thành).
 14. Phối Bá Lao + Đại Lăng (Tb.7) + Thủy Phân (Nh.9) trị trúng thử (Châm Cứu Đại Thành).
 15. Phối Nhân Trung (Đc.27) + Xích Trạch (P.5) trị lưng đau do té ngã, chấn thương (Châm Cứu Đại Thành).
 16. Phối Hành Gian (C.2) + Kiên Tỉnh (Đ.21) + Lâm Khấp (Đ.41) + Thái Xung (Th.3)
+ Thiếu Hải (Tm.3) + Thông Lý (Tm.5) + Túc Tam Lý (Vi.36) trị mụn nhọt mọc ở lưng (Châm Cứu Đại Thành).



17. Phối Du Phủ (Th.27) + Đại Lăng (Tb.7) + Đàm Trung (Nh.17) + Thiếu Trạch (Tr.1) trị vú sưng (Châm Cứu Đại Thành).
18. Phối Côn Lôn (Bq.60) + Dương Lăng Tuyễn (Đ.34) + Hạ Liêu (Bq.34) + Nhân Trung (Đc.27) + Thúc Cốt (Bq.65) + Xích Trạch (P.5) trị lưng đau do khí (Y Học Cương Mục).
19. Phối Bá Lao + Hợp Cốc (Đtr.4) + Khúc Trì (Đtr.11) + Thập Tuyễn + Túc Tam Lý (Vi.36) trị cảm nắng, hoắc loạn (Thần Cứu Kinh Luân).
20. Phối Hạ Liêm (Đtr.8) + Hiệp Khê (Đ.43) + Ngư té (P.10) + Thiếu Trạch (Tr.1) trị vú sưng (Thần Cứu Kinh Luân).
21. Phối Chí Âm (Bq.67) + Côn Lôn (Bq.60) + Thông Cốc (Bq.66) + Thúc Cốt (Bq.65) trị mụn nhọt (Ngoại Khoa Lý Lê).
22. Phối Thận Du (Bq.23) + Thủ Liêu (Bq.32) + Yêu Dương Quan (Đc.3) trị lưng đau do hàn (Lâm Sàng Kinh Nghiệm)
23. Phối Nữ Tất trị bờ tóc sau cổ bị lở loét (Châm Cứu Học Thượng Hải).
24. Phối Hợp Cốc (Đtr.4) trị trúng phong (Châm Cứu Học Thượng Hải).
25. Phối Cách Du (Bq.17) trị đơn độc (Châm Cứu Học Thượng Hải).
26. Phối Côn Lôn (Bq.60) trị lưng + đùi đau (Châm Cứu Học Thượng Hải).
27. Phối Túc Tam Lý (Vi.36) + Thân Mạch (Bq.62) trị động mạch bị cứng (Châm Cứu Học Thượng Hải).
28. Phối Thập Tuyễn + Nhân Trung (Đc.27) trị trúng nắng (Châm Cứu Học Thượng Hải).
29. Phối Ngân Giao (Đc.28) + Áp Thông Điểm (A Thị Huyệt) trị lưng bị chấn thương cấp (Châm Cứu Học Thượng Hải).
30. Phối Thận Du (Bq.23) + Quan Nguyên Du (Bq.28) + Hoàn Khiêu (Đ.30) + Túc Tam Lý (Vi.36) + Tam Âm Giao (Ty.6) trị thần kinh tọa đau (Châm Cứu Học Giản Biên) (Châm Cứu Học Thượng Hải).

Ghi Chú: Không kích thích mạnh quá vì có thể làm tổn thương thần kinh và mạch máu.

- **Tham Khảo:**

. “Thiên ‘Thích Ngược’ (TVân.36) ghi: Nếu lưng và cột sống đau, trước hết hãy thích huyệt Uỷ Trung cho ra máu...”Chứng ngược phát từ kinh Túc Thái Dương, khiến lưng đau, đầu nặng, rét từ phía lưng, trước hàn sau nhiệt, sốt cao. Lúc nhiệt, mồ hôi toát ra mà không giảm bệnh, thích Uỷ Trung ra máu”.

. “Thiên ‘Thích Yêu Thống’ (TVân.41) ghi: “Khi Túc Thái Dương bệnh, gây đau ngang thắt lưng đau rút suốt cột sống lên cổ, và lan đến xương khu, lưng như mang vật gì nặng, châm Uỷ Trung ra máu. Mùa Xuân không được châm cho ra máu.

. “Thiên ‘Thủy Nhiệt Huyệt Luận’ ghi: “Vân Môn (P.2), Ngung Cốt (Kiên Ngung - Đtr.15), Uỷ Trung (Bq.40), Tủy Không (Yêu Du - Đc.2), 8 huyệt này để tả nhiệt ở tứ chi” (TVân 61, 19).

. “Huyết trệ ở dưới: châm ra máu huyết Uỷ Trung (Bq.40) hoặc cứu Thận Du (Bq.23) + Côn Lôn (Bq.60) càng hay”(Đan Khê Tâm Pháp)

19.Hoàn khiêu:

- **Tên Huyệt:**

Khi gập chân (khiêu) vòng ngược lại (hoàn) chạm gót chân vào mông là huyệt, vì vậy gọi đó là Hoàn Khiêu.

- **Tên Khác:**

Bận Cốt, Bể Xu, Bể Yến, Hoàn Cốc, Khu Trung, Phân Trung, Tần Cốt.

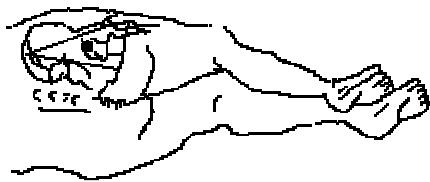
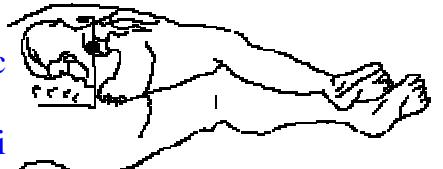
- **Đặc Tính:**

+ Huyệt thứ 30 của kinh Đởm.

+ Một trong nhóm Hồi Dương Cửu Châm, có tác dụng nâng cao và phục hồi chính khí.

+ Huyệt Hội của kinh túc Thiếu Dương và túc Thái Dương.

+ Nhận được một mạch phụ của kinh Túc Thái Dương, huyệt xuất phát kinh Biệt Túc Thiếu Dương, nới tách ra một mạch phụ đến vùng sinh thực khí ở xương mu để liên lạc với kinh Túc Quyết Âm tại huyệt Khúc Cốt (Nh.2).



- **Vị Trí:**

Nằm nghiêng co chân đau ở trên, chân dưới duỗi thẳng, huyệt ở vị trí 1/3 ngoài và 2/3 trong của đoạn nối điểm cao nhất của mău chuyển lớn xương đùi và khe xương cùng. Hoặc nằm sấp, gấp chân vào mông, gót chân chạm mông ở đâu, đó là huyệt.

- **Giải Phẫu:**

Dưới da là cơ mông to, bờ dưới cơ tháp, bờ trên cơ sinh đôi trên.

Thần kinh vận động cơ là nhánh của dây thần kinh mông trên, dây thần kinh mông dưới và các nhánh của đám rối thần kinh cùng.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh L2.

- **Tác Dụng:**

Thông kinh lạc, tiêu khí trệ.

- **Chủ Trị:**

Trị chi dưới liệt, khớp háng viêm, thần kinh tọa đau, cước khí.

- **Tham Khảo:**

(“Xương đùi không đưa lên được, nên nằm nghiêng 1 bên để thủ huyệt, huyệt nằm ở chỗ mău chuyển (Hoàn Khiêu), châm sâu bằng kim Viên lợi châm, không nên dùng kim Đại châm”(LKhu.24, 29).

(“Nếu tà khách ở Lạc của kinh túc Thiếu Dương Đởm, gây đau nhức ở khớp háng, không thể cất đùi lên được, châm Hoàn Khiêu với kim dài. Nếu là hàn tà phải lưu kim lâu, châm theo tuần trăng”(TVấn.63, 39).

(“Vùng thắt lưng đau nhức lan xuống bụng dưới, không thể ngửa người lên được, phải châm Hoàn Khiêu và dựa vào sự xuất hiện và biến mất của mặt trăng (Nguyệt sinh, Nguyệt tử) để tính số lần châm, bệnh ở bên phải, châm bên trái, và ngược lại. Thiên ‘Thích Yêu Thông’ (TVấn.41, 22).

20. Dương lăng tuyền:

- **Tên Huyệt:**

Huyệt ở chỗ lõm (giống con suối = tuyền) phía dưới đầu xương mác (giống hình gò mả = lăng), lại ở mặt ngoài chân (mặt ngoài = dương), vì vậy gọi là Dương Lăng Tuyền.

• **Đặc Tính:**

- + Huyệt thứ 34 của kinh Đởm.
- + Huyệt Hợp, thuộc hành Thổ.
- + Huyệt Hội của Cân.

+ Theo thiên ‘Khí Huyệt Luận’ (TVán.58): Dương Lăng Tuyền là một huyệt quan trọng, Chủ hàn nhiệt. Tất cả các khí đều quan trọng, nhưng khí Thiếu Dương mới quyết định, vì Thiếu Dương Chủ về khí mới phát.

• **Vị Trí:**

Ở chỗ lõm phía trước và dưới đầu nhỏ của xương mác, nơi thân nối với đầu trên xương mác, khe giữa cơ mác bên dài và cơ duỗi chung các ngón chân.

• **Giải Phẫu:**

Dưới da là khe giữa cơ mác bên dài và cơ duỗi chung các ngón chân, phía trước và trong đầu trên xương mác.

Thần kinh vận động cơ là nhánh của dây thần kinh cơ-da và dây thần kinh chày trước.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh L5.

• **Tác Dụng:**

Thư cân mạch, thanh thấp nhiệt, khu phong tà.

• **Chủ Trị:**

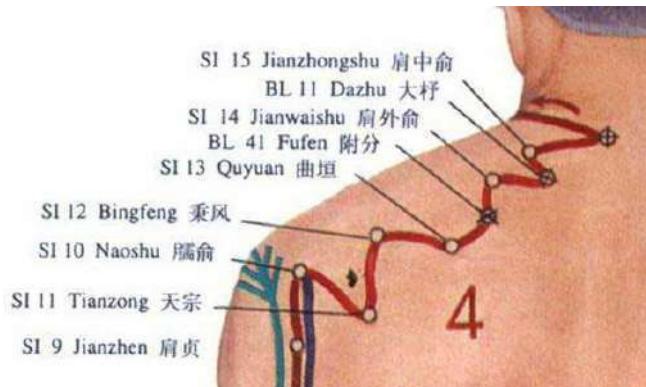
Trị khớp gối viêm, lưng đùi đau, thần kinh gian sườn đau, túi mật viêm, chóng mặt, hoa mắt, nôn chua, ợ chua, liệt nửa người.

• **Phối Huyệt:**

1. Phối Âm Lăng Tuyền (Ty.9) trị tiểu nhiều (Bị Cấp Thiên Kim Phương).
2. Phối Hoàn Khiêu (D.30) + Khúc Trì (Đtr.11) trị liệt nuǎ người (Tư Sinh Kinh).
3. Phối Chiên Trung (Nh.17) + Thiên Trì (Tb.1) trị họng khò khè (Tư Sinh Kinh).
4. Phối Thượng Liêm (Đtr.9) + Túc Tam Lý (Vi.36) trị bụng và sườn đầy (Châm Cứu Đại Thành).
5. Phối Khúc Trì (Đtr.11) + Ngoại Quan (Ttu.6) + Phong Thị (Đ.31) + Tam Âm Giao (Ty.6) + Thủ Tam Lý (Đtr.10) trị tay chân đau do phong (Châm Cứu Đại Thành).
6. Phối Chi Câu (Ttu.6) + Chương Môn (C.13) + Ủy Trung (Bq.40) [cho ra máu] trị thương hàn mà hông sườn đau (Châm Cứu Đại Thành).
7. Phối Chi Câu (Ttu.6) + Côn Lôn (Bq.60) + Nhân Trung (Đc.26) + Thúc Cốt (Bq.65) + Ủy Trung (Bq.40) + Xích Trạch (P.5) trị lưng đau do chân thương (Châm Cứu Đại Thành).
8. Phối Âm Lăng Tuyền (Ty.9) [cứu] trị tiểu không tự Chủ (Châm Cứu Đại Thành).
9. Phối Âm Lăng Tuyền (Ty.9) trị đầu gối sưng (Ngọc Long Ca).
10. Phối Khúc Trì (Đtr.11) trị bán thân bất toại (Bách Chứng Phú).
11. Phối Hoàn Khiêu (D.30) + Dương Lăng Tuyền (Đ.34) trị trước gối đau, nách và sườn đau (Thiên Kim Thập Nhất Huyệt).
12. Phối Côn Lôn (Bq.60) + Hoàn Khiêu (D.30) + Hợp Cốc (Đtr.4) + Khúc Trì (Đtr.11) + Kiên Ngung (Đtr.15) + Phong Thị (Đ.31) + Túc Tam Lý (Vi.36) +



- Tuyệt Cốt (D.39) trị trúng phong không nói được, đờm nhót ủng trệ (Châm Cứu Toàn Thư).
13. Phối Chi Câu (Ttu.6) + Túc Lâm Khấp (D.41) trị thương hàn mà hông sùn đau (Châm Cứu Toàn Thư).
 14. Phối Dương Phụ (D.38) + Hiệp Khê (D.43) + Túc Khiếu Âm (D.44) + Túc Lâm Khấp (D.41) trị mụn nhọt mọc ở 1 bên đầu (Ngoại Khoa Lý Lệ).
 15. Phối Âm Lăng Tuyền (Ty.9) trị sốt rét (Châm Cứu Học Thượng Hải).
 16. Phối Dởm Nang + Nội Quan (Tb.6) + Giáp Tích 8-9 trị túi mật viêm (Châm Cứu Học Thượng Hải).
 17. Phối Hoàn Khiêu (D.30) + Phong Thị (D.31) + Tam Âm Giao (Ty.6) + Thận Du (Bq.23) + Uỷ Trung (Bq.40) trị lưng và đùi đau, nuốt người bị liệt (Châm Cứu Học Giản Biên).
 18. Phối Chi Câu (Ttu.6) + Kỳ Môn (C.14) trị hông sùn đau (Trung Quốc Châm Cứu Học Khái Yếu).
 19. Phối Tam Âm Giao (Ty.6) + Túc Tam Lý (Vi.36) + Tuyệt Cốt (D.39) trị cước khí (Tứ Bản Giáo Tài Châm Cứu Học).



- **Tham Khảo:**

(“Khi bệnh ở phần trên, xuất ra ngoài pHải châm Dương Lăng Tuyền” (LKhu.1, 129))

(“- Thiên ‘Tà Khí Tạng Phủ Bệnh Hình’ (LKhu.4) ghi: Bệnh của Dởm làm cho dễ bị thở mạnh, miệng đắng, nôn ra chất nhòn, dưới vùng tim đập mạnh, hay lo sợ như có người sắp bắt mình, trong cổ họng thường có vật gì chặn ngang và thường hay khạc nhổ... Khi nào bị hàn nhiệt thì châm Dương Lăng Tuyền” (LKhu.4, 116-117).

(“Mạch kinh túc Thiếu Dương gây ra lưng đau, có cảm giác đau như bị kim châm, không cuộn ngừa được, không quay đi quay lại được... châm vào đầu thành cốt thuộc kinh Thiếu Dương (tức huyệt Dương Lăng Tuyền) cho ra máu. Mùa Hạ không được cho ra huyết.”(TVán.41, 2).

(“Dương Lăng Tuyền chủ ngực sùn đầy tức, trong Tâm xót xa, sợ hãi” (Loại Kinh Đồ Dực).

(“Dương Lăng ở dưới đầu gối, ở giữa Ngoại Liêm 1 thốn; Đầu gối sưng và tê, lạnh tê cho đến chứng liệt 1/2 người, những không nhắc lên được, nằm ngồi giống như ông già, châm kim vào 0, 6 thốn thôi, thần công kỳ diệu khác thường” (Mã-Đơn-Dương Thập Nhị Huyệt Ca).

21. Thiên tông:

- **Tên Huyệt:**

Thiên = trời, chỉ phần ở trên cao. Tông = gốc. Huyệt ở giữa vùng giáp ranh gốc của bả vai, vì vậy gọi là Thiên Tông (Trung Y Cương Mục).

- **Xuất Xứ:**

Giáp Ât Kinh.

- **Đặc Tính:**

Huyệt thứ 11 của kinh Tiểu Trùòng.

- **Vị Trí:**

Dưới hố giữa xương gai bả vai hoặc kéo đường ngang qua mỏm gai đốt sống lưng 4 gặp chỗ kéo đường dày nhất của gai sống vai.

- **Giải Phẫu:**

Dưới huyệt là cơ dưới vai, xương bả vai.

Thần kinh vận động cơ là nhánh của dây trên vai.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh D2.

- **Tác Dụng:**

Giải tà ở Thái Dương kinh, tuyên thông khí trệ ở sườn ngực.

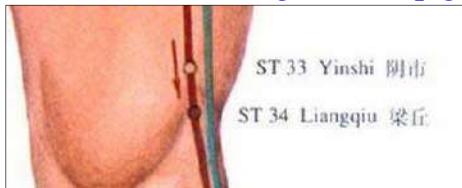
- **Chủ Trị:**

Trị bả vai đau, cánh tay đau.

ĐAU KHỚP GỐI: Lương khâu, Huyết hải, Tất nhân, Hạc đỉnh, Ủy trung

22. Lương khâu: thuộc Vị kinh

Lương khâu và Túc tam lý là 2 huyệt trị đau dạ dày hữu hiệu nhất. Chúng chuyên trị chứng dư axít và ngăn chặn bệnh xoang dạ dày cấp tính. Cảm giác đau ở huyệt Lương khâu thường là dấu hiệu của bệnh đau dạ dày mãn tính. Huyệt nằm nằm gần xương bánh chè nên cũng có thể trị được chứng đau khớp gối.



Cách tìm huyệt: duỗi thẳng chân, ở góc trên mé ngoài xương bánh chè sẽ hiện ra một chỗ lõm, đó là huyệt Lương khâu: “Huyệt Lương khâu nằm trên đầu gối 2 thốn”.

23. Huyết hải:

- **Tên Huyệt:**

Huyệt được coi là nơi chứa (bể) huyết, vì vậy gọi là Huyết Hải.

- **Tên Khác:**

Bách Trùng Oa, Bách Trùng Sào, Huyết Khích.

- **Đặc Tính:**

Huyệt thứ 10 của kinh Tỳ.

- **Vị Trí:**

Mặt trước trong đùi, từ xương bánh chè đầu gối đo lên 2 thốn, huyệt nằm trong khe lõm giữa cơ may và cơ rộng trong, án vào có cảm giác ê tức. Hoặc ngồi đối diện với bệnh nhân, bàn tay phải của thầy thuốc, đặt trên xương bánh chè bên trái của bệnh nhân, 4 ngón tay áp tại đầu gối, ngón cái ở phía trên đùi, chỗ đầu ngón cái là huyệt.



- **Giải Phẫu:**

Dưới da là khe giữa cơ may và cơ rộng trong, cơ rộng giữa xương đùi.

Thần kinh vận động cơ là các nhánh của dây thần kinh đùi.

Da vùng huyệt chi phổi bởi tiết đoạn thần kinh L3.

• **Tác Dụng:**

Điều huyết, thanh huyết, tuyên thông hạ tiêu.

• **Chủ Trị:**

Trị kinh nguyệt không đều, tử cung xuất huyết, phong ngứa, da viêm.

• **Phối Huyệt:**

1. Phối Đái Mạch (Đ.26) trị kinh nguyệt không đều (Tư Sinh Kinh).
2. Phối Khí Hải (Nh.6) trị ngũ lâm (Linh Giang Phú).
3. Phối Địa Cơ (Ty.8) trị kinh nguyệt không đều (Bách Chứng Phú).
4. Phối Xung Môn (Ty.12) trị tích tụ, trung hà (Bách Chứng Phú).
5. Phối Lương Khâu (Vi.34) + Túc Tam Lý (Vi.36) + Âm Lăng Tuyền (Ty.9) trị khớp gối viêm (Châm Cứu Học Giản Biên).
6. Phối Hợp Cốc (Đtr.4) + Khúc Trì (Đtr.11) + Tam Âm Giao (Ty.6) trị ban sởi (Trung Quốc Châm Cứu Học).
7. Phối Cơ Môn (Ty.11) + Lê Đoài (Vi.45) trị tuyến háng (bẹn) viêm (Châm Cứu Học Thượng Hải).
8. Phối Khúc Trì (Đtr.11) + Liệt Khuyết (P.7) + Tam Âm Giao (Ty.6) + Túc Tam Lý (Vi.36) trị mề đay, phong ngứa (Châm Cứu Học Thượng Hải).

***Tham Khảo:**

“Huyệt Hải, Tam Âm Giao (Ty.6), Cách Du (Bq.17) là 3 huyệt chủ yếu trị về huyết, tuy nhiên có sự khác biệt: Huyệt Hải: trị bệnh huyết ở chi dưới. Cách Du: trị bệnh huyết ở Tâm, Can, Phé, thiên về chữa huyết ở nửa phần trên cơ thể, các bệnh xuất huyết mạn tính; Tam Âm Giao: trị bệnh huyết ở toàn thân, thường dùng trị phụ nữ huyết có thấp” (Du Huyệt Công Năng Biệt Giám).

24. Tất nhân:

Ở tư thế ngồi, đầu gối gập thành góc 90° (hoặc 120° nếu nằm ngửa), huyệt này nằm ở 2 bên dây chằng dưới xương bánh chè. Huyệt phía trong là huyệt Nội tất nhân, còn huyệt phía ngoài là Ngoại tất nhân (kỳ huyệt)

25. Hạc đỉnh:

Gập đầu gối thành góc 90° , huyệt Hạc đỉnh nằm ở giữa, ngay trên xương bánh chè (kỳ huyệt).

26. Ủy trung:

• **Tên Huyệt:**

Huyệt nằm ở giữa (trung) nếp gấp nhượng chân (uỷ) vì vậy gọi là Uỷ Trung.

• **Tên Khác:**

Huyệt Khích, Khích Trung, Thối Ao, Trung Khích, Uỷ Trung Ương.

• **Đặc Tính:**

+ Huyệt thứ 40 của kinh Bàng Quang.

+ Huyệt Hợp của kinh Bàng Quang, thuộc hành Thổ.

+ Huyệt xuất phát kinh Biệt Bàng Quang và Thận.

+ Theo thiền ‘Tứ Thời Khí’ (LKhu.19): Uỷ Trung thuộc nhóm huyệt dùng để tả nhiệt khí ở tứ chi (Vân Môn [P.2], Kiên Ngung [Đtr.15], Uỷ Trung [Bq.40], Hoành Cốt [Th.11]).



- **Vị Trí:**
Ngay giữa lằn chỉ ngang nếp nhượng chân.
- **Giải Phẫu:**
Dưới da là chính giữa vùng chám kheo, khe khớp gối.
Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh S2.
- **Tác Dụng:**
Thanh huyết, tiết nhiệt, thư cân, thông lạc, khu phong thấp.
- **Chủ Trị:**
Trị khớp gối viêm, cơ bắp chân co rút, vùng lưng và thắt lưng đau, thần kinh tọa đau, chi dưới liệt, trúng nắng.
- **Phối Huyệt:**
 1. Phối Uỷ Dương (Bq.39) trị gân co rút, cơ thể đau (Thiên Kim Phương).
 2. Phối Côn Lôn (Bq.60) trị lưng đau lan đến thắt lưng (Thiên Kim phương).
 3. Phối Ân Bạch (Ty.1) trị chảy máu cam không cầm (Thiên Kim Phương).
 4. Phối Hành Gian (C.2) + Lâm Khấp (Đ.41) + Thái Xung (Th.3) + Thiếu Hải (Tm.3) + Thông Lý (Tm.5) + Túc Tam Lý (Vi.36) trị mụn nhọt mọc ở vai, lưng (Châm Cứu Tụ Anh).
 5. Phối Chí Dương (Đc.9) + Công Tôn (Ty.4) + Đởm Du (Bq.19) + Thần Môn (Tm.7) + Tiểu Trường Du (Bq.27) + Uyển Cốt (Ttr.4) trị tủy đán, mặt và mắt đều vàng, Tâm thống, mặt đỏ v�, tiểu không thông (Châm Cứu Tập Thành).
 6. Phối Nhân Trung (Đc.27) trị lưng và đùi đau (Châm Cứu Đại Thành).
 7. Phối Tiền Cốc (Ttr.2) trị nước tiểu rối loạn màu (Châm Cứu Đại Thành).
 8. Phối Phục Lưu (Th.7) trị thắt lưng và lưng đau thắt (Châm Cứu Đại Thành).
 9. Phối Ngưu tế (P.10) trị 1 bên hông sườn đau tê (Châm Cứu Đại Thành).
 10. Phối Tam Âm Giao (Ty.6) + Tam Lý (Vi.36) trị gối đau, bắp chân đau (Châm Cứu Đại Thành).
 11. Phối Thừa Sơn (Bq.57) + Túc Tam Lý (Vi.36) trị chân đau (Châm Cứu Đại Thành).
 12. Phối Côn Lôn (Bq.60) + Thận Du (Bq.23) trị thắt lưng đau (Châm Cứu Đại Thành).
 13. Phối Bạch Hoàn Du (Bq.30) + Thái Khê (Th.3) trị lưng đau do Thận hư (Châm Cứu Đại Thành).
 14. Phối Bá Lao + Đại Lăng (Tb.7) + Thủy Phân (Nh.9) trị trúng thử (Châm Cứu Đại Thành).
 15. Phối Nhân Trung (Đc.27) + Xích Trạch (P.5) trị lưng đau do té ngã, chấn thương (Châm Cứu Đại Thành).
 16. Phối Hành Gian (C.2) + Kiên Tỉnh (Đ.21) + Lâm Khấp (Đ.41) + Thái Xung (Th.3) + Thiếu Hải (Tm.3) + Thông Lý (Tm.5) + Túc Tam Lý (Vi.36) trị mụn nhọt mọc ở lưng (Châm Cứu Đại Thành).
 17. Phối Du Phủ (Th.27) + Đại Lăng (Tb.7) + Đàn Trung (Nh.17) + Thiếu Trạch (Ttr.1) trị vú sưng (Châm Cứu Đại Thành).
 18. Phối Côn Lôn (Bq.60) + Dương Lăng Tuyền (Đ.34) + Hạ Liêu (Bq.34) + Nhân Trung (Đc.27) + Thúc Cốt (Bq.65) + Xích Trạch (P.5) trị lưng đau do khí (Y Học Cương Mục).
 19. Phối Bá Lao + Hợp Cốc (Đtr.4) + Khúc Trì (Đtr.11) + Thập Tuyên + Túc Tam Lý (Vi.36) trị cảm nắng, hoắc loạn (Thần Cứu Kinh Luân).

20. Phối Hạ Liêm (Đtr.8) + Hiệp Khê (Đ.43) + Ngư té (P.10) + Thiếu Trạch (Ttr.1) trị vú sưng (Thần Cứu Kinh Luân).
21. Phối Chí Âm (Bq.67) + Côn Lôn (Bq.60) + Thông Cốc (Bq.66) + Thúc Cốt (Bq.65) trị mụn nhọt (Ngoại Khoa Lý Lê).
22. Phối Thận Du (Bq.23) + Thứ Liêu (Bq.32) + Yêu Dương Quan (Đc.3) trị lưng đau do hàn (Lâm Sàng Kinh Nghiệm)
23. Phối Nữ Tất trị bờ tóc sau cổ bị lở loét (Châm Cứu Học Thượng Hải).
24. Phối Hợp Cốc (Đtr.4) trị trúng phong (Châm Cứu Học Thượng Hải).
25. Phối Cách Du (Bq.17) trị đơn độc (Châm Cứu Học Thượng Hải).
26. Phối Côn Lôn (Bq.60) trị lưng + đùi đau (Châm Cứu Học Thượng Hải).
27. Phối Túc Tam Lý (Vi.36) + Thân Mạch (Bq.62) trị động mạch bị cứng (Châm Cứu Học Thượng Hải).
28. Phối Thập Tuyên + Nhân Trung (Đc.27) trị trúng nắng (Châm Cứu Học Thượng Hải).
29. Phối Ngân Giao (Đc.28) + Áp Thống Điểm (A Thị Huyệt) trị lưng bị chấn thương cấp (Châm Cứu Học Thượng Hải).
30. Phối Thận Du (Bq.23) + Quan Nguyên Du (Bq.28) + Hoàn Khiêu (Đ.30) + Túc Tam Lý (Vi.36) + Tam Âm Giao (Ty.6) trị thần kinh tọa đau (Châm Cứu Học Giản Biên) (Châm Cứu Học Thượng Hải).

Ghi Chú: Không kích thích mạnh quá vì có thể làm tổn thương thần kinh và mạch máu.

- *Tham Khảo:

. “Thiên ‘Thích Ngược’ (TVán.36) ghi: Nếu lưng và cột sống đau, trước hết hãy thích huyệt Uỷ Trung cho ra máu...”Chứng ngược phát từ kinh Túc Thái Dương, khiến lưng đau, đầu nặng, rét từ phía lưng, trước hàn sau nhiệt, sốt cao. Lúc nhiệt, mồ hôi toát ra mà không gia?m bệnh, thích Uỷ Trung ra máu”.

. “Thiên ‘Thích Yêu Thống’ (TVán.41) ghi: “Khi Túc Thái Dương bệnh, gây đau ngang thắt lưng đau rút suốt vùng cột sống lên cổ, và lan đến xương khu, lưng như mang vật gì nặng, châm Uỷ Trung ra máu. Mùa Xuân không được châm cho ra máu.

. “Thiên ‘Thủy Nhiệt Huyệt Luận’ ghi: “Vân Môn (P.2), Ngung Cốt (Kiên Ngung - Đtr.15), Uỷ Trung (Bq.40), Tủy Không (Yêu Du - Đc.2), 8 huyệt này để tả nhiệt ở tứ chi” (TVán 61, 19).

. “Huyết trệ ở dưới: châm ra máu huyết Uỷ Trung (Bq.40) hoặc cứu Thận Du (Bq.23) + Côn Lôn (Bq.60) càng hay”(Đan Khê Tâm Pháp)

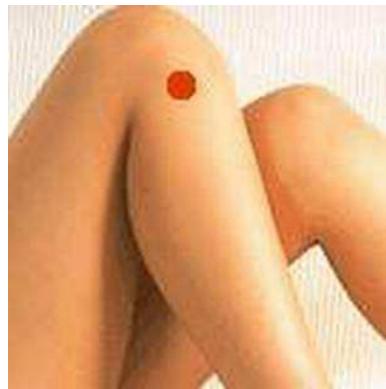
MIỆNG KHÔ ĐẮNG: Dương lăng tuyễn, Nhật nguyệt, Liêm tuyễn

1. Dương lăng tuyễn:

- Tên Huyệt:

Huyệt ở chỗ lõm (giống con suối = tuyễn) phía dưới đầu xương mác (giống hình gò má = lăng), lại ở mặt ngoài chân (mặt ngoài = dương), vì vậy gọi là Dương Lăng Tuyễn.

- **Tên Khác:**
Dương Chi Lăng Tuyền.
- **Đặc Tính:**
 - + Huyệt thứ 34 của kinh Đởm.
 - + Huyệt Hợp, thuộc hành Thổ.
 - + Huyệt Hội của Cân.
 - + Theo thiên ‘Khí Huyệt Luận’ (TVấn.58): Dương Lăng Tuyền là một huyệt quan trọng, Chủ hàn nhiệt. Tất cả các khí đều quan trọng, nhưng khí Thiếu Dương mới quyết định, vì Thiếu Dương Chủ về khí mới phát.
- **Vị Trí:**
Ở chỗ lõm phía trước và dưới đầu nhỏ của xương mác, nơi thân nối với đầu trên xương mác, khe giữa cơ mác bên dài và cơ duỗi chung các ngón chân.
- **Giải Phẫu:**
Dưới da là khe giữa cơ mác bên dài và cơ duỗi chung các ngón chân, phía trước và trong đầu trên xương mác.
Thần kinh vận động cơ là nhánh của dây thần kinh co-da và dây thần kinh chày trước.
Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh L5.
- **Tác Dụng:**
Thu cân mạch, thanh thấp nhiệt, khu phong tà.
- **Chủ Trị:**
Trị khớp gối viêm, lưng đùi đau, thần kinh gian sườn đau, túi mật viêm, chóng mặt, hoa mắt, nôn chua, ợ chua, liệt nuốt người.
- **Phối Huyệt:**
 1. Phối Âm Lăng Tuyền (Ty.9) trị tiểu nhiều (Bị Cấp Thiên Kim Phương).
 2. Phối Hoàn Khiêu (Đ.30) + Khúc Trì (Đtr.11) trị liệt nuốt người (Tư Sinh Kinh).
 3. Phối Chiên Trung (Nh.17) + Thiên Trì (Tb.1) trị họng khò khè (Tư Sinh Kinh).
 4. Phối Thượng Liêm (Đtr.9) + Túc Tam Lý (Vi.36) trị bụng và sườn dày (Châm Cứu Đại Thành).
 5. Phối Khúc Trì (Đtr.11) + Ngoại Quan (Ttu.6) + Phong Thị (Đ.31) + Tam Âm Giao (Ty.6) + Thủ Tam Lý (Đtr.10) trị tay chân đau do phong (Châm Cứu Đại Thành).
 6. Phối Chi Câu (Ttu.6) + Chương Môn (C.13) + Ủy Trung (Bq.40) [cho ra máu] trị thương hàn mà hông sườn đau (Châm Cứu Đại Thành).
 7. Phối Chi Câu (Ttu.6) + Côn Lôn (Bq.60) + Nhân Trung (Đc.26) + Thúc Cốt (Bq.65) + Ủy Trung (Bq.40) + Xích Trạch (P.5) trị lưng đau do chấn thương (Châm Cứu Đại Thành).
 8. Phối Âm Lăng Tuyền (Ty.9) [cứu] trị tiểu không tự chủ (Châm Cứu Đại Thành).
 9. Phối Âm Lăng Tuyền (Ty.9) trị đầu gối sưng (Ngọc Long Ca).
 10. Phối Khúc Trì (Đtr.11) trị bán thân bất toại (Bách Chứng Phú).
 11. Phối Hoàn Khiêu (Đ.30) + Dương Lăng Tuyền (Đ.34) trị trước gối đau, nách và sườn đau (Thiên Kim Thập Nhất Huyệt).



12. Phối Côn Lôn (Bq.60) + Hoàn Khiêu (Đ.30) + Hợp Cốc (Đtr.4) + Khúc Trì (Đtr.11) + Kiên Ngung (Đtr.15) + Phong Thị (Đ.31) + Túc Tam Lý (Vi.36) + Tuyệt Cốt (Đ.39) trị trúng phong không nói được, đờm nhót ủng trệ (Châm Cứu Toàn Thư).
13. Phối Chi Câu (Ttu.6) + Túc Lâm Kháp (Đ.41) trị thương hàn mà hông sùn đau (Châm Cứu Toàn Thư).
14. Phối Dương Phụ (Đ.38) + Hiệp Khê (Đ.43) + Túc Khiếu Âm (Đ.44) + Túc Lâm Kháp (Đ.41) trị mụn nhọt mọc ở 1 bên đầu (Ngoại Khoa Lý Lê).
15. Phối Âm Lăng Tuyền (Ty.9) trị sốt rét (Châm Cứu Học Thượng Hải).
16. Phối Đởm Nang + Nội Quan (Tb.6) + Giáp Tích 8-9 trị túi mật viêm (Châm Cứu Học Thượng Hải).
17. Phối Hoàn Khiêu (Đ.30) + Phong Thị (Đ.31) + Tam Âm Giao (Ty.6) + Thận Du (Bq.23) + Uỷ Trung (Bq.40) trị lưng và đùi đau, nuốt người bị liệt (Châm Cứu Học Gián Biên).
18. Phối Chi Câu (Ttu.6) + Kỳ Môn (C.14) trị hông sùn đau (Trung Quốc Châm Cứu Học Khái Yếu).
19. Phối Tam Âm Giao (Ty.6) + Túc Tam Lý (Vi.36) + Tuyệt Cốt (Đ.39) trị cước khí (Tứ Bản Giáo Tài Châm Cứu Học).

- **Tham Khảo:**

(“ Khi bệnh ở phần trên, xuất ra ngoài phải châm Dương Lăng Tuyền” (LKhu.1, 129))

(“- Thiên ‘Tà Khí Tạng Phủ Bệnh Hình’ (LKhu.4) ghi: Bệnh của Đởm làm cho dễ bị thở mạnh, miệng đắng, nôn ra chất nhòn, dưới vùng tim đập mạnh, hay lo sợ như có người sắp bắt mình, trong cổ họng thường có vật gì chặn ngang và thường hay khạc nhổ... Khi nào bị hàn nhiệt thì châm Dương Lăng Tuyền” (LKhu.4, 116-117).

(“Mạch kinh túc Thiếu Dương gây ra lưng đau, có cảm giác đau như bị kim châm, không cuộn ngừa được, không quay đi quay lại được... châm vào đầu thành cốt thuộc kinh Thiếu Dương (tức huyệt Dương Lăng Tuyền) cho ra máu. Mùa Hạ không được cho ra huyết.”(TVấn.41, 2).

(“Dương Lăng Tuyền chủ ngực sùn đầy tức, trong Tâm xót xa, sợ hãi” (Loại Kinh Đồ Dực).

(“Dương Lăng ở dưới đầu gối, ở giữa Ngoại Liêm 1 thốn; Đầu gối sưng và tê, lạnh tê cho đến chứng liệt 1/2 người, những không nhắc lên được, nằm ngồi giống như ông già, châm kim vào 0, 6 thốn thôi, thần công kỳ diệu khác thường” (Mã-Đơn-Dương Thập Nhị Huyệt Ca).

2. Nhật Nguyệt:

- **Tên Huyệt:**

Nhật Nguyệt là Mộ Huyệt của kinh Đởm, Đởm giữ chức quan trung chính, chủ về quyết đoán, làm cho mọi sự được sáng tỏ. Mặt trời, mặt trăng cũng làm cho mọi sự được sáng, vì vậy gọi là huyệt Nhật Nguyệt (Trung Y Cương Mục).

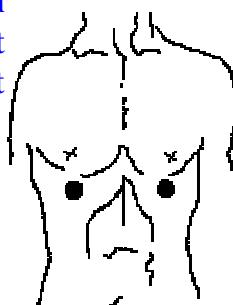
- **Tên Khác:**

Đởm Mạc, Đởm Mộ, Thần Quang.

Đặc Tính:

+ Huyệt thứ 24 của kinh Đởm.

+ Huyệt Mộ của kinh Túc Thiếu Dương Đởm.



+ Huyệt hội với Dương Duy Mạch và kinh Chính Túc Thái Âm.

Vị Trí:

Tại giao điểm của đường thẳng ngang qua đầu ngực và khoảng gian sườn 7.

Giải Phẫu:

Dưới da là chỗ tiếp nối giữa phần thịt và phần cân của cơ chéo to của bụng, các cơ gian sườn 7, bên phải là gan, bên trái là lách hoặc dạ dày.

Thần kinh vận động cơ là các nhánh của dây thần kinh gian sườn 7.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh D7 hoặc D8.

Tác Dụng:

Sơ Đởm khí, hóa thấp nhiệt, hòa trung tiêu.

Chủ Trị:

Trị dạ dày viêm, gan viêm, túi mật viêm, nắc cụt.

Ghi Chú: Không châm sâu vì có thể đụng cơ quan nội tạng.

3. Liêm tuyền:

Đặt nếp gấp ngón tay cái vào giữa chót cầm, nơi đầu ngón chạm đến khi quặp vào dưới hàm là huyệt Liêm tuyền (thuộc Nhâm mạch).

Tên Huyệt:

Liêm = góc nhọn, ở đây chỉ xương đỉnh của họng, lưỡi. Huyệt nằm trên chỗ lõm, giống hình con suối (tuyền), vì vậy gọi là Liêm Tuyền (Trung Y Cương Mục).

Tên Khác:

Bản Trì, Bổn Trì, Thiệt Bản, Thiệt Bổn.

Xuất Xứ :

Giáp Ất Kinh.

Đặc Tính:

+ Huyệt thứ 23 của mạch Nhâm.

+ Hội của mạch Nhâm và Âm Duy.

+ Hội của khí của kinh Thận.

Vị Trí:

Chính giữa bờ trên sụn giáp trạng, trên lằn chỉ ngang chỗ cuống hầu 0,2 thốn (Ngược đầu lên để tìm huyệt).

Giải Phẫu:

Huyệt ở trên khe của xương móng và sụn giáp trạng. Từ nồng vào sâu có cơ úc-đòn-móng, cơ giáp móng, sau cơ là thanh quản, thực quản.

Thần kinh vận động cơ do các nhánh của đám rối cổ sâu và dây thần kinh sọ não số XII.

Da vùng huyệt chi phối bởi tiết đoạn thần kinh C3.

Tác Dụng:

Lợi cuống hầu, trừ đờm khí, thanh hoả nghịch.

Chủ Trị:

Trị lưỡi rụt, lưỡi cứng, lưỡi mềm nhão, thở khó, nuốt khó, chảy nước miếng, họng viêm, amydale viêm, câm, mất tiếng.

Phổi Huyệt:

1. Phổi Âm Cốc (Th.10) + Nhiên Cốc (Th.2) trị dưới lưỡi sung, khó nói (Thiên Kim Phương).



2. Phối Kim Tân + Ngọc Dịch + Phong Phủ (Đc.16) trị lưỡi cứng, nói khó (Châm Cứu Đại Thành).

3. Phối Trung Xung (Tb.9) trị dưới lưỡi sưng đau (Bách Chứng Phú).

Châm Cứu:

Châm luồn kim dưới da, mũi kim hướng ngược lên cuống lưỡi, sâu 0, 2 - 1 thốn. Cứu 5 - 10 phút.

+ Châm thẳng trị bệnh ở họng.

+ Châm hướng về phía dưới cuống lưỡi, châm vào cơ lưỡi, trị lưỡi sưng, lưỡi cứng như gỗ, lưỡi lở loét.

+ Châm xiên hướng về 2 bên phải và trái hoặc châm hướng về phía hạch hàm, dưới tai, trong tai, tuyến mang tai, trị chứng amydale (hầu nga), tai ù, điếc, tuyến mang tai viêm (Thường Dụng Du Huyệt Lâm Sàng Phát Huy).

Ghi Chú: Không châm thẳng vì kim có thể xuyên qua thanh Quản gây ho.

***Tham Khảo:**

(Theo thiêng ‘Trưởng Luận’ (LKhu.35): Huyệt Liêm Tuyền và Ngọc Anh (Ngọc Đường) là con đường đi của tân dịch, vì thế đây là những huyệt đặc hiệu để trị chứng khát.

(Theo thiêng ‘Khí Phủ Luận’ (TVẤN.59): Khí của kinh túc Thiếu Âm Thận và túc Quyết âm Can lộ ra ở 2 huyệt rất quan trọng là huyệt Liêm Tuyền và Đại Đôn. Đây là những huyệt nối khí Âm với khí Dương.

CHỮA BỆNH TĂNG HUYỆT ÁP BẰNG XOA BÓP, BẤM HUYỆT

Tăng huyết áp là bệnh thuộc các tạng can, thận, tỳ bị mất điều hòa mà gây ra bệnh tăng huyết áp. Bệnh hay gặp ở người trung và cao tuổi, tuy nhiên cũng có gặp ở người trẻ tuổi nhưng ít. Tăng huyết áp cũng là nguyên nhân chính gây ra các bệnh tim mạch. Khi tăng huyết áp người bệnh thường có biểu hiện đau đầu, hoa mắt, tức ngực, ử tai, dễ cáu gắt ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe. Ngoài điều trị tăng huyết áp bằng các bài thuốc sắc, hoàn, món ăn bài thuốc..., trong y học cổ truyền còn có thể chữa bằng cách không dùng thuốc đó là phương pháp xoa bóp ấn huyệt. Sau đây xin giới thiệu một số phương pháp day bấm, xoa xát đơn giản để người bệnh tự áp dụng:

Day huyệt thái dương: Huyệt thái dương nằm ở cuối mi mắt. Dùng hai ngón tay cái hoặc ngón giữa, day vào huyệt này khoảng 20-50 lần. Khi day, đặt phần mềm của ngón vào đúng huyệt vị day đi day lại từ nhẹ rồi mạnh dần, không nên đeo móng tay sắc dễ gây xâm xát da.

Day huyệt phong trì: Huyệt phong trì nằm ở đốt xương gối giữa phần lõm xuống nơi gân cổ nổi lên. Từ giữa xương chẩm và cổ 1 đốt ngang ra 2 thốn (2 đốt ngón tay). Dùng ngón tay cái đặt lên huyệt phong trì, 4 ngón tay còn lại ôm lấy đầu rồi day và bấm mạnh vào huyệt phong trì 10 lần. Tác dụng chữa đau đầu, cứng gáy, hoa mắt chóng mặt.

Day huyệt phong phủ: Huyệt nằm ở giữa khe liên đốt xương chẩm và cổ 1. Đặt ngón cái (tay phải) vào huyệt phong phủ bên phải và ngón cái tay trái vào bên trái, các ngón còn lại ôm lấy đầu rồi bấm day ngón cái vào huyệt phong phủ khoảng 10 lần. Tác dụng chữa đau đầu, cứng gáy, chảy máu cam.

Bấm huyệt úy trung: Ở giữa nếp lằn khoeo chân. Dùng tay trái day bấm huyệt ở chân phải rồi lại dùng tay phải day bấm huyệt ở chân trái mỗi bên 10 lần. Rồi dùng tay xoa xát cho vùng da xung quanh nóng lên rồi lại đổi chân.

Xoa huyệt dũng tuyến: Huyệt dũng tuyến nằm chính giữa chỗ lõm ở 1/3 trên gan bàn chân. Để chân trái lên đầu gối phải, dùng ngón tay cái vừa bấm, vừa day huyệt dũng tuyến khoảng 20 lần. Tác dụng chữa đau đầu, hoa mắt, viêm họng, bí đái, táo bón, trẻ em co giật.

Day bấm huyệt khúc trì: Ở điểm ngoài cùng của nếp gấp khuỷu tay. Dùng một ngón tay day vào huyệt khúc trì mỗi bên khoảng 30 lần (tay phải day bấm huyệt bên tay trái và ngược lại).

Chải đầu: Trước hết dùng hai lòng bàn tay xoa xát lên đầu 5 lần, sau đó các ngón tay cong lại để chải tóc. Chải từ giữa đầu sang hai bên trái và phải. Nửa đầu bên trái chải bằng tay trái và nửa đầu bên phải chải bằng tay phải. Chải đi chải lại 50 lần.

Xoa xát mặt: Hai tay xoa xát mạnh vào nhau cho nóng lên, rồi xoa xát vùng mặt theo chiều từ trên đầu xuống dưới cằm, sau đó lại xoa xát ngược từ cằm lên đầu tính là 1 lần. Xoa xát 10 lần.

Xoa xát đầu: Hai lòng bàn tay úp lên đầu, hai ngón tay giữa bấm huyệt bách hội (huyệt nằm ở giữa đỉnh đầu, trên đường thẳng kéo từ hai chóp vành tai thì huyệt nằm chính giữa, gặp vành tai lại lấy điểm cao nhất là chóp), sau đó hai lòng bàn tay xoa xát xuống trán cho tới huyệt ân đường (là huyệt nằm ở điểm giữa đường nối bờ trong của hai cung lông mày), rồi hai tay men theo hai bên mí mắt xoa sang hai bên đuôi mắt. Cả hai bên 10 lần.

Bóp gáy: Tay trái nắm lấy gáy, bóp nhẹ rồi thả lỏng ngay, làm đi làm lại 10 lần. Sau chuyển tay phải cũng làm như vậy 10 lần.

Xoa vuốt hai tai: Ngón tay cái đặt ra phía sau tai, ngón trỏ trong lòng tai, vuốt từ trên xuống dưới nếu thấy đau ở chỗ nào thì bấm mạnh vào chỗ đó. Cần chú ý bấm vào rãnh hạ áp phía sau vành tai, làm đi làm lại 10 lần.

Xoa xát hai bả vai: Dùng các ngón tay trái bóp vào chỗ gò nổi cao trên bả vai phải 10 lần. Sau đó chuyển sang tay phải bóp bả vai trái như trên 10 lần. Cuối cùng dùng lòng bàn tay xoa xát cả hai bên bả vai, mỗi bên 10 lần.

Vỗ huyệt bách hội: Ngồi thẳng người, mắt nhìn thẳng, răng ngậm lại, sau đó dùng lòng bàn tay vỗ thành nhịp xung quanh huyệt bách hội, vỗ nhẹ 3-5 lần sau đó vỗ mạnh hơn từ 3-5 lần.

Vỗ đầu: 10 ngón tay cong 90o vỗ từ đỉnh đầu ra phía trước, phía sau và sang hai bên phải, trái 10 lần.

Vuốt trán: Dùng hai ngón tay cái hoặc ngón tay trỏ vuốt từ giữa trán sang hai bên đến cuối huyệt thái dương khoảng 30 lần.

Mỗi ngày có thể làm một đến hai lần, các động tác trên còn có tác dụng chữa các chứng bệnh xơ cứng động mạch, thần kinh suy nhược.

Xoa bóp hỗ trợ điều trị tăng huyết áp

Tăng huyết áp (THA) là một bệnh phổ biến nhất trong các bệnh tim mạch. Trước đây bệnh thường gặp ở người cao tuổi nhưng hiện nay do đời sống vật chất ngày càng được cải thiện, cộng với những căng thẳng khiến nhiều người trẻ tuổi cũng mắc bệnh. Nguyên nhân gây bệnh khá phức tạp, do nhiều yếu tố như xơ vữa động mạch, bệnh ở

thận hoặc trong giai đoạn tiền mãn kinh... THA nếu không được điều trị kịp thời và đúng cách sẽ dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm cho người bệnh như tai biến mạch máu não, suy tim, suy thận... Gọi là THA khi huyết áp tâm thu (huyết áp tối đa) lớn hơn 140mmHg và huyết áp tâm trương (huyết áp tối thiểu) lớn hơn 90mmHg. Theo quan niệm của y học cổ truyền, THA là hội chứng thuộc phạm vi các chứng huyền vựng (chóng mặt, hoa mắt), đau thống (nhức đầu), thất miên (mất ngủ)... do các tạng can, thận, tỳ bị mất điều hòa mà gây ra bệnh. Ngoài ra còn yếu tố đàm thấp hay gấp ở những người bệnh tạng béo và cholesterol máu cao. Người bệnh THA thường có biểu hiện đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, ù tai và thường bị mất ngủ, tính tình hay cáu gắt. Để điều trị, ngoài việc dùng thuốc, chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý thì việc xoa bóp bấm huyệt đều đặn hàng ngày có thể làm huyết áp hạ xuống, rất tốt đối với những trường hợp THA độ 1 và 2. Xin giới thiệu để bạn đọc tham khảo:



Day huyết án đường.

1. **Day huyết án đường:** Dùng ngón tay trỏ hoặc giữa bấm day huyết án đường khoảng 30 lần.
2. **Vuốt trán:** Dùng hai ngón tay cái hoặc ngón trỏ vuốt từ giữa trán sang hai bên cuối huyết thái dương khoảng 30 lần.
3. **Chải tóc:** 5 ngón tay hơi mở, áp vào tóc phía trước rồi chải dần về phía sau gáy, làm khoảng 30 lần.
4. **Day huyết thái dương:** Dùng hai ngón tay cái hoặc ngón giữa day vào huyết thái dương khoảng 50 lần. Khi day, đặt phần mềm của ngón vào đúng huyết day đi day lại. Lưu ý nên cẩn thận tránh cọ sát quá mạnh làm tổn thương da.

5. **Day vuốt về phía sau thái dương:** Dùng hai ngón tay cái đặt vào huyết thái dương sau đó vuốt về phía sau khoảng 30 lần.
6. **Vỗ huyết bách hội:** Ngồi thẳng người, mắt nhìn thẳng, hàm răng ngậm lại, sau đó dùng lòng bàn tay vỗ thành nhịp xung quanh huyết bách hội, vỗ nhẹ 3 – 5 lần, sau đó vỗ mạnh hơn chút từ 3 – 5 lần.
7. **Day bấm huyết phong trì:** Dùng hai ngón tay cái án vào huyết phong trì, day khoảng 15 lần.
8. **Day bấm huyết khúc trì:** Dùng ngón tay cái day bấm huyết khúc trì hai bên tay phải và trái mỗi bên 30 lần.
9. **Day bấm huyết nội quan:** Dùng ngón tay cái day bấm huyết nội quan, hai bên phải và trái mỗi bên 30 lần.
10. **Xoa bụng:** Tay trái để lên mu bàn tay phải, úp vào bụng xoa khoảng 2 phút.
11. **Xoa huyết dũng tuyễn:** Đέ chân trái lên đầu gối chân phải, dùng tay phải xoa mạnh lòng bàn chân trái, xoa nhanh dần cho đến khi lòng bàn chân nóng lên thì thôi, làm tương tự với chân trái.

Lưu ý:



Nên tạo tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng, làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, nên tập thể dục hoặc đi bộ hàng ngày. Duy trì mức cân nặng hợp lý, tránh thừa cân, béo phì.

Chế độ ăn nên hạn chế chất bột đường, chất béo có nguồn gốc động vật, nên ăn cá, thịt nạc và các chất đậm có nguồn gốc thực vật như đậu đỗ, lạc vừng, ăn ít muối, uống ít nước, ăn nhiều rau quả tươi có hàm lượng vitamin cao. Nên kiêng hút thuốc lá, bia rượu.

Thường xuyên kiểm tra huyết áp. Nếu đã mắc các bệnh tim mạch hoặc bệnh ở thận, cần điều trị triệt để.

Vị trí huyết

1. *Ấn đường: Giữa hai đầu lông mày.*
2. *Thái dương: Chỗ lõm, giao điểm của đuôi mắt với khói ngoài mắt.*
3. *Bách hội: Giao điểm của đường dọc qua giữa đỉnh đầu và đường nối 2 đỉnh của vành tai.*
4. *Phong trì: Tại bờ xương chẩm, chỗ lõm sau tai.*
5. *Khúc trì: Gập cánh tay vào, huyết nằm ở đầu lần chỉ nếp gấp khuỷu tay.*
6. *Nội quan: Lần ngang cổ tay đo lên 2 tấc, giữa gân cơ dài bàn tay và gân cơ gấp cổ tay mé xương quay.*
7. *Dũng tuyên: Chỗ lõm trước gan bàn chân 1 tấc, hiện ra khi co xương bàn chân (chỗ nối tiếp 1/3 trước và 2/3 sau gan bàn chân, không tính ngón).*

Lương y Đinh Thuấn

Chữa Áp Huyết Cao Hay Thấp, kinh nghiệm từ bài tập Kéo Ép Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng.

Soạn theo kinh nghiệm thực tế đã áp dụng cho bản thân và hướng dẫn cho nhiều người khác tập theo bài viết của Thầy Đỗ Đức Ngọc rất có hiệu quả Tốt cho các bệnh áp huyết cao hay thấp, tiêu đường, tiêu hóa, đặc biệt là bụng to đầy hơi và nước có thể thấy kết quả ngay sau khi tập, nhưng phải điều chỉnh lại cách ăn uống sao cho thích hợp với bệnh trạng của người bệnh thì mới bớt hoặc khỏi bệnh được.

Muốn điều chỉnh việc ăn uống có hiệu quả nhất phù hợp với đủ thứ bệnh, xin tìm hiểu về phương pháp dưỡng sinh OSHAWA và tùy nghi áp dụng.

Nội dung bài tập Kéo Ép Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng:

Trước khi ăn và sau khi ăn, nằm ngửa trên một mặt phẳng cứng, có tác dụng tốt hơn trên nệm có gối đầu và quần áo vải mềm và rộng để khi tập được thoải mái. Hai bàn tay đưa lên ôm đầu gối bên phải và kéo lên thì thở hoặc thổi ra, phải kéo đầu gối sát vào bụng chỗ gan rồi duỗi chân ra thì thở vào đồng thời buông hai bàn tay ra thả xuống mặt phẳng cho đỡ mỏi tay. Tiếp theo hai bàn tay lại ôm kéo đầu gối bên trái ép sát vào bao tử khi thở ra, rồi duỗi chân ra thì hít vào. Tiếp tục tập như trên một cách nghiêm túc ít nhất là 200 lần sẽ thấy người nóng đỏ mồ hôi trán.

Bài tập này giúp lá mía, bao tử, gan, thận, ruột cùng làm việc khí hóa, tập trước khi ăn giúp cơ thể mau đói ăn. tập sau khi ăn giúp cơ thể tăng tính hấp thụ chất bổ và đi cầu dễ không bị táo bón.

Tập xong nằm nghỉ thư giãn bằng cách nằm ngửa, nhắm mắt, uốn cong lưỡi, ngậm kín miệng, hai bàn tay chồng lên nhau để trên bụng, chỗ ngay dưới xương ức, nam giới đặt bàn tay phải để trên bàn tay trái, nữ giới bàn tay trái để trên bàn tay phải, tập trung tư tưởng theo dõi sự chuyển động trong cơ thể cho tới khi hơi thở trở lại bình thường.

Lúc ngậm kín miệng không cho hơi xì ra sẽ thấy hơi thở dồn dập bụng nhồi lên nhồi xuống và sự chuyển động trong bụng như nước chảy róc rách hay sôi bụng, đó là các nước dư thừa nơi tạng phủ được tổng xuất ra ngoài do kéo đầu gối đúng cách và đủ liều.

Người áp huyết cao tập như trên làm áp huyết hạ xuống, ngược lại người có áp huyết thấp thì hít vào khi kéo đầu gối lên và và thở ra khi duỗi chân ra thì áp huyết tăng cao lên.

Tuy nhiên muốn đạt được kết quả mong muốn thì cần phải kiên nhẫn thực hàng đúng cách và đều đặn hằng ngày.

Hơn nữa, cần phải hiểu rằng tập là thay cho uống thuốc và thực hàng tập nghiêm túc có ảnh hưởng quan trọng chẳng khác gì việc sử dụng thuốc Chữa Bệnh vậy.

Ngày 01 tháng 10 năm 2010

Biên soạn Phạm Ngọc Xuyên <http://songkhoesongvui.blogspot.com>

Chú thích:

Khi ứng dụng bài này, nếu hít vào thì áp huyết tăng, nếu thở hơi ra làm xẹp bụng cho mền thì áp huyết giảm.

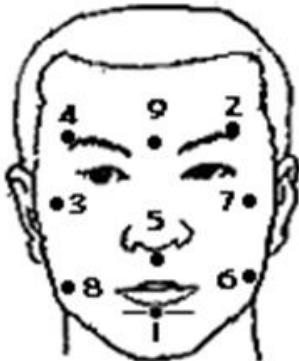
Còn công dụng chung của bài tập như kể trên, nó còn là hạ đường, cholesterol, giảm mập mỡ bụng, điều chỉnh đường ruột gây táo bón tiêu chảy, bệnh u xơ tử cung, tuyến tiền liệt, đau lưng gối, thông khí toàn thân, sau khi tập nǎm thư giãn sẽ đi vào giấc ngủ ngon, nên những người bị mất ngủ do bệnh áp huyết và tiêu hóa nên tập trước khi đi ngủ, sau đó nǎm thư giãn thở thiền sẽ rơi vào giấc ngủ nhanh.

Khi nǎm thư giãn có 5 cách trụ ý tùy theo công dụng như thuốc uống để chữa bệnh:

1. Đặt hai bàn tay ở Đan Điền Thần (mõm xương ức) làm cơ thể tăng nhiệt khí tăng áp huyết.
2. Đặt hai bàn tay ở Đan Điền Tinh (huyệt Khí Hải) làm cơ thể hạ nhiệt, hạ áp huyết.
3. Đặt chồng hai bàn tay trên rốn (huyệt Thần Khuyết) thì nam nữ đặt tay nào cũng được, ý trụ ở rốn để thông hỏa khí và cung cấp khí huyết cho ngũ tạng, sẽ nghe thấy khí từ gan, tỳ, tâm, thận chạy đến rốn và ngược lại, không làm thay đổi áp huyết.
4. Đặt chồng hai bàn tay trên rốn nhưng ý trụ ở huyệt Mệnh Môn sau lưng để chuyển dương khí ngũ tạng làm mạnh chức năng thận dương để áp huyết cao hay thấp được tự động điều chỉnh.
5. Đặt chồng hai tay nơi Đan Điền Thần, nhưng ý trụ ở Mệnh Môn, cũng tự động điều chỉnh áp huyết. (áp huyết cao hay thấp đều tập được), để chuyển âm Khí nơi huyệt Khí Hải gọi là Tinh sang Mệnh Môn thận dương để hóa dương Khí lên nuôi não, gọi là chuyển Tinh hóa Khí, tăng cường trí nhớ.

Thân
doducngoc

[Hà Đồ Lạc Thư Trên Mặt 1. \(tăng dương\)](#)



Thứa tướng (MN.24)			
Số 1	Số 3 bên trái	Số 7 bên phải	Số 5
Số 8 bên trái	Số 6 bên phải	Số 9	

Day theo số thứ tự từ 1 đến 9

Các số lẻ, nhân với 9 (lão dương) day tròn thuận chiều kim đồng hồ.

Thí dụ số 1 x 9= day 9 lần thuận

Số 3x9= day 27 lần thuận...số 5 day 45 lần thuận, số 7 day 63 lần thuận, số 9 day 81 lần thuận.

Các số chẵn nhân với 6 (lão âm) day tròn nghịch chiều kim đồng hồ.

Thí dụ: Số 2 day 12 lần nghịch, số 4 day 24 lần nghịch. số 6 day 36 lần nghịch, số 8 day 48 lần nghịch.

Tự mình day thì dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa. Phải theo thứ tự từ 1 đến 9.

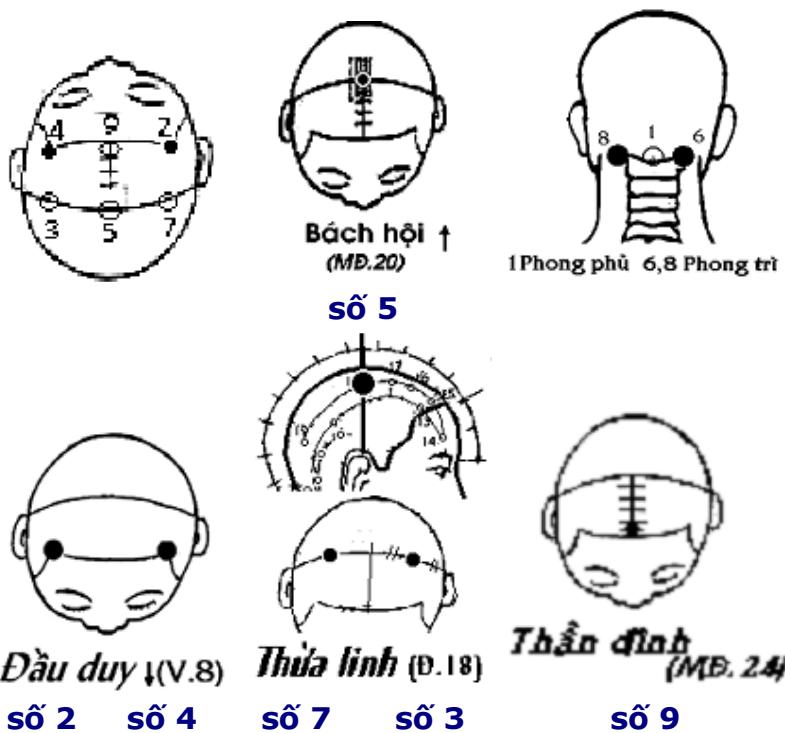
9 điểm này là 9 vị trí đặt máy phát sóng của một bộ máy thu nhận từ trường không gian, khi day đủ 9 huyệt để khởi động một màng lưới để thu sóng không gian cho dòng từ trường vào cơ thể, kích thích não hoạt động.

Nếu châm cứu bằng kim thì không thể nào chính xác huyệt được, nhưng nhờ day, mình có thể thử day chung quanh huyệt và day trúng huyệt có cảm giác khác nhau, khi

day đúng có cảm giác đau tê giật, khí chạy vào đến bên trong theo đường kinh lan ra chỗ khác, làm chỗ khác bị đau cũng hết luôn, chứ không giống như khi day trật chỉ đau có 1 chỗ.

Hà Đồ Lạc Thư Trên Mặt giúp điều hòa âm dương khí huyết trên mặt được đồng đều.

HÀ ĐỒ LẠC THƯ 1 (chữa Thần Kinh Bộ Não)



Day theo số thứ tự từ 1 đến 9

Các số lẻ, nhân với 9 (lão dương) day tròn thuận chiều kim đồng hồ.

Thí dụ số 1 x 9= day 9 lần thuận

Số $3 \times 9 =$ day 27 lần thuận...số 5 day 45 lần thuận, số 7 day 63 lần thuận, số 9 day 81 lần thuận.

Các số chẵn nhân với 6 (lão âm) day tròn nghịch chiều kim đồng hồ.

Thí dụ:

Số 2 day 12 lần nghịch, số 4 day 24 lần nghịch. số 6 day 36 lần nghịch, số 8 day 48 lần nghịch.

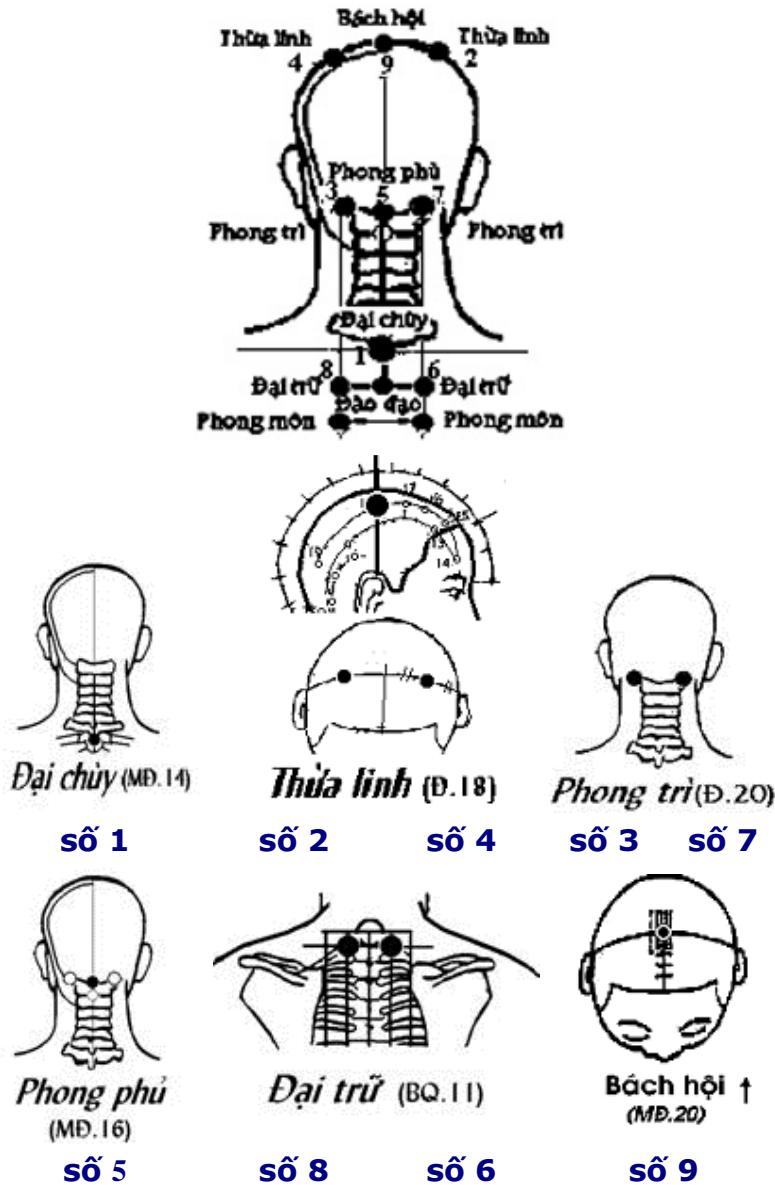
Tự mình day thì dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa. Phải theo thứ tự từ 1 đến 9.

9 điểm này là 9 vị trí đặt máy phát sóng của một bộ máy thu nhận từ trường không gian, khi day đủ 9 huyệt để khởi động một màng lưới để thu sóng không gian cho dòng từ trường vào cơ thể, kích thích não hoạt động.

Nếu châm cứu bằng kim thì không thể nào chính xác huyệt được, nhưng nhờ day, mình có thể thử day chung quanh huyệt và day trúng huyệt có cảm giác khác nhau, khi day đúng có cảm giác đau tê giật, khí chạy vào đến bên trong theo đường kinh lan ra chỗ khác, làm chỗ khác bị đau cũng hết luôn, chứ không giống như khi day trật chỉ đau có 1 chỗ. Hà Đồ Lạc Thư làm tĩnh não, hết nhức đầu.

HÀ ĐỒ LẠC THƯ

(chữa Đau Cổ Gáy Vai)



Trên hình vẽ có 9 huyệt đánh số từ 1 đến 9 theo Hà Đồ Lạc Thư:

- Quy tắc: Các huyệt số lẻ 1,3,5,7,9 day thuận chiều kim đồng hồ, số vòng day là lấy số đó nhân với 9.

Các huyệt số chẵn 2,4,6,8 day nghịch chiều kim đồng hồ, số vòng day là lấy số đó nhân với 6.

- Cách day huyệt theo thứ tự:

Huyệt Đại chày số 1, dùng ngón tay cái đặt trên huyệt ấn mạnh vừa đủ rồi day theo vòng tròn trên huyệt thuận chiều kim đồng hồ 9 vòng.

Huyệt Thừa linh 2: Ấn vào huyệt day ngược chiều kim đồng hồ 12 vòng.

Huyệt Phong tri 3: Day 27 lần thuận chiều kim đồng hồ.

Huyệt Thừa linh 4: Day 24 lần nghịch chiều kim đồng hồ

Huyệt Phong phủ 5: Day 45 lần thuận chiều kim đồng hồ

Huyệt Đại trù 6: Day 36 lần nghịch chiều kim đồng hồ

Huyệt Phong trì 7: Day 63 lần thuận chiều kim đồng hồ

Huyệt Đại trũ 8: Day 48 lần nghịch chiều kim đồng hồ

Huyệt Bách hội 9: Day 81 lần thuận chiều kim đồng hồ.

Sau khi day xong là các huyệt tương đương với một cột thu sóng từ trường vũ trụ bắt đầu nhận năng lượng vũ trụ để hoạt động, vận hành thần kinh bộ não để tự chữa bệnh, lúc đó bệnh nhân có cảm giác đầu nhẹ, tinh táo, dễ chịu, mắt sáng, cổ gáy hết đau, cui ngừa xoay trở dễ dàng...

Một ngày có thể làm 2-3 lần. Tối đi ngủ không nên làm, vì huyệt sẽ làm cho tinh táo không ngủ được.

TỰ HỌC CHỮA BỆNH DAY BẤM HUYỆT THẦN KINH TỌA

1. Triệu chứng
2. Nguyên nhân
3. Cách xét nghiệm
4. Tim dấu hiệu phản xạ
5. Phòng bệnh
6. Các huyệt đau của Thần Kinh Tọa
7. Cách phối hợp huyệt
8. Đau nhức lưng đùi
9. Đau thắt lưng, mông, đùi, khó cử động
10. Đau nhức xương mông đến đầu gối
11. Đau thần kinh tọa
12. Đau thần kinh tọa, thần kinh rẽ cùng 1
13. Đau thần kinh tọa, thần kinh rẽ thắt lưng 5

I-TRIỆU CHỨNG:

Chứng đau lưng ở vùng thắt lưng đến xương cùng qua mông dọc theo mặt sau đùi tới tận ngón chân cái và ngón chân út.

Cơn đau âm ỉ mỗi ngày một tăng, nhất là gia tăng về đêm.

Có 3 triệu chứng để xác định tình trạng bệnh:

1-Rối loạn cảm giác:

Có cảm giác như kiến bò, như kim châm, tê cứng từ cổ chân và mắt cá ngoài, chéo qua mu bàn chân chạy đến ngón cái, thuộc phạm vi chức năng của rẽ thắt lưng số 5, hoặc đau chạy tới gót chân ra ngón chân út thuộc phạm vi của chức năng thần kinh rẽ cùng số 1.

2-Tổn thương các rẽ thần kinh đám rối đuôi ngựa:

Làm đau một bên thần kinh hông, ở vùng mông và chi dưới, đau vùng hạ bộ, rối loạn cơ vòng sinh dục, đau khi đại tiểu tiện, bí tiểu hay tiểu không kèm chế được, bước đi khập khễng gián cách là hội chứng của thần kinh đám rối đuôi ngựa.

3-Cột sống biến dạng:

Lưng ngay đo, người vẹo xương theo tư thế chống đau, cơ lưng co cứng.

II-NGUYÊN NHÂN:

Bệnh xảy ra sau một gắng sức cúi xuống bê vác một vật nặng, bỗng bị đau nhói ở thắt lưng do nguyên nhân phụ. Còn nguyên nhân chính do cột sống và thuộc các rễ thần kinh như:

- 1-Tồn thương do thoát vị đĩa đệm vùng thắt lưng.
- 2-Trượt đốt sống thắt lưng số 5 ra phía trước, thoái hóa các khớp, viêm, lao, sưng, xẹp đốt sống làm chèn ép rễ thần kinh.
- 3-Do chấn thương đốt sống như té ngã, bị đánh.
- 4-Do u tủy, áp xe ngoài màng cứng vùng thắt lưng làm chèn ép rễ dây thần kinh tọa.
- 5-Do giãn tĩnh mạch quanh rễ thuộc thần kinh số 1 và 5
- 6-Do bệnh não, tiểu đường, phong thấp, bệnh lậu, thiếu máu, bệnh tử cung bị chèn ép thần kinh hông khi mang bầu hay khi cắt bỏ tử cung chạm phải dây thần kinh hông, sưng bọng đái.

III-CÁCH XÉT NGHIỆM:

1-Bệnh nhân đúng thẳng hai gối, từ từ cúi lưng, hai ngón tay chạm 2 chân không được, muốn làm được động tác này phải co đầu gối lại để cho dây thần kinh tọa đỡ căng.

2-Dùng ngón tay cái đè vào bên cạnh đốt thắt lưng số 5 hoặc đốt cùng số 1, bệnh nhân cảm thấy đau nhói, chạy theo đường dây thần kinh tọa xuống bàn chân.

3-Bệnh nhân nằm ngửa duỗi thẳng hai chân, từ từ nâng gót chân chỉ thẳng lên trời ở một góc 90 độ so với mặt phẳng nằm ngang. Nếu bị bệnh thần kinh tọa, sẽ bị đau, phải gấp đầu gối lại không nâng được 90 độ.

4-Bệnh nhân ngồi trên giường, hay trên ghế, hai chân duỗi thẳng, cúi người về phía trước, thẳng hai cánh tay cho đầu ngón tay chạm vào ngón chân, người bệnh cảm thấy đau lưng và mông, nên phải gấp đầu gối lại.

Trường hợp 1 và 2 là bệnh thuộc cột sống, trường hợp 3 và 4 là bệnh thuộc rễ thần kinh.

IV-TÌM ĐẤU HIỆU PHẢN XẠ:

1-Khi rễ cùng 1 bị tổn thương:

Phản xạ gân gót chân giảm hoặc mất và cảm giác ở ngón chân út tê hoặc mất cảm giác, khi bước đi, không đi được bằng ngón chân, mà khập khẽ bằng gót chân.

2-Khi thắt lưng 5 bị tổn thương:

Giảm hoặc mất cảm giác ở ngón chân cái, khi bước đi, không đi được bằng gót chân, mà đi khập khẽ bằng ngón chân, nhắc hổng gót.

V-PHÒNG BỆNH:

Mặc dù cơn đau thần kinh tọa giảm dần nhưng có thể tái phát bất cứ lúc nào, cho nên tránh mọi tổn thương cho cột sống, không được mang vác vật nặng, tránh làm việc quá sức như ngồi lâu, đứng lâu, không đúng tư thế, không được cúi vẹo cột sống.

Mỗi ngày phải tập động tác thể dục hoặc, khí công để tăng cường vùng eo lưng và cột sống.

Tập từ từ cả 4 động tác xét nghiệm ở trên cho thần kinh tọa được phục hồi lại dần dần.

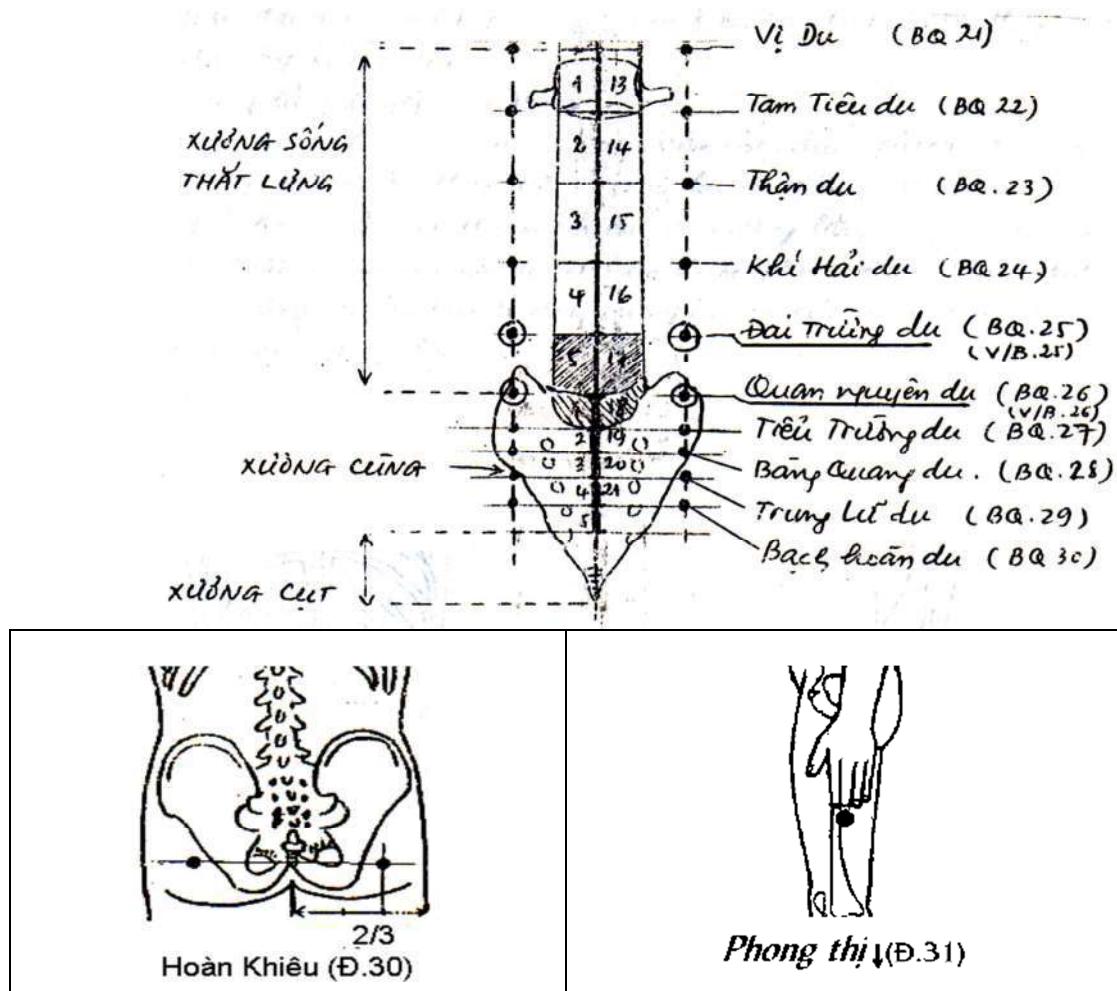
CHỮA BẰNG HUYỆT

1-CÁC HUYỆT ĐAU NHỨC THUỘC THẦN KINH TỌA

Bổ Đại Trường Du (BQ.25), bổ Quan Nguyên Du (BQ.26)

Bổ Hoàn Khiêu (Đ.30), bổ Phong Thị (Đ.31)

Hơ cứu và dán cao vào 4 huyệt này mỗi ngày.



2-CÁCH PHỐI HỢP HUYỆT TĂNG CƯỜNG HIỆU NĂNG CHỮA BỆNH:

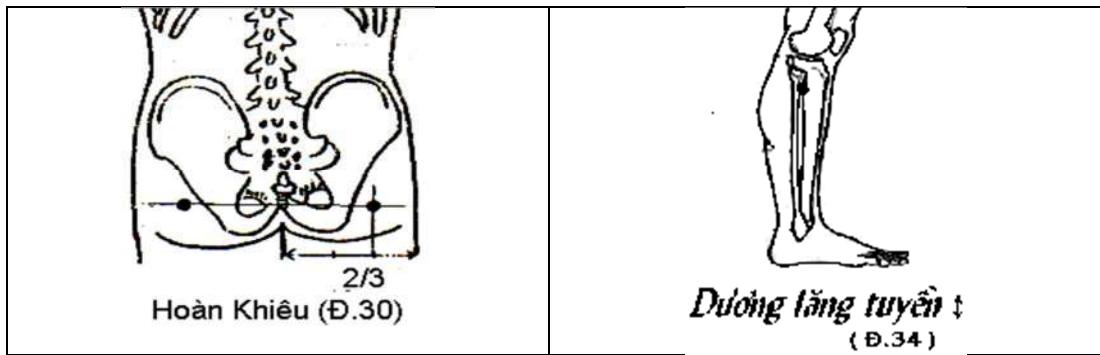
Công dụng huyệt Hoàn Khiêu (Đ.30)

Sơ tán phong thấp ở kinh lạc, thông khí trệ kinh lạc, giảm đau hông, eo lưng, háng, thần kinh tọa, liệt chân, thấp khớp, đau ống xương đùi.

Công dụng huyệt Dương Lăng Tuyền (Đ.34)

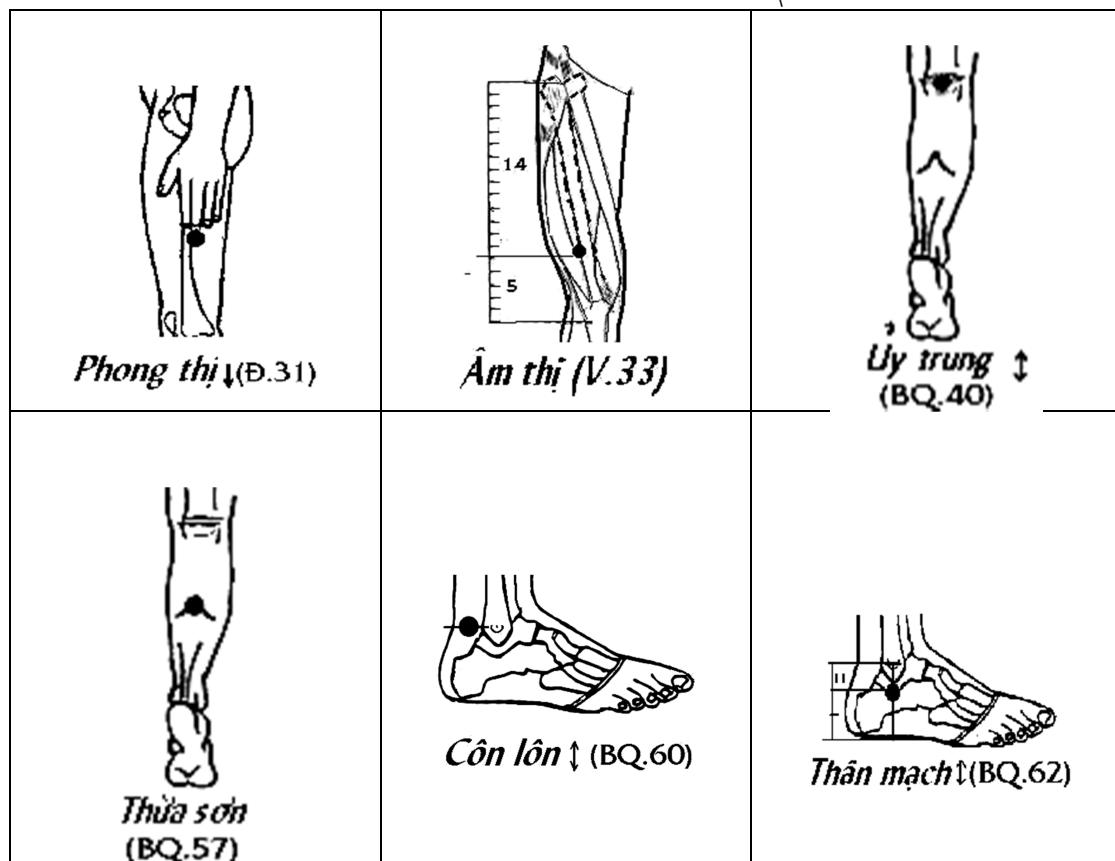
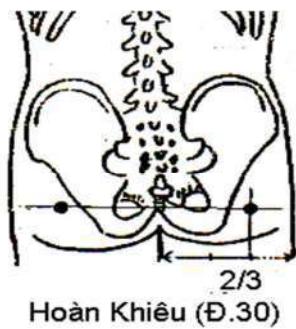
Thư cân mạch, mạnh gân cốt, đuổi phong tà ở gối và mông, thông khí thấp trệ ở kinh lạc và thần kinh tọa.

Phối hợp 2 huyệt Hoàn Khiêu và Dương Lăng Tuyền làm tăng được sự tuần hoàn khí huyết và trực được phong thấp. làm mạnh gân cốt, lợi khớp, trị da thịt tê dại, run giật, co rút, đau hông, lưng đùi, thần kinh tọa và chữa bại liệt.



3-ĐAU NHỨC LƯNG ĐÙI:

Bổ Hoàn Khiêu (Đ.30) Bổ Phong Thị (Đ.31) Bổ Âm Thị (V.33)
 Day tǎ Ủy Trung (BQ.40) Day tǎ Thừa Sơn (BQ.57) Day tǎ Côn Lôn (BQ.60)
 Day tǎ Thân Mạch (BQ.62)



Các huyệt trên áp dụng cho bệnh đau thần kinh tọa bên phải. Đau nhức bên trái, áp dụng huyệt bên trái.

Nếu đau do phong hàn mùa lạnh, thêm huyệt Nhân Trung (MD.26)



Nhân trung ↓
(MD.26)

4-ĐAU THẮT LUNG, MÔNG, ĐÙI, KHÓ CỨ ĐỘNG:

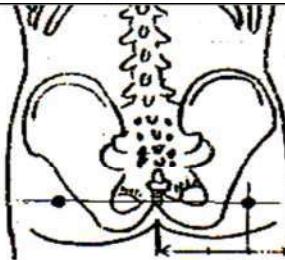
Đau một bên chữa một bên, đau 2 bên chữa cả 2 bên.

Day tâ Thượng Liêu (BQ.31) Day tâ Hoàn Khiê (Đ.30)

Day tâ Dương Lăng Tuyền (Đ.34) Day tâ Hạ Cụ Hư (V.39)



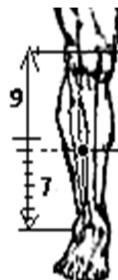
Thượng liêu (BQ.31)



Hoàn Khiê (Đ.30)



*Dương lăng tuyễn ↓
(Đ.34)*

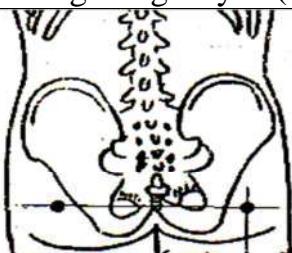


Hạ cự hư (V.39)

5-ĐAU NHỨC XƯƠNG MÔNG ĐẾN ĐẦU GỐI:

Day tâ Hoàn Khiê (Đ.30) Day tâ Côn Lôn (BQ.60)

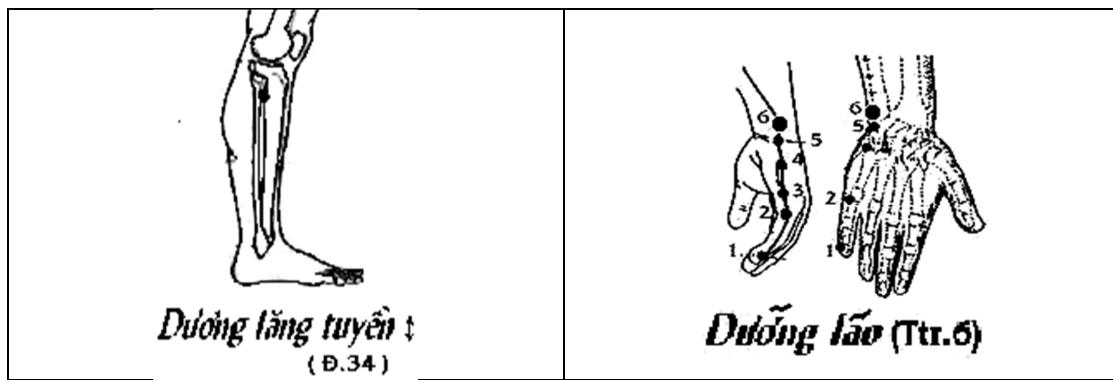
Day tâ Dương Lăng Tuyền (Đ.34) Day tâ Dương Lão (Tr.6)



Hoàn Khiê (Đ.30)



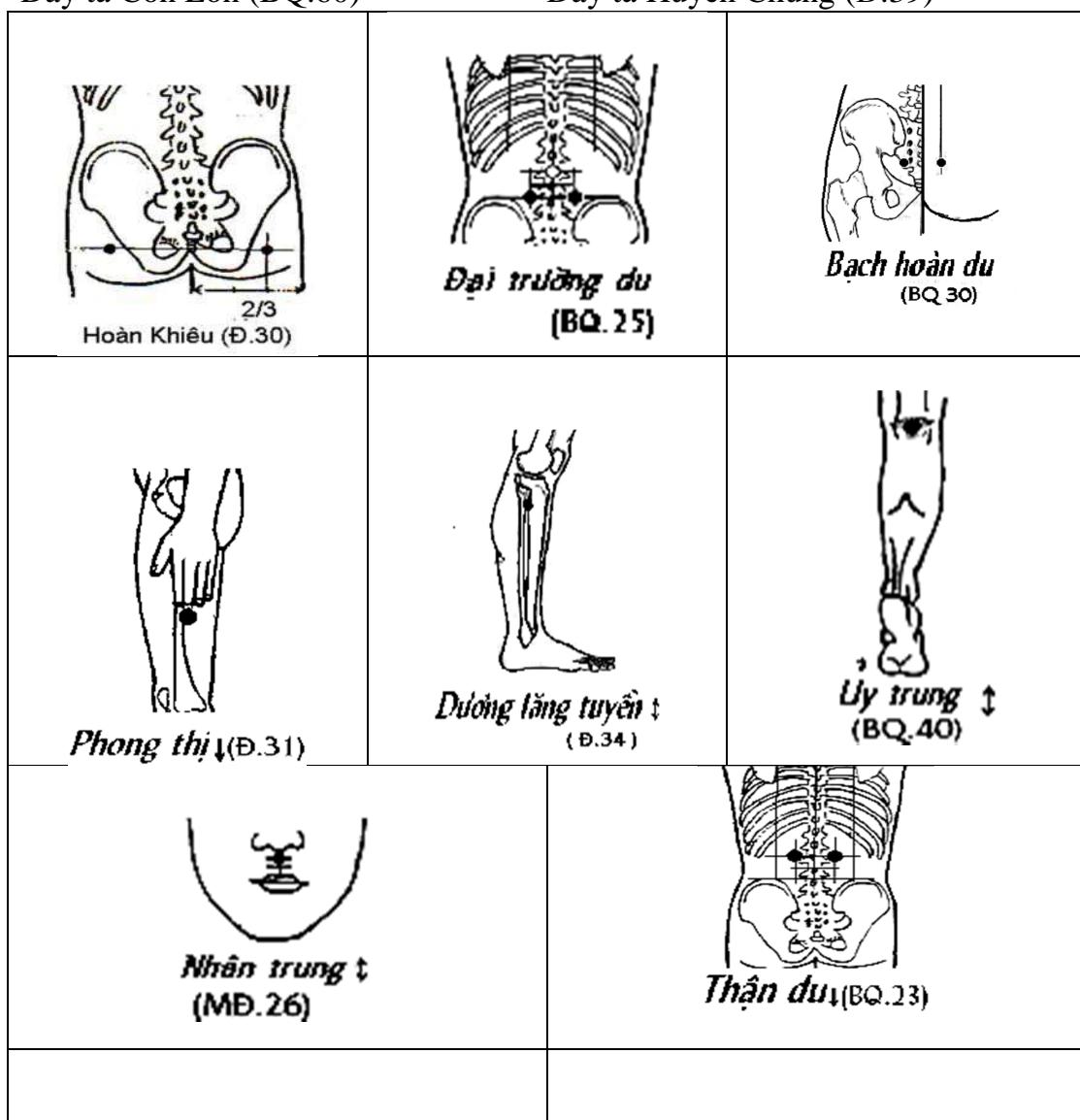
Côn lôn ↓ (BQ.60)



6-ĐAU NHỨC THẦN KINH TỌA:

Chữa mỗi ngày những huyệt phía bên đau

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| Day tǎ Hoàn Khiêu (Đ.30) | Day tǎ Đại Trường Du (BQ.25) |
| Day tǎ Bạch Hoàn Du (BQ.30) | Day tǎ Phong Thị (Đ.31) |
| Day tǎ Dương Lăng Tuyễn (Đ.34) | Day tǎ Ủy Trung (BQ.40) |
| Day bổ Nhân Trung (MĐ.26) | Day bổ Thận Du (BQ.23) |
| Day tǎ Côn Lôn (BQ.60) | Day tǎ Huyền Chung (Đ.39) |





Côn lôn ↑ (BQ.60)



Huyền chung (Đ.39)

7-ĐAU THẦN KINH TỌA

MẤT CẢM GIÁC CỦA THẦN KINH RẼ CÙNG SỐ 1.

Từ gót chân đến ngón chân út tê, đi ngón chân không chạm đất.

Chữa mỗi ngày những huyệt bên đau.

Day tá Hoàn Khiêu (Đ.30)

Day tá Dương Lăng Tuyền (Đ.34)

Day tá Phong Thị (Đ.31)

Day tá Đại Trường Du (BQ. 25)

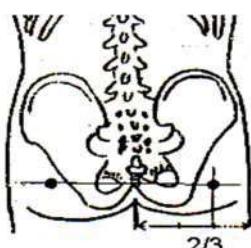
Châm niken máu Yêu Du (MD.2)

Châm niken máu Bát Liêu (BQ.31,32,33,34)

Day tá Thừa Phò (BQ.36)

Day tá Côn Lôn (BQ.60)

Châm niken máu Yêu Dương Quan (MD.3)



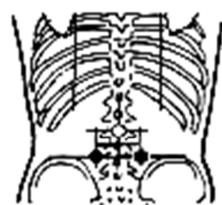
Hoàn Khiêu (Đ.30)



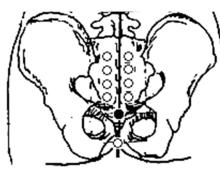
Dương lăng tuyền ↑
(Đ.34)



Phong thị ↓ (Đ.31)



Đại trường du
(BQ.25)



Yêu du (MD.2)



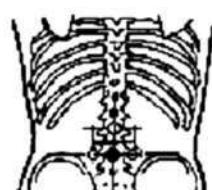
Bát Liêu
(BQ.31-34)



Thừa phò (BQ.36)



Côn lôn ↑ (BQ.60)



Yêu dương quan
(MD.3)

8-ĐAU THẦN KINH TOẠ

MẤT CẢM GIÁC CỦA THẦN KINH RẼ THẮT LƯNG 5

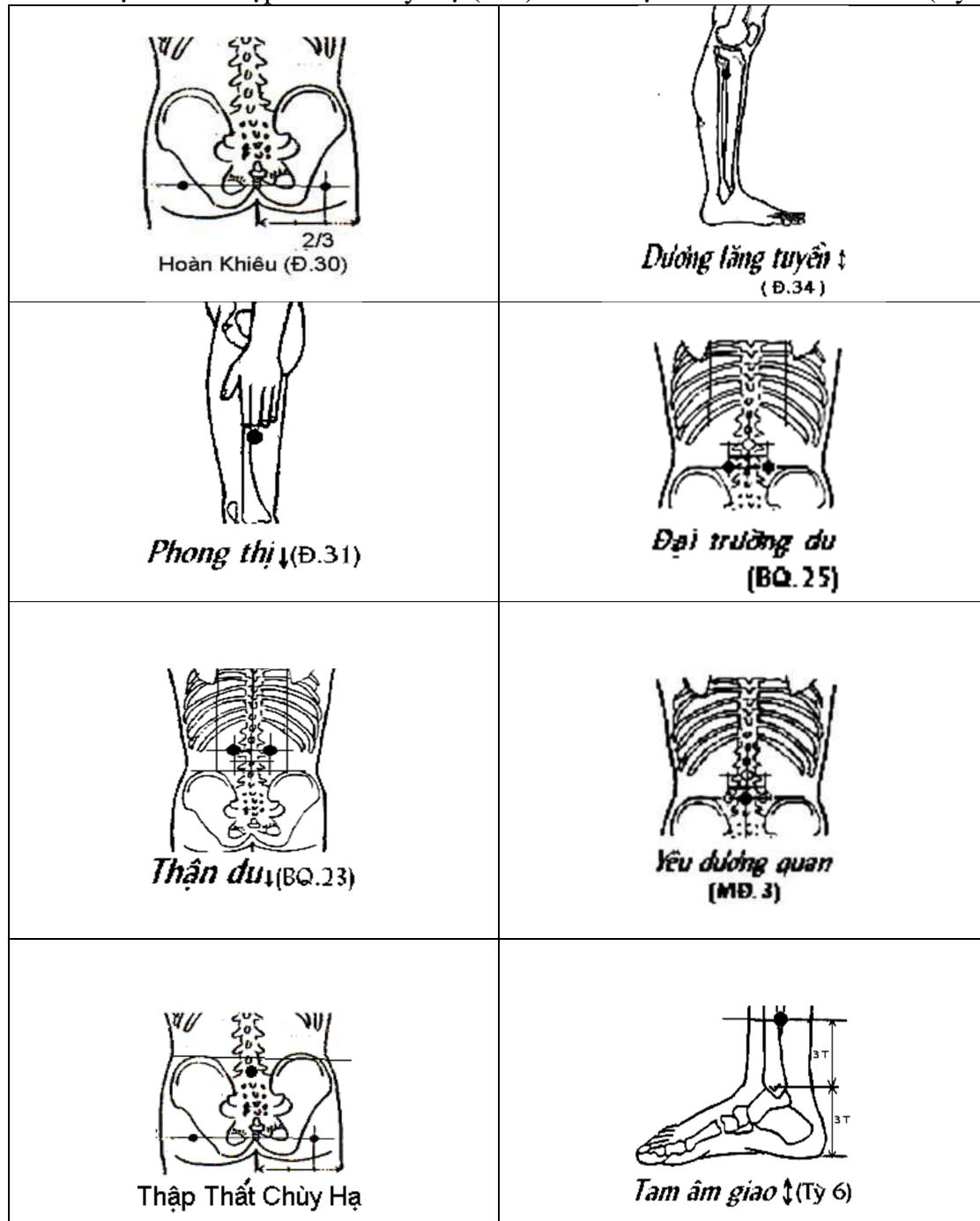
Tê ngón chân cái, đi khập khễnh nhắc hổng gót chân.

Day tả Hoàn Khiêu (Đ.30) Day tả Dương Lăng Tuyền (Đ.34)

Day tả Phong Thị (Đ.31) Day tả Đại Trường Du (BQ.25)

Day tả Thận Du (BQ.23) Châm niken máu Yêu Dương Quan (MD.3)

Châm niken máu Thập Thất Chùy Hạ (KH) Châm niken máu Tam Âm Giao (Tỳ 6)



Vuốt vòng chân khí 6 đường kinh chân

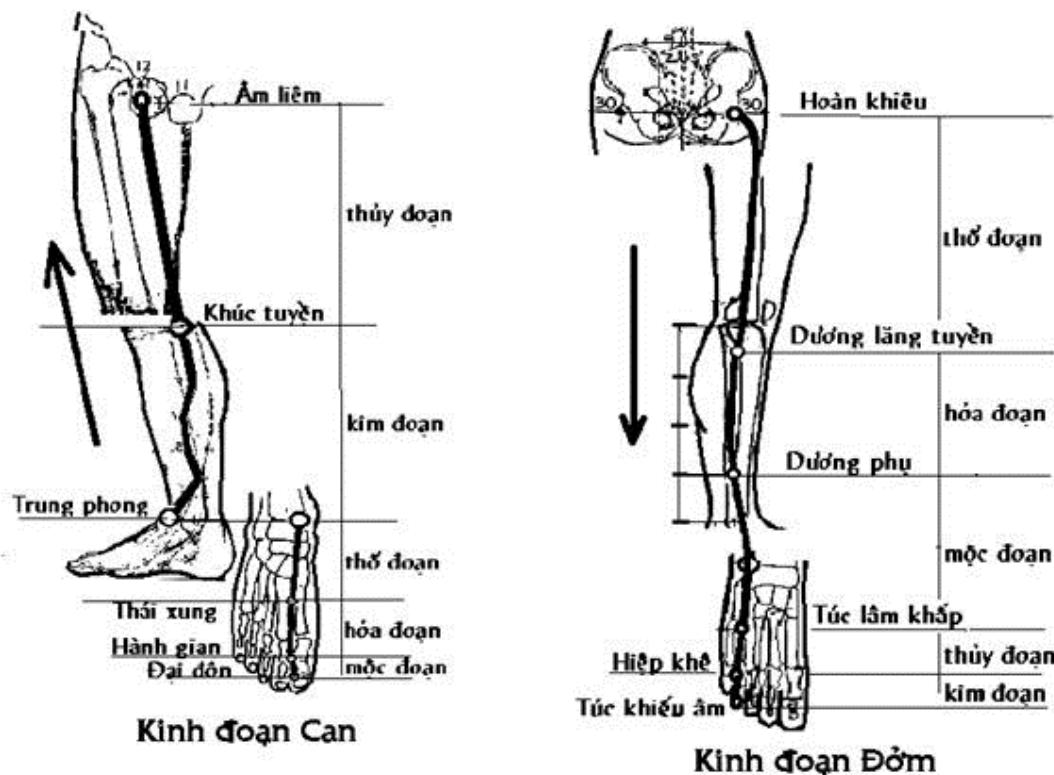
A-Vuốt huyệt ống chân:

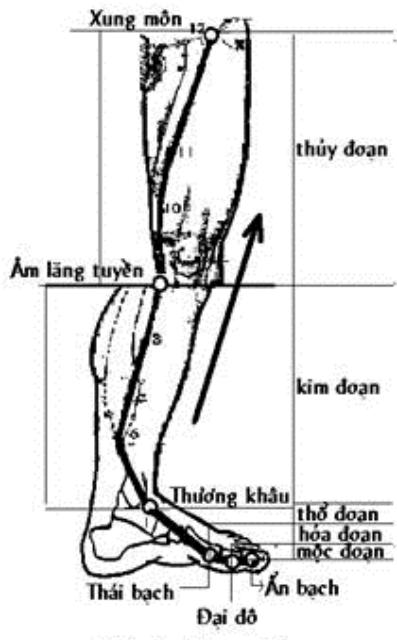
- Kinh Can: Vuốt từ Khúc Tuyền đến Trung Phong 18 lần
- Kinh Đởm: Vuốt từ Khâu Khu lên Dương Lăng Tuyền 18 lần
- Kinh Tỳ: Vuốt từ Âm Lăng Tuyền đến Thương Khâu 18 lần
- Kinh Vị: Vuốt từ Giải Khê đến Túc Tam Lý 18 lần

- Kinh Thận: Vuốt từ Âm Cốc đến Thái Khê 18 lần.
- Kinh Bàng Quang: Vuốt từ Côn Lôn đến Ủy Trung 18 lần.

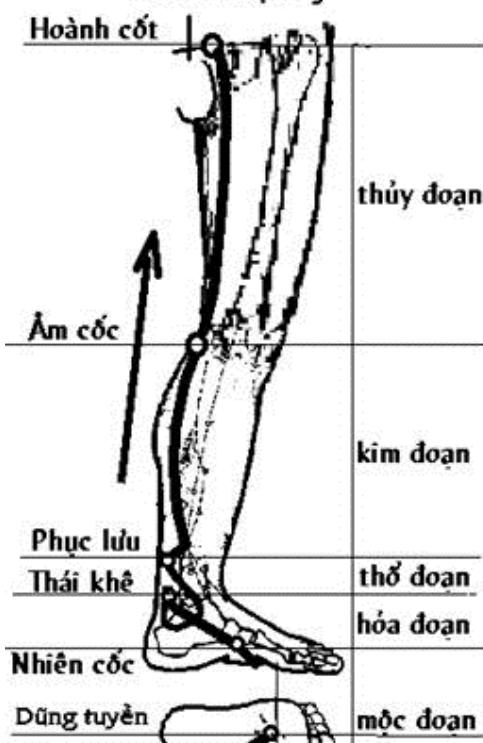
B-Vuốt huyệt bàn chân:

- Kinh Can: Vuốt từ Trung Phong đến Đại Đôn 18 lần
- Kinh Đởm: Vuốt từ Túc Khiếu Âm đến Khâu Khu 18 lần.
- Kinh Tỳ: Vuốt từ Thương Khâu đến Ân Bạch 18 lần
- Kinh Vị: Vuốt từ Lệ Đoài đến Giải Khê 18 lần
- Kinh Thận: Vuốt từ Thái Khê đến Dũng Tuyền 18 lần
- Kinh Bàng Quang: Vuốt từ Chí Âm đến Côn Lôn 18 lần.

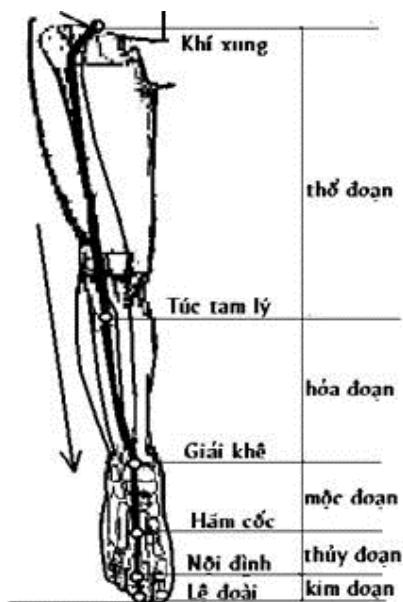




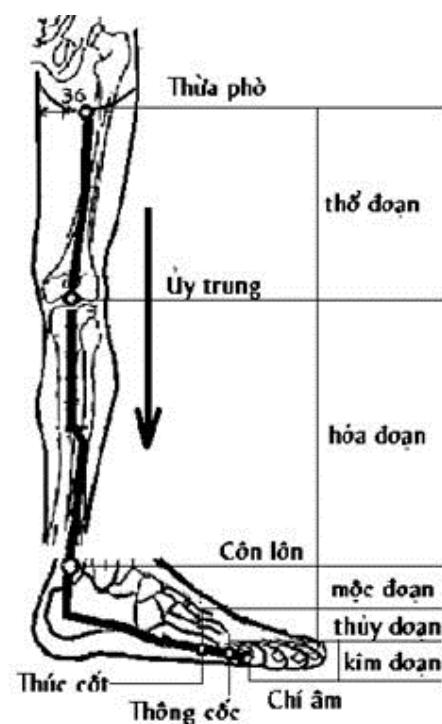
Kinh Đoạn Tý



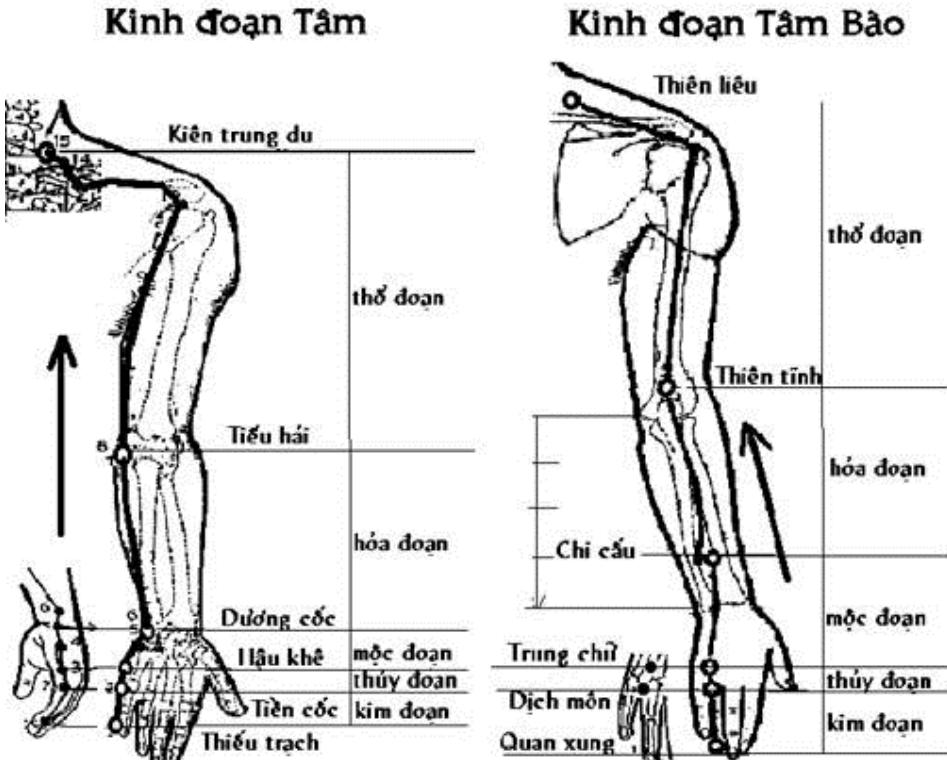
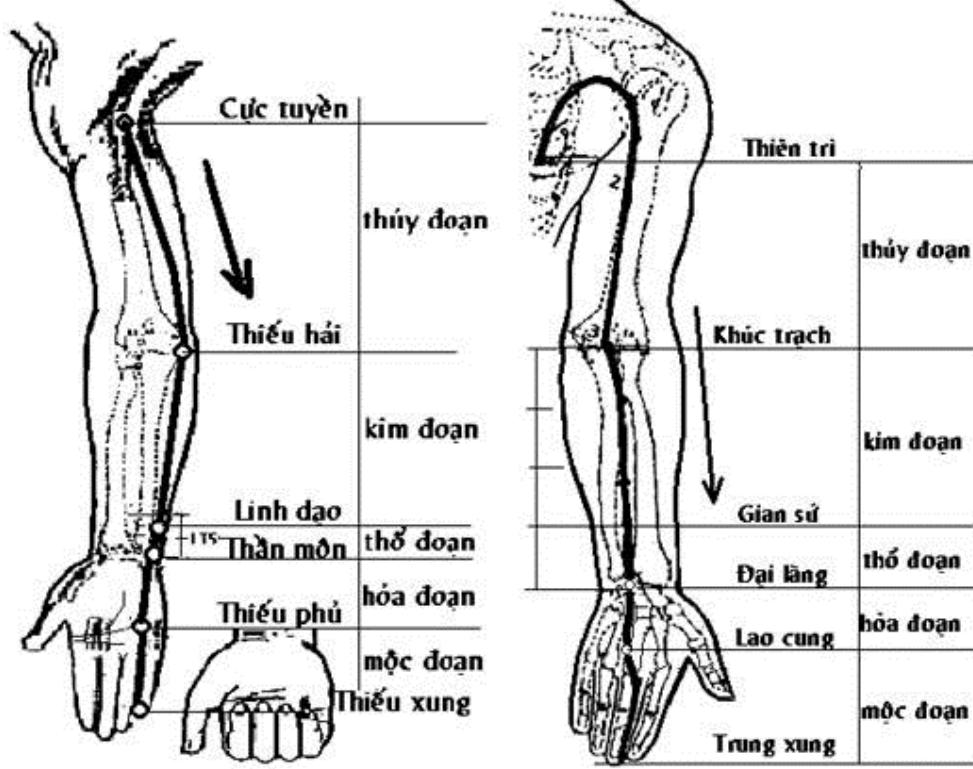
Kinh Đoạn Thận

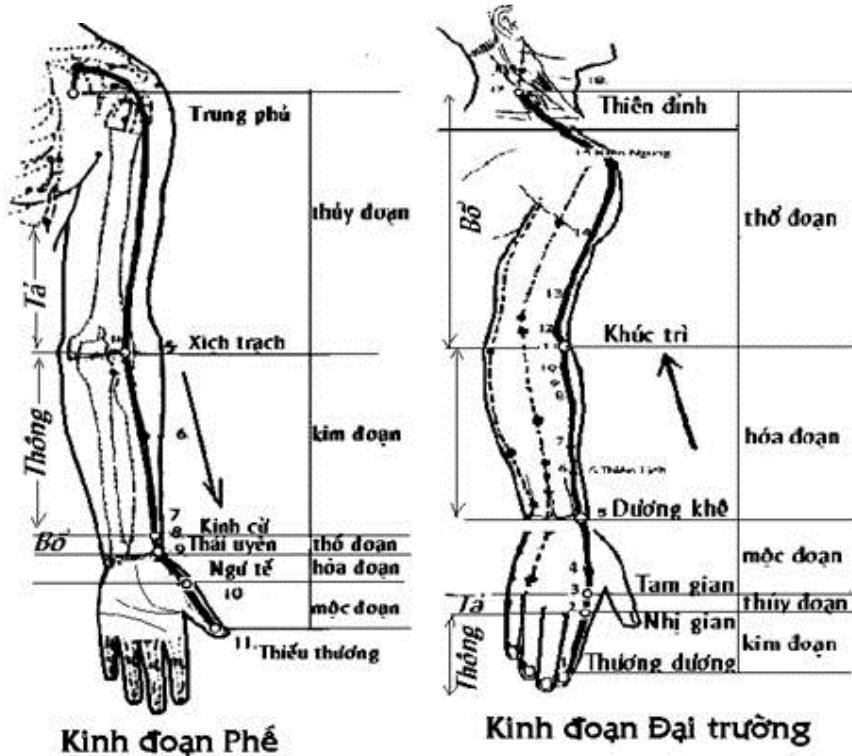


Kinh Đoạn Vị



Kinh Đoạn Bàng quang





A-Vuốt huyệt cánh tay:

- Kinh Tâm: Vuốt từ Thiếu Hải đến Thần Môn 18 lần
- Kinh Tiêu Trường: Vuốt từ Uyển Cốt đến Tiểu Hải 18 lần
- Kinh Tâm Bào: Vuốt từ Khúc Trạch đến Đại Lăng 18 lần
- Kinh Tam Tiêu: Vuốt từ Dương Trì đến Thiên Tĩnh 18 lần
- Kinh Phé: Vuốt từ Xích Trạch đến Thái Uyên 18 lần
- Kinh Đại Trường: Vuốt từ Dương Khê đến Khúc Trì 18 lần.

B-Vuốt huyệt bàn tay:

- Kinh Tâm: Vuốt từ Thần Môn đến Thiếu Xung 18 lần
- Kinh Tiêu Trường: Vuốt từ Thiếu Trạch đến Uyển Cốt 18 lần
- Kinh Tiêu Trường: Vuốt từ Đại Lăng đến Trung Xung 18 lần
- Kinh Tam Tiêu: Vuốt từ Quan Xung đến Dương Trì 18 lần.
- Kinh Phé: Vuốt từ Thái Uyên đến Thiếu Thương 18 lần
- Kinh Đại Trường: Vuốt từ Thương Dương đến Dương Khê 18 lần.

Túc Tam lý, huyệt trường sinh và nâng cao sức đề kháng

Lương y VÕ HÀ

Túc Tam Lý được xem là huyệt trường sinh với nhiều ý nghĩa. Năng kích hoạt Túc Tam lý giúp điều lý Tỳ Vị, tăng cường sự lưu thông khí huyết, gia tăng chức năng miễn dịch và kéo dài tuổi thọ.

Trong y học dưỡng sinh cũng như trong Châm cứu học có lẽ không ai là không biết đến huyệt Túc Tam lý (TTL). TTL không chỉ là 1 trong số những huyệt vị có tần suất sử dụng hàng đầu trong châm cứu mà còn là huyệt có nhiều tác dụng, từ chữa các bệnh về hệ thống tiêu hoá, tim mạch đến ý nghĩa bồi bổ nguyên khí, tăng cường sức miễn dịch và kéo dài tuổi thọ. Hiện nay, trong số các biện pháp nhằm gia tăng sức đề kháng để chống lại sự tác hại của các loại vi trùng vi khuẩn gây bệnh, có lẽ năng vận động thân thể và thường kích hoạt TTL là biện pháp tự nhiên và đơn giản nhất.

Vị trí.

TTL nằm ở dưới mắt đầu gối ba thốn và cách bờ xương ống chân một thốn (ở người Việt Nam trung bình, 1 thốn khoảng 1,8cm). Có thể xác định huyệt bằng cách úp lòng bàn tay trên đầu gối, (bàn tay phải trên đầu gối phải, bàn tay trái trên đầu gối trái), TTL ở vị trí dưới đầu ngón tay giữa nơi đầu ngón tay giữa chạm vào chân ở phần ngoài xương ống chân.

Tác dụng.

Tỳ Vị thuộc Thổ. Trong số Ngũ Du huyệt, TTL lại là Thổ huyệt của đường kinh Túc Dương Minh Vị. Do đó, TTL được gọi là “*Thổ trong Thổ*”. Theo Đông y, Thổ là mẹ sinh của vạn vật, là chủ về hậu thiền. Đường kinh Dương Minh lại là đường kinh “*đa khí đa huyết*”, chủ về Vệ khí ở phần biểu để giúp cơ thể chống lại ngoại tà. Do đó, khí hoá mạnh yếu ở huyệt có liên quan mật thiết đến công năng của lục phủ ngũ tạng, sự thịnh suy trong thân người.

Về mặt cục bộ, TTL dùng để chữa các chứng bệnh ở bộ máy tiêu hoá như viêm dạ dày, ruột, ăn uống khó tiêu hoặc cải thiện việc lưu thông khí huyết ở chi dưới, ở vùng khớp gối. Liên quan đến công năng tăng cường sinh lực, cải thiện việc lưu thông khí huyết toàn thân, gia tăng tuần hoàn ngoại biên, TTL cũng hữu dụng trong các chứng suy nhược thần kinh, kích ngắt, suyễn, dị ứng, cao huyết áp, đặc biệt là giúp tăng cường hệ miễn dịch để phòng chống bệnh tật.

Những nghiên cứu ở Trường Đại học Quân y Trung Quốc và Viện Y học Bắc kinh đã cho biết châm vào TTL làm gia tăng khả năng thực bào của tế bào bạch cầu. Độ tăng cao nhất sau 24 giờ. Khả năng này kéo dài đến khoảng 48 giờ sau. Dưỡng sinh phương Đông thường nhắc đến câu nói “*Tam lý cứu bất tuyệt, nhất thiết tai bệnh tức*”. Ý muốn nói thực hành cứu huyệt TTL đều đặn sẽ tránh được những tai ương về bệnh tật. Truyền thuyết về huyệt TTL có nhắc đến câu chuyện 1 gia đình ở Nhật đều thọ hơn 200 tuổi nhờ cứu huyệt TTL đều đặn từ mồng 1 đến mồng 8 hàng tháng.

Nói chung, Tỳ chủ hậu thiền, Tỳ năng sinh huyết. Ăn uống ngon miệng tắt khí huyết sẽ được dồi dào, con người dễ sinh thoái maí, tay chân linh hoạt, sức đề kháng cũng gia tăng. Do đó, kích hoạt TTL thường là 1 biện pháp dưỡng sinh với nhiều ý nghĩa, *tăng cường sự lưu thông khí huyết, gia tăng hệ miễn dịch và kéo dài tuổi thọ*.

Thực hành.

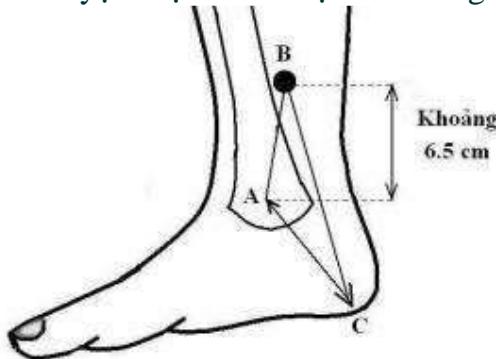
- **Cứu bằng điều ngại:** Ngải cứu khô tán vụn, dùng giấy bẩn cuốn thành điều ngại bằng ngón tay. Khi cứu thì châm lửa hơ trên huyệt, điều chỉnh để độ nóng vừa chịu được, cứu từ 3 đến 5 phút. Khi chữa những bệnh suy nhược, hư hàn, có thể cứu lâu hơn đến khi toàn thân có cảm giác nóng ấm.

- **Cứu cách gừng, cách tỏi:** Gừng tươi hoặc tỏi tươi thái lát mỏng đặt lên huyệt, dùng một nhúm nhỏ ngải nhung, ấn ép thành hình quả nút trên lát gừng hoặc lát tỏi rồi châm lửa cho cháy dần.

- **Bấm huyệt:** Ngồi trên ghế chân chạm đất hoặc ngồi trên phản và co chân ở góc độ vừa phải sao cho việc dây ấn vào huyệt đạt được lực mạnh nhất. Tập trung sức chú ý khi day ấn huyệt. Tay phải day bấm chân phải, tay trái day bấm chân trái. Định vị vùng huyệt. Đặt 4 ngón tay thường bọc phía sau chân, ngón tay cái cong lại, chia gần thẳng góc với mặt huyệt và day liên tục khoảng 3 phút. Mỗi ngày có thể làm 2 hoặc 3 lần.

- **Khí công:** Những người ngồi thiền hoặc tập khí công có thể kích hoạt huyệt TTL bằng cách tập trung định lực vào huyệt vị này khoảng vài giây sau mỗi buổi tập thường ngày. Sau một thời gian, ngoài dấu hiệu 1 hình tròn cõi đồng xu sáng màu ở vùng da tại huyệt TTL, 1 vòng tròn nhỏ cõi đầu ngón tay út trông giống như 1 vết thương cũ đã lành cũng hiện ra tại vùng huyệt Nghênh hương. Nghênh hương nằm trên điểm giao nhau của đường ngang qua chân cánh mũi và đường pháp lệnh 2 bên khoé miệng, là hội huyệt của 2 đường kinh Túc Dương Minh Vị và Thủ Dương Minh Đại trường. Nghênh hương cũng là điểm phản xạ tương ứng của TTL trên vùng đầu mặt. Do đó, kích hoạt TTL cũng gián tiếp kích hoạt Nghênh hương dù không tác động trực tiếp vào huyệt. Nghênh hương ngoài việc điều tiết khí hoá ở dạ dày, ruột, còn là huyệt đặc trị các chứng viêm mũi, chảy nước mũi.

Những dấu hiệu trên cho thấy tác động khí công có thể giúp khai mở TTL trở thành 1 đại huyệt (luân xa) thu phát thường xuyên. Điều này có thể so sánh với quan điểm xưa “**Nhược yếu an, Tam lý thường bất càn**” với ý nghĩa muốn thoát khỏi bệnh tật phải giữ cho huyệt không được khô, (luôn cứu cho TTL luôn lở ướt). Lở ướt hay khai mở là dấu hiệu luôn có sự hoạt động luân lưu, thu phát tại huyệt. Về mặt vệ sinh sẽ khó chấp nhận việc cứu cho huyệt luôn lở ướt. Do đó, tác động khí công là một thay thế đáng lưu ý. Ngoài ra, hiện nay cũng có cách **chỉ châm**, hình thức tiêm chỉ tự tiêu vào huyệt cũng là 1 cách giữ cho huyệt được kích hoạt với thời gian dài hơn.



● Vị trí huyệt Tam âm giao

Lưu ý: - Để sử dụng như 1 phương pháp dưỡng sinh, người tập có thể phối hợp day ấn TTL với day ấn huyệt Tam Âm giao. Huyệt Tam Âm Giao ở chỗ lõm sau bờ xương chày trên mặt cá chân trong khoảng 6,5 cm (đối với người lớn, khổ người trung bình). Tam Âm giao là huyệt giao hội của 3 đường kinh âm Túc Thái Âm Tỳ, Túc Quyết Âm Can và Túc Thiếu Âm Thận. Ngoài tác dụng của TTL, sự phối hợp này sẽ tạo thêm tác dụng dưỡng Âm kiện Tỳ, sơ tiết Can khí để tạo sự cân bằng giữa hưng phấn và ức chế, điều kiện quan trọng để có được yếu tố “**tâm bình khí hoà**” trong đạo dưỡng sinh.

- Không dùng cách cứu TTL đối với trẻ em hoặc người đang bị viêm nhiễm cấp tính.

NGƯỜI BỆNH CÓ THỂ TỰ MÌNH LÀM GIẢM NHANH CƠN CAO HUYẾT ÁP

Lương y VÕ HÀ

Được xem là cao huyết áp khi chỉ số huyết áp cao hơn 14cmHg và chỉ số huyết áp dưới lớn hơn 9cmHg. Cao huyết áp với hệ quả tai biến mạch máu não và những di chứng của nó luôn là nỗi ám ảnh của nhiều người lớn tuổi. Ngày nay, mặc dù y học đã

có những bước tiến vượt bậc, các triệu chứng này hiện vẫn gây tổn kém nhiều công sức và tiền của cho xã hội.

Tuy nhiên có một điều mà ít người quan tâm là với một số động tác đơn giản của y học dân gian, người ta có thể làm giảm cơn cao huyết áp đang phát triển để không chế phần lớn những tác hại của nó hoặc ít ra có thể ngăn chặn những diễn biến xấu hơn trong khi bệnh nhân chờ được chuyển đến bệnh viện hoặc cơ sở chuyên môn cần thiết.

Huyết áp cao có thể là triệu chứng của nhiều căn bệnh khác nhau, do nhiều nguyên nhân khác nhau. Do đó việc điều trị dứt điểm cần sự chẩn đoán và thời gian thích hợp. Ở đây chúng tôi chỉ đề cập đến một phương pháp đơn giản mà người bệnh có thể tự thực hiện để "cắt cơn" cao huyết áp, giải tỏa kịp thời nguyên nhân gây ra tai biến về não trước khi được sự chăm sóc của thầy thuốc.

Theo y học cổ truyền, triệu chứng huyết áp cao là một tình trạng khí nghịch do tình chí hoặc do yếu tố lục đâm (phong, hàn, thủ, thấp, táo hỏa) gây ra. Giải quyết triệu chứng này đồng nghĩa với việc giáng khí, làm cho khí đang lưu chuyển ngược lên đầu sẽ hướng xuống phía dưới và tỏa ra lớp da ngoài của cơ thể.

NHỮNG ĐỘNG TÁC CỤ THỂ GỒM:

1. Vuốt ấm hai vành tai

Dùng ngón cái và ngón trỏ của mỗi bàn tay vuốt dọc vành tai cùng bên, từ trên xuống dưới khoảng 9, 10 lần. Vành tai và cột sống có những điểm phản xạ tương ứng với nhau, do đó vuốt ấm vành tai cũng là tác động vào cột sống lưng, vừa có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm, vừa kích thích sự lưu thông khí huyết ở phần vệ khí do kinh bàng quang phân bố dọc hai bên sống lưng (nếu có người thứ hai bên cạnh có thể nhờ người này trực tiếp ngồi sau lưng dùng bàn bay tay phải vuốt dọc sống lưng từ trên gáy xuống đến tận thắt lưng để gia tăng thêm tác dụng).

2. Vuốt dọc hai bên mũi

Mỗi bàn tay vuốt một bên mũi, vuốt đều hai bên cùng một lúc. Dùng ngón tay trỏ vuốt từ án đường (điểm giữa hai đầu chân mày) xuống dọc theo hai bên mũi qua khóm miệng đến tận chót cầm. Vuốt chậm, nhẹ và làm không dưới 15 lần.

Kích thích huyết án đường có tác dụng làm phóng thích chất endorphine nội sinh có thể làm cho an thần, hạ huyết áp và giáng khí. Vuốt dọc theo hai bên mũi xuống cầm là tác động vào hai kinh dương minh. Học thuyết kinh lạc của y học cổ truyền cho rằng kinh dương minh là kinh dương, tập trung nhiều huyết khí, huyết; có chức năng quan trọng nhất trong việc bảo vệ cơ thể chống lại các yếu tố gây bệnh từ bên ngoài. Động tác này làm gia tăng sự lưu thông khí huyết ở phần vệ khí, gây ấm người và làm nhẹ áp lực lên thành mạch.

3. Vuốt dọc hai chân mày

Dùng hai ngón tay trỏ và giữa vuốt từ án đường đi dài theo xương chân mày ra thái dương đến tận mí tóc ở phía ngoài đuôi mắt. Vuốt mỗi bên khoảng 10 lần. Vùng chân mày và hai cánh tay có những điểm phản xạ tương ứng nhau, do đó động tác này ngoài việc giải tỏa sự sung huyết tại những huyết vị thường bị tắc nghẽn ở vùng trán còn làm cho khí huyết lưu thông ra hai cánh tay và bàn tay để giúp nhẹ áp lực ở đầu.

4. Ngồi hoặc nằm thư giãn

Ngồi thoải mái, lưng tựa ghế hoặc nằm xuống thư giãn hít thở điều hoà, tư tưởng tập trung vào mười đầu ngón chân. Theo y học cổ truyền thì thận ở đâu khí ở đó, do đó khi tập trung ý nghĩ tại vùng bàn chân, khí trong cơ thể từ phía trên đầu sẽ lưu chuyển

về hướng bàn chân nên có tác dụng hạ khí. Việc tập trung tư tưởng càng tốt, hiệu quả hạ khí càng cao. Động tác này phải kéo dài hơn 10 phút. Trên thực tế, có nhiều người có khả năng thư giãn và tập trung tốt trong khi thực hành đến bước 4 đã từ từ rơi vào giấc ngủ.

Mỗi khi cảm nhận được những dấu hiệu huyết áp tăng cao như căng, nặng ở vùng thái dương, đau đầu, mờ mắt, mất đói..., người bệnh nên ngồi xuống, tập trung tinh thần thực hành lần lượt 4 động tác trên. Bình tĩnh và tự tin là yếu tố cần thiết trong quá trình thực hiện các động tác. Sau khoảng 15 phút thực hành, bệnh nhân có thể cảm thấy bớt đi cảm giác khó chịu ở vùng đầu, nhịp đập của tim sẽ chậm lại, tay chân sẽ ấm lên. Đó là lúc huyết áp đã hạ bớt.

Ngoài việc áp dụng đã hạ huyết áp, thực hiện những động tác trên còn là một biện pháp dưỡng sinh tốt để ổn định thần kinh, gia tăng việc lưu thông khí huyết trong cơ thể, giúp giữ thể trạng tốt.

Trường hợp thực hành để giúp giữ gìn sức khỏe, riêng giai đoạn 4 nên tập trung tư tưởng tại vùng đan điền (dưới rốn khoảng 3 phần) thay vì tập trung ở 10 đầu ngón chân.

LỤC TỰ KHÍ CÔNG

Lương Y Võ Hà

Dưỡng sinh bằng những phương pháp khí công là một bộ phận quan trọng của y học cổ truyền phương Đông. Chương "Nhiếp Sinh" của sách Nội Kinh đã đề cập đến nguyên nhân mà những bậc chân nhân của thời thượng cổ có thể diên niên ích thọ. Đó là "Thuận theo trời đất, nắm lấy Âm Dương, hô hấp tinh khí, độc lập thủ thân." Trên tinh thần này, qua nhiều thế hệ đã có rất nhiều phương pháp khí công được biết đến. Tuy nhiên Lục tự khí công có lẽ là phương pháp duy nhất đã phối hợp giữa kỹ thuật hô hấp và sự rung động của âm thanh nhằm khai mở huyết đạo và khử trực lưu thanh cho yêu cầu chữa bệnh, dưỡng sinh.

Những kỹ thuật dùng âm thanh hoặc âm nhạc để chữa bệnh hoặc để dẫn dắt con người thê nhập vào những trạng thái tâm lý hoặc tâm linh nhất định đã được biết đến từ xưa ở nhiều dân tộc cũng như nhiều nền văn hoá khác nhau, trong tôn giáo cũng như trong y học. Theo quan niệm **Thiên nhân tương ứng** của khí công cổ đại, mỗi âm thanh hoặc ý niệm đều tương ứng với một loại khí nhất định trong cơ thể cũng như ngoài vũ trụ. Do đó ta có thể vận dung âm hưởng với cường độ và trường độ thích hợp để điều chỉnh những rối loạn bệnh lý hoặc nâng cao nội khí trong cơ thể.

Lục tự khí công còn gọi là Lục tự quyết là một phương pháp khí công đặc thù đã ứng dụng nguyên tắc trên vào việc chữa bệnh dưỡng sinh. Bí quyết của phương pháp là hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Khi thở ra kết hợp với niệm tự quyết. Lời quyết không phát ra thành tiếng nhưng tâm vẫn ghi nhận được. Đây là một loại tinh công, Công pháp không cần bất cứ một động tác hoặc chiêu thức gì. Cách thở cũng đơn giản. Thở 2 thì, không nín hơi. Tuy nhiên sự kết hợp đặc biệt giữa hô hấp và tự quyết có thể tạo ra những xung lực có hiệu ứng **khai mở** và **thanh tẩy** rất kỳ diệu. Tương truyền Lục tự khí công do Xích Tùng Tử, một đạo trưởng tu luyện pháp trường sinh ở núi Hoa Sơn nghiên cứu, ứng dụng và truyền bá ra cho đời sau. Lục tự quyết gồm 6 chữ: Suy, Hô, Hu, Ha, Hí, Hu. Mỗi chữ ứng với một loại khí hoặc tạng, phủ nhất định trong cơ thể con người.

Chữ **SUY** ứng với Thận, Bàng quang thuộc Thuỷ khí.

Chữ **HÔ** ứng với Tỳ Vị thuộc Thổ khí.

Chữ HU ứng với Can Đởm thuộc Mộc khí.

Chữ HA ứng với Tâm, Tiểu trùm thuộc Hoả khí.

Chữ HI ứng với Phế, Đại trùm thuộc Kim khí.

Chữ HU ứng với Tâm bào, Tâm tiêu thuộc Hoả khí.

• THỰC HÀNH

Tắm rửa sạch sẽ, quần áo nói lỏng, chọn nơi yên tĩnh, thoáng mát không có ruồi muỗi.

Ngồi xếp bằng thông thường, ngồi bán già, hoặc ngồi trên ghế hai chân chạm đất. Hai lòng bàn tay đặt trên hai đùi. Eo hơi thót lại. Vai buông lỏng. Cầm hơi thu vào. Lung thẳng. Hai mắt khép hờ.

Hít vào bằng mũi. Hít vào xuống bụng dưới. Chỉ cần biết trong ý niệm rằng ta đang hít vào một luồng Thiên khí từ đỉnh đầu đi thẳng xuống bụng dưới. Không cần quan tâm khí đi như thế nào, cũng không cần cố hít vào quá sâu.

Thở ra bằng miệng. Trong khi thở ra liên tục phát ra một tự quyết. Ở mỗi hơi thở, tự quyết chỉ phát ra một lần và ngân vang cho đến cuối hơi. Thở ra chậm, nhẹ và đều đồng thời từ từ ép sát bụng vào. Khi thở ra dài hơn thì hít vào. Trong lúc thở ra, môi và lưỡi ở vị trí thích hợp để phát ra âm quyết đã chọn. Tuy nhiên chỉ phát bằng ý niệm mà không phát ra thành tiếng sao cho chỉ có sự rung động trong cổ họng và nghe được rõ ràng trong tâm mà vẫn không phát âm ra ngoài. Như vậy sẽ chỉ có hơi thở thoát ra miệng. Âm quyết chỉ hiện diện trong tư tưởng của người tập, người ngoài không nghe thấy.

Đến cuối hơi thở miệng lại ngậm lại, đầu lưỡi chạm nướu răng trên và tiếp tục hít xuống bụng dưới để bắt đầu chu kỳ thở tiếp theo. Hơi thở này kế tiếp hơi thở kia, khoan thai, không thô, không gấp.

Đối với người bình thường có thể tập mỗi âm khoảng 24 hơi thở theo một thứ tự nhất định từ âm này đến âm kia. Mỗi ngày có thể tập 1 hoặc 2 lần lúc bụng trống. Trường hợp chữa bệnh có thể tập trung làm nhiều lần hơn khi đến những âm có liên quan đến những rối loạn bệnh lý trong cơ thể.

Tập trung sức chú ý vào âm quyết trong thời gian thở ra là khâu quan trọng nhất trong Lục tự quyết. Do đó không nên nhảm đếm hơi thở để khỏi phân tán tư tưởng. Có thể sử dụng cách lần chuỗi bằng tay với những chuỗi 24 hạt (hoặc hơn nữa) để kiểm soát được số hơi thở ở mỗi âm quyết.

ĐẶC ĐIỂM

Sự rung động của những âm tiết trong quá trình thực hành Lục tự quyết có công năng kích hoạt để khai mở một số đại huyệt dọc theo hai mạch Nhâm và Độc giúp tăng cường sự trao đổi khí giữa nội khí và Thiên Địa khí và gia tăng chân khí.

Lục tự khí công là một phương pháp hô hấp tích cực. Thở sâu xuống bụng dưới giúp phát sinh nội khí ở Đan điền. Kéo dài hơi thở ra giúp gia tăng sự trao đổi chất ở các mô và các tế bào. Ép sát bụng dưới có thể tăng cường chức năng xoa bóp nội tạng của cơ hoành, kích thích tiêu hoá và sự lưu thông khí huyết.

Đối với hệ thần kinh, việc tập trung tư tưởng trong quá trình thực hành Lục tự quyết, đặc biệt thì thở ra chậm và dài, có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm giúp giải tỏa những triệu chứng bệnh lý do căng thẳng tâm lý gây ra.

Do quá trình thở khí ra, Lục tự khí công được xem là một loại công phu thiền về **tả thực** và **khử trược**. **Trược khí** không chỉ thoát ra bên ngoài theo hơi thở ra ở miệng mà còn qua các huyệt vị và kinh lạc tương ứng với âm quyết và cả tay chân. Do đó trường hợp thực hành để chữa những bệnh như u, bướu, xơ hoá..., người tập không nên ngồi kiết già để trược khí dễ dàng thông thoát ra 2 chân.

Tác dụng khử trược hay thanh tẩy của Lục tự khí công không phải chỉ bắt đầu từ kinh lạc hoặc phủ, mà phát triển ngay từ những trung tâm năng lượng ở cột sống nên còn gọi là **tẩy tuỷ**. **Điểm đặc biệt của Lục tự khí công là hoạt hoá hai đường kinh, một lên một xuống ở hai bên của cột sống** qua đó **giả tăng khả năng thanh hoá tuỷ sống**. Sau một thời gian thực hành, những người có khí cảm tốt có thể nhận biết được một luồng khí từ xương cùng **đi lên dọc theo rãnh bên trái** của cột sống. Khi đến đỉnh đầu, luồng khí này sẽ **theo rãnh bên phải cột sống đi xuống** xương cùng. Đến xương cùng luồng khí này sẽ tự động kích hoạt chơn hoả đi lên mạch Đốc. Hiện tượng này trùng khớp với mô tả của những đạo sư Yoga về 3 nguồn năng lượng chính dọc theo cột sống. Luồng Ida mang năng lượng âm ở rãnh bên trái, luồng Pingala mang năng lượng dương ở rãnh bên phải và luồng hoả xà Kundalini theo đường Sushumna ở giữa cột sống đi lên. Đối với Lục tự khí công, đây là một quá trình phát triển dần dà và tự nhiên, người tập không nên tuỳ tiện vận hành.

LƯU Ý

Không phát tự quyết ra thành tiếng để tránh tán khí.

Khi thực hành Lục tự quyết, sau quá trình **xã trược khí** sẽ là quá trình phản hồi tự nhiên **thanh khí** thông qua chính những huyệt vị, kinh lạc mà trược khí đã được thải ra. Do đó Lục tự khí công nên phối hợp với **tĩnh toạ** để có thể tận dụng và phát huy quá trình phản hồi này trong việc thu Thiên Địa khí để tăng cường nội khí. Tĩnh toạ liền sau khi thực hành Lục tự quyết. Thời gian tĩnh toạ không giới hạn nhưng tối thiểu nên bằng với thời gian thực hành Lục tự quyết.

Tĩnh toạ được đề cập ở đây là phương pháp ngồi thiền tự nhiên, không cần vận khí, chỉ cần đạt đến tình trạng thư giãn và nhập tĩnh. Nhập tĩnh là tiền đề cho quá trình hoà hợp mà người xưa gọi là "**Thiên Nhân hợp nhất**". Về mặt chữa bệnh, hoà hợp là sự cân bằng giữa Âm và Dương và sự hài hòa giữa **ngũ tạng, lục phủ**. Đây cũng là quá trình tự điều chỉnh, tự hồi phục của hệ thần kinh trung ương thông qua sự điều hoà của thần kinh giao cảm và cơ chế tương tác giữa thần kinh, thể dịch và nội tạng. Do đó nếu phối hợp với ngồi thiền người tập sẽ không lo tập sai thứ tự hoặc sự sai biệt nhiều ít giữa các âm quyết.

Một trong những thứ tự để thực hành Lục tự quyết là thực hành theo thứ tự **tương sinh**. Mộc sinh Hoả. Hoả sinh Thổ. Thổ sinh Kim. Kim sinh Thuỷ. Thứ tự đó là HU, HA, HÔ, HÍ, SUY, HU. Chữ HU thuộc hành Hoả liên quan đến Tam tiêu được làm sau cùng với ý nghĩa làm điều hoà và thông suốt giữa thượng tiêu, trung tiêu và hạ tiêu. Một hình thức khác là tập theo thứ tự SUY, HÔ, HU, HA, HÍ, HU. Thứ tự này có khuynh hướng tạo ra một vòng năng lượng từ dưới lên trên, từ huyệt Trường cường đi lên theo cột sống đến đỉnh đầu để khai thông mạch Đốc.

Sau thời gian ngồi thiền, cần quan tâm đến động tác xã thiền để giúp khí huyết lưu thông điều hoà và đưa chân khí lưu tán trở về Đan điền hoặc Mệnh môn.

PHẬT THỦ LIỆU PHÁP

Lương y Võ Hà

Phật Thủ Liệu Pháp là phương pháp khí công chööa bệnh bằng cách lắc tay. Phật Thủ Liệu Pháp (PTLP) có công năng chuyển đổi gân cốt và cơ bắp từ ốm yếu suy nhược trở thành sung mãn khoẻ mạnh nên có tên là Dịch Cân Kinh. Tương truyền PTLP xuất phát từ chùa Thiếu Lâm, Trung Quốc. PTLP nằm trong số những công phu do Đạt Ma Sư Tổ truyền dạy nhằm giúp cho các tăng lữ Thiếu Lâm có đủ sức khoẻ để theo đuổi việc tu tập giáo pháp. PTLP đơn giản, dễ nhớ, dễ tập và có hiệu quả cao đối với nhiều bệnh mãn tính khác nhau từ suy nhược thần kinh, hen suyễn, đén tiêu hoá, tim mạch, sinh dục... Do đó phương pháp này đã được lưu truyền trong dân gian qua nhiều thời kỳ và du nhập vào nước ta.

Vì là một môn khí công nên tư thế và động tác của PTLP đều tuân thủ những nguyên tắc căn bản của khí công như: *thööing hö haï thöic, hàm hung bạc bối, tùng tĩnh tự nhiên*.... Những nguyên tắc này nhằm giúp cho khí huyết dễ vận hành, kinh mạch dễ khai thông và nội lực được tích luỹ.

Chuẩn bị: Tìm nơi thoáng mát, không khí trong lành. Mặc quần áo rộng rãi. Nguồn thẳng, hai chân dang ra song song ngang vai, các ngón chân bám chặt xuống mặt đất, bụng dưới hơi thu vào, vai xuôi tự nhiên, hai mắt khép hờ, đầu lưỡi chạm nõn răng trên, tâm ý hướng về Đan Niên (dưới rún khoản 3 phân).

Thực hành: Hai cánh tay, bàn tay và các ngón tay duỗi thẳng tự nhiên. Hai cánh tay hơi cong ở khuỷu tay. Đưa hai cánh tay về phía trước, đồng thời hít vào. Dùng lực vẩy hai cánh tay ra phía sau đến hết tầm tay trong khi nhíu hậu môn lại và thở ra. Khi hết tầm tay ra phía sau, hai cánh tay theo đà của lực quán tính trở về trước, buông lỏng cơ hậu môn đồng thời với hít vào. Sau khi hít vào lại tiếp tục vẩy tay ra phía sau. Một lần hít vào, một lần thở ra là một cái lắc tay. Làm liên tục nhiều cái. Tối thiểu 500 cái một lần. Mỗi ngày có thể làm 2 lần. Nếu để chữa bệnh thì mỗi lần tập phải thực hành từ 1.500 cái trở lên.

Chú ý:

Động tác lắc tay phải bền bỉ, đều đặn, nhẹ nhàng, linh hoạt. Do đó không cần dùng sức mạnh để cố vẩy tay ra phía sau mà chỉ dùng sức bình thường tương ứng với **inhip thở điều hòa** của cơ thể. Việc nhíu hậu môn và bấm các đầu ngón chân xuống đất cũng vậy. Chỉ cần dùng sức vừa phải để bảo đảm thoái mái về tâm lý, dẻo dai về thể lực để có thể thực hành đến hàng ngàn cái mỗi lần.

Động tác đưa tay về trước là do phản lực quán tính từ phía sau. Tuyệt đối không dùng sức. Tầm tay phía trước không vượt quá thắt lưng.

Trong suốt quá trình lắc tay, mặc dù cánh tay di động trước sau nhưng luôn duy trì tình trạng thoái mái tự nhiên, cánh tay không gồng sức.

Những người bệnh hoặc có tật ở chân không thể đứng được vẫn có thể thực hành hiệu quả PTLP bằng cách ngồi trên đất hoặc trên ván và vẩy tay ở vị thế cánh tay co lại khoảng 90 độ.

Cơ chế tác dụng của PTLP:

PTLP là một môn khí công mang **tính chỉnh theo** có tác dụng cải thiện toàn bộ công năng của cơ thể. Tuy nhiên, nếu chỉ nhìn vào từ bên ngoài, công pháp chỉ bao gồm những động tác lắc tay đơn giản và đơn điệu dễ tạo cho người tập cảm giác hoặc, thiếu niềm tin, nghĩ là động tác quá đơn giản, khó thể tạo ra những hiệu quả chữa bệnh

thần kỳ được. Nhất là khi có tâm lý so sánh với những chiêu thức phức tạp hoặc đẹp mắt của Thái cực quyền hay của những môn công phu khác. Do đó, việc tìm hiểu kỹ cơ chế tác dụng của PTLP là điều cần thiết để có lòng tin làm đúng, làm đủ và kiên trì làm, không chỉ để chữa bệnh mà để tăng cường sức khỏe, diên niên ích thọ.

PTLP xoa bóp nội tạng, tăng cường chuyển hóa

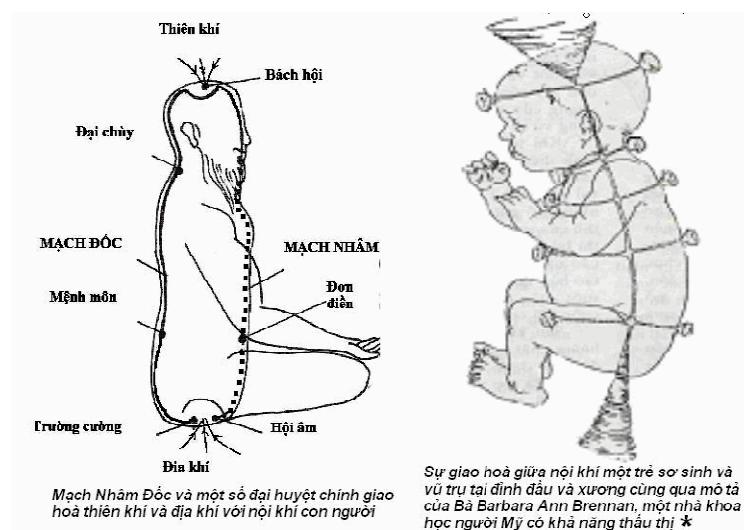
Động tác hít thở phối hợp với lắc tay điều hòa và liên tục tác động vào các cơ ngực và thành bụng, nhất là cơ hoành, có tác dụng xoa bóp các nội tạng trong cơ thể, thúc đẩy sự vận hành khí huyết và tăng cường chức năng của các cơ quan. Chức năng xoa bóp này cũng có tác dụng, khai thông những bế tắc, ứ trệ trong kinh mạch hoặc trong tạng phủ. Những người tiêu hóa bị đình tích, ứ trệ, sau khi thực hành khoảng 500-700 cái sẽ xảy ra trung tiện hoặc ợ hơi, cảm giác dễ chịu sẽ thấy rất rõ. PTLP là phương pháp đơn giản nhất để chữa bệnh đau bao tử, hoặc rối loạn tiêu hóa. Những trường hợp khí nghẽn, khí bế, khí uất do *tình chí*, do bệnh biến hoặc do tập khí công sai lệch cũng có thể làm cho thông hành bằng PTLP. Có thể nói PTLP làm rất tốt chức năng thông kinh hoạt lạc và cải thiện tuần hoàn khí huyết.

PTLP giúp Dương giáng, Âm thăng, thông Nhâm Đốc, tăng cường nội khí.

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. Mọi 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 Savoire 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 thiền 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 nhíu hậu môn và bấm các đầu ngón chân xuống mặt đất đã kích

thích hai huyệt Trường Cường và Hội Âm ở hai bên hậu môn và các tĩnh huyệt của các đường kinh Âm, mà quan trọng nhất là Dũng Tuyền ở giữa lòng bàn chân, tĩnh huyệt của kinh Túc Thiếu Âm Thận và Aôn Bạch ở đầu ngoài móng ngón chân cái, tĩnh huyệt của kinh Túc Thái Âm Tỳ. Động tác này có tác dụng hấp thu địa khí, khai thông và tăng cường hoạt động của các Âm kinh. Chú thích hình Bé sơ sinh



Theo học thuyết kinh lạc, **Dương phải thường giáng và Âm phải thường thăng**. Vì động tác lắc tay liên tục đến hàng ngàn cái nên khi các đường kinh Dương được khai thông và đi dần xuống (Dương giáng) cuối đường kinh ở các đầu ngón chân sẽ tự động kích hoạt những *tĩnh huyệt* của những kinh Âm khiến các đường kinh này chạy ngược trở lên (Âm thăng). Đối với các đường kinh Âm cũng vậy, khi chạy đến cuối đường kinh ở phía trên, sẽ lại kích hoạt các đường kinh Dương đi trở xuống và cứ thế tiếp tục luân lưu 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 huyệt 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 Aán 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 Nhââm 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.

PTLP 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 *tiên thiên*, do *phòng lao* quá độ hoặc do quá căng thẳng lo âu trong cuộc sống. Sự mất cân bằng Âm Dương là đầu mối của nhiều bệnh tật khác nhau mà y học cổ truyền gọi chung là những chứng **Âm hư Hoả vượng** như hay nóng sốt về chiều, mờ mắt, mắt đỏ, khô cổ, ù tai, đau lưng, hay lở miệng, hay ho, suyễn, viêm họng, viêm xoang mãn... Đối với những chứng này, PTLP ngoài việc kích thích các đường kinh Âm để sinh Âm, bồi bổ Âm khí thì chính nơi tư thế của phương pháp nhằm bảo đảm nguyên tắc **thượng hư hạ thực** như thư giãn phần vai, cung chắc phần hạ bộ, nhíu hận môn, bám các đầu ngón chân, ... cũng là những biện pháp đối trị hữu hiệu với những chứng hư Hoá. 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, cung 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 Hoá* hoặc *dẫn Hỏa quy nguyên*.

PTLP điều hòa thần kinh giao cảm.

Khoa học hiện đại đã cho biết trên 50% bệnh tật của con người là do những cảm xúc âm tính gây ra. Chính những tâm lý căng thẳng do *tình chí uất úc* hoặc *nhịp sống* quá nhanh lâu ngày dễ làm cho thần kinh chúng ta 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. Đối với những trường hợp này, *tập trung tư tưởng vào nhịp lắc tay* sẽ làm người tập mất đi những cảm xúc khó chịu thường ngày. Đó là nguyên tắc **dùng một niệm để chế vạn niệm**.

Theo học thuyết Paplop, khi ta gây hưng phấn ở một điểm và một vùng nhỏ thì những phần còn lại của vỏ não sẽ rơi vào ức chế, nghĩ ngơi. Àp dụng những nguyên tắc này, tập trung vào việc 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, thông qua cơ chế tương tác *thần kinh & thể dịch & nội tạng* để hồi phục sức khỏe.

Tập PTLP có xảy ra phản ứng nguy hiểm gì không?

Nói chung, PTLP là một môn khí công nên những phản ứng xảy ra và việc giải quyết nó sẽ tương tự như đối với những môn khí công khác. Tuy nhiên, độ an toàn của PTLP rất cao:

- PTLP nhằm kích thích, xúc tiến để cơ thể tự khai thông, tự chỉnh lý, không vận khí, không cưỡng cầu nên hiếm khi xảy ra sai lệch. Quá trình tập có thể xảy ra đau, tức, ngứa ngáy, co giật là do việc khai mở một số huyệt vị trên đường kinh hoặc công phá một tổ chức bệnh trước khi những chỗ bế tắc này đi đến chỗ bị thải trừ hết. Thông thường những phản ứng này sẽ tự chấm dứt sau một vài ngày.
- Không rơi vào *nhập tĩnh* nên khó xảy ra trường hợp bị ảo giác làm rối loạn tâm lý người tập.
- PTLP tác động kích thích đồng thời các huyệt 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 gây nguy hiểm cho người tập.
- Tuân thủ nguyên tắc *thượng hư hạ thực* và tâm ý quán chiêu Đan Điện cũng là một cách an toàn để năng lượng của cơ thể không chạy lên đầu gây tổn thương bối 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 Thúroc Kiều* và *Hạ Thúroc Kiều*. Việc đầu lưỡi chạm nướu răng trên và nhíu 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 Nhâm, Đốc, tạo ra *thê 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.

YOGA & SỨC KHOẺ

LƯƠNG Y VÕ HÀ

Theo Phạn ngữ, *Yoga* có nghĩa là *sự kết hợp* hoặc *hoà hợp*. *Yoga* bao gồm một hệ thống triết lý và những phương thức nhằm dẫn dắt con người đi đến sự hoà hợp. Hoà hợp giữa thể xác, tình cảm và trí tuệ, giữa bản thân và môi trường và cuối cùng là giữa "cái tôi" và vũ trụ. Như vậy *Yoga* hướng đến những vấn đề đạo đức và tâm linh. Tuy nhiên trong thời đại ngày nay khi con người phải đối mặt với nhiều áp lực và lo toan do cuộc sống công nghiệp mang lại thì *Yoga* được nhiều người biết đến như một phương pháp thể dục khá hoàn hảo giúp người tập vô hiệu hóa stress. Mặt khác, nếu quan niệm "*tuổi già là một quá trình xơ cứng*" thì những động tác *Yoga* có giá trị làm mềm dẻo cơ thể, duy trì sự trẻ trung thon thả và linh hoạt.

ĐẶC ĐIỂM CỦA CÁC ĐỘNG TÁC THỂ DỤC YOGA



Tượng Thần VISHNU Trong Trạng Thái
Tĩnh Lặng Và Hoà Hợp Của Yoga

Các tư thế Yoga thường được gọi là ASANAS bao gồm nhiều bài tập khác nhau do những vị đạo sư Yoga đã dần dà xây dựng và phát triển nên từ hàng ngàn năm trước. Những tư thế này nhằm giúp cho người tập đạt được sức khỏe thực sự về cả tinh thần lẫn thể xác. Từ ASANAS hàm nghĩa là nhưng *tư thế thoái mái* (easy postures). Sự thoái mái không phải đợi đến một thời gian sau khi tập mà có thể cảm nhận được ngay sau khi thực hành mỗi động tác. Đây là điều khác biệt cơ bản giữa các bài tập Yoga và một số phương pháp thể dục thể thao khác. Nếu các phương pháp thể dục thông thường chú tâm phát triển cơ bắp và sức mạnh bằng những động tác nhanh, mạnh và liên tục thì ngược lại các hoạt động Yoga được thực hành chậm rãi, mềm dẽo phối hợp với nhịp thở sâu và thời gian nghỉ ngơi giữa mỗi tư thế.

Cách tập này không những không tạo áp lực cho tim mà còn có thể cung cấp thêm nhiều dưỡng khí cho máu và sinh lực cho các cơ quan, giúp năng lực được tích luỹ nhiều hơn là tiêu tán. B.K.S. Iyengar, một đạo sư Yoga đã nói về quá trình thực hành một động tác Yoga như sau "*Thực hành một Asana sẽ phát sinh năng lượng, giữ nguyên trong tư thế là tập hợp và phân phối năng lượng trong khi việc thoát ra khỏi tư thế là bảo vệ năng lượng*¹."

ÍCH LỢI CỦA CÁC TƯ THẾ YOGA

Hình thức dễ nhận thấy ở các động tác Yoga là những tư thế vặn người, cúi gập hoặc kéo giãn cơ thể. Những động tác này nhằm gây *sức căng thích hợp trong một thời gian nhất định* trên một nhóm cơ, khớp hoặc dây chằng, đặc biệt là đối với những vùng "ngoan cố", những nơi mà sinh hoạt thường ngày không đủ tác động tới như vùng cổ, vùng vai, vùng bụng. Sự căng giãn này làm tăng lưu lượng máu được chuyển tải đến từng tế bào, từng cơ quan kể cả các mạch máu ngoại biên khiến ta có cảm giác ám người, cảm giác năng lượng lan tỏa dễ đưa cơ thể vào tình trạng thư giãn sâu sau đó. Đây cũng là lý do các đạo sư Yoga khuyên người tập nên giữ cơ thể ở *tư thế xác chết* sau mỗi Asanas để có thể cảm nhận và gặt hái trọn vẹn lợi ích thư giãn sâu sắc của mỗi tư thế.

Những tư thế Yoga cũng được nghiên cứu để gây ra sức ép cần thiết trên những nội tạng và các tuyến nội tiết có tác dụng xoa bóp nội tạng và điều hoà việc xuất tiết các kích thích tố qua đó có thể tăng cường chuyển hoá, kiểm soát những cảm xúc và làm cân bằng tâm lý. Khi được thực hành nhuần nhuyễn, các Asanas sẽ làm mạnh cơ bắp, làm giảm các dây chằng bị căng cứng, kích thích tuần hoàn huyết, hoạt hoá các khớp và nhút là làm cho cột sống được dẽ dai, điều kiện cần thiết để cơ thể giữ được sự trẻ trung linh hoạt. Tính chung có đến hàng ngàn Asanas khác nhau. Có tài liệu nói đến 50 ngàn tư thế. Tuy nhiên không cần thiết phải tập tất cả các tư thế. Tùy theo nhu cầu và điều kiện cơ thể riêng, mỗi người chỉ cần tập một số động tác nhất định. Một số Asanas không những có tác dụng trên hệ thần kinh, tuyến nội tiết mà còn tác động đến

những vị trí dọc theo cột sống được gọi là những Luân Xa (Cakras). Việc hoạt hoá và khai mở những Luân Xa này có liên quan đến hoạt động của những dòng năng lượng trong cơ thể và cả việc thu nhận Prana để bổ sung cho những dòng năng lượng này. Việc kích hoạt mà không biết cách kiểm soát những dòng năng lượng này có thể có ảnh



hưởng không tốt cho người tập. Do đó một số Asanas, kể cả một số phép thở trong những bài tập Pranayama cần được sự hướng dẫn của một người thầy có kinh nghiệm. Tuy nhiên vẫn có một số tư thế phổ thông hữu ích cho sức khoẻ có thể mang lại sự hài hoà giữa thân và tâm mà mọi người đều có thể tập luyện được.

MỘT VÀI TƯ THẾ YOGA TRUYỀN THỐNG THẾ TRÁI NÚI VỚI CÁC NGÓN TAY ĐAN XEN VÀO NHAU (TADASANA URDHAVABADDHA HASTASANA)

Chuẩn Bị Đứng thẳng trên sàn nhà hoặc ván bằng phẳng, hai bàn chân sát nhau, hai bàn tay buông dọc hai bên thân.

Động Tác Bám chặt hai bàn chân trên sàn, thót bụng vào, kéo giãn hai chân và thân người về phía trên. Nâng xương ức và mở rộng lồng ngực. Đưa hai cánh tay thẳng ra phía trước các ngón tay đan nhau. Thở ra trong khi xoay hai bàn tay đan nhau từ trong ra ngoài và duỗi thẳng hai cánh tay về phía trước mặt. Từ từ hít vào trong khi nâng dần hai cánh tay lên phía trên, lên khỏi đầu cho đến khi hai cánh tay thẳng và sóng dọc theo thân mình tức vuông góc với mặt sàn. Duỗi thẳng hai cánh tay, hai khuỷu tay thẳng. Giữ nguyên vị thế này khoảng 20 giây. Từ từ thở ra trong khi buông lỏng toàn thân và đưa hai cánh tay trở về vị trí ban đầu.

Tác Dụng Tư thế này kéo giãn cột sống, chống lại các hiện tượng vẹo cột sống, thoái hoá cột sống và các chứng tê mỏi ở vùng vai, cánh tay, cổ tay, khớp gối. Ngoài ra

thực hành tư thế này ở đầu mỗi buổi tập có thể xem như một tư thế chuẩn bị để làm nóng người và kéo giãn các khớp chuẩn bị cho các tư thế sau.



THẾ RẮN HỒ MANG (BHUJANGASANA)

Chuẩn Bị Nằm sấp trên sàn, hai bàn tay úp xuống ở khoảng hai vai, các ngón tay hướng lên phía trên.

Động tác Hít vào, sức nặng tựa trên hai bàn tay, từ từ nâng đầu và ngực lên, đầu ngửa lên trần nhà, cầm nhô ra phía trước. Trong tư thế này phần cơ thể từ rốn tới chân luôn chạm mặt sàn. Khi đã hít vào tối đa cũng là lúc hai khuỷu tay thẳng lên. Giữ nguyên vị thế này từ 10 đến 20 giây, Thở ra trong khi từ từ buông lỏng hai cánh tay, thân mình trở lại vị trí ban đầu.

Tác Dụng Tư thế này giúp cho xương sống dẽ dai, làm săn chắc cơ bụng, kích thích tiêu hoá, tăng cường sự lưu thông khí huyết ở vùng lưng vùng hông vùng cổ và những vị trí hiểm hóc mà sinh hoạt hàng ngày khó ảnh hưởng đến ở ruột, gan, lách, phổi.

THẾ BÁNH XE (URDHVA DHANARASANA)

Chuẩn Bị Nằm ngửa trên sàn nhà. Co cả hai đầu gối và kéo hai bàn chân lại sát mông. Gấp khuỷu tay lại, đặt hai bàn tay ở hai bên đầu, lòng bàn tay úp xuống, ngón tay hướng xuống phía dưới dọc theo thân mình.



Động Tác Hít vào thật sâu trong khi từ từ nâng thân mình lên, sức nặng tựa trên hai bàn tay và hai bàn chân, giãn thẳng cánh tay và khuỷu tay, ngửa đầu ra phía sau, ưỡn ngực và đẩy cột sống lên cao. Giữ nguyên tư thế này vài giây trước khi từ từ thở ra, buông lỏng thân người và thở về tư thế ban đầu.

Tác dụng Giúp căng giãn và làm mềm dẽ cột sống. Kích thích các tuyến yên, tuyến tùng và tuyến giáp. Tăng cường sức mạnh các cơ quan vùng

xương chậu, vùng bụng và vùng ngực. Gia tăng chức năng hấp thu và tiêu hoá. Tư thế này cũng thúc đẩy sự lưu thông khí huyết đến các cơ quan và ngăn ngừa xơ vữa động mạch. Tuy nhiên ở động tác này *vị trí đầu thấp hơn tim nên những người có huyết áp cao hoặc đang bị các chứng nhức đầu không nên tập.*

THẾ CĂNG GIÃN LƯNG (PASCHIMOTTANASANA)



Chuẩn Bị Ngồi thẳng lưng, hai chân duỗi thẳng. Hai bàn chân đặt sát cạnh nhau.

Động Tác Thở ra trong khi từ từ khom người cuối xuống cho tới khi đầu chạm gối, hai đầu gối vẫn thẳng, hai đùi vẫn ép sát xuống sàn, hai cánh tay đưa thẳng ra tối đa và cố chạm vào bàn chân. Có thể dùng hai bàn tay nắm lấy hai cổ chân hoặc đan chéo hai bàn tay ôm lấy hai bàn

chân để dễ gấp người lại. Giữ yên tư thế này từ 10 đến 20 giây. Hít vào, nhắc đầu và thân mình lên, từ từ buông lỏng hai bàn tay, buông lỏng toàn thân, trở về tư thế ban đầu.

Tác Dụng Tư thế này kéo giãn cột sống và các cơ vùng lưng, vùng vai và cho phép sinh lực tuôn tràn đến từng bộ phận của cơ thể, giải tỏa những áp lực lên hệ thống thần kinh dọc theo hai bên tủy sống. Tư thế cũng có tác dụng xoa dịu tuyến thượng thận, tăng cường hoạt động của bộ máy sinh dục và bài tiết, thúc đẩy chức năng của gan và cải thiện tiêu hoá. Đặc biệt động tác gấp mình về phía trước có công năng giải tỏa những ứ trệ ở các đốt sống thắt lưng và hoạt hoá Luân xa 3. Các đốt sống thắt lưng là

nơi dễ bị vôi hoá nhất. Dưới đốt sống thắt lưng thứ hai là Luân xa 3. Luân xa 3 còn được gọi là Luân xa sức khoẻ vì nó kiểm soát toàn bộ hoạt động của dạ dày, gan, túi mật, tụy tạng và cả hệ thần kinh². Do đó thực hành tốt tư thế này có ý nghĩa rất quan trọng cho việc phòng bệnh và chữa bệnh.

THẾ VẶN CỘT SỐNG (ARDHA - MATSYENDRASANA)



Chuẩn Bị Ngồi trên sàn hai chân thẳng ra.

Động Tác Gấp chân trái lại, đặt gót chân áp sát vào

mông phải. Gấp chân phải lại, đặt bàn chân phải phía ngoài đầu gối trái. Đầu gối phải sát dước nách trái Hít vào trong khi duỗi tay trái ra để nắm được cổ chân phải hoặc các ngón chân phải. Từ từ quay mạnh tay phải về phía sau lưng đồng thời thân mình quay $\frac{1}{4}$ vòng về bên phải, bàn tay phải tựa xuống sàn. Giữ nguyên vị thế này khoảng 10 giây trước khi thở ra và từ từ buông lõng toàn thân để trở về vị thế ban đầu. Tập lại tư thế này lần nữa với tay chân và chiều vặn ngược lại.

Tác Dụng Tư thế này giúp làm mềm dẽo cột sống, tác dụng tốt đến những dây thần kinh dọc 2 bên cột sống và những bắp thịt ở vùng bụng và vùng thắt lưng.

THẾ XÁC CHẾT (SAVASANA)

Chuẩn Bị Nằm xuống thoải mái trên sàn nhà hoặc trên ván qua một lớp chăn mỏng. Quần áo宽松. Hai tay để tự nhiên dọc bên thân hoặc hai bàn tay chồng lên nhau và úp trên bụng. Có thể đắp thêm một lớp chăn mỏng trên người nếu cảm thấy lạnh.

Động Tác Trong tư thế này một số tài liệu Yoga khuyên hít thở sâu và thực hành buông lõng toàn kháp cơ thể từng bộ phận một theo một thứ tự nhất định từ đầu xuống chân hoặc từ chân lên đầu. Tuy nhiên theo kinh nghiệm riêng của tác giả, để đơn giản và dễ thực hành, người tập không nhất thiết phải thở sâu và kiểm soát buông lõng từng bộ phận. Mục đích của tư thế là thư giãn toàn diện. Do đó nếu thở sâu sẽ cần đến sự cố gắng về mặt ý thức và sự căng cơ thực tế ở vùng bụng. Cả hai điều này đều không có lợi cho yêu cầu thư giãn. Chỉ cần thở bình thường nhưng lưu ý thở chậm nhẹ và đều ở thì thở ra là đủ. Thị thở ra là thị úc chế thần kinh. Sự kéo dài thị thở ra chậm và đều sẽ gây ra hiệu ứng tốt cho mục đích thư giãn. Về thực hành thư giãn cơ bắp, sẽ dễ dàng cho người mới tập nếu chỉ ám thị chung thư giãn toàn thân và chỉ cần quan tâm giãn mềm cơ mặt hoặc cơ bàn tay, cơ bàn chân là đủ. Mặt, bàn tay hoặc bàn chân là những vùng phản xạ có đủ những điểm phản chiếu ứng với toàn bộ cơ thể nên thư giãn được một vùng thì toàn thân sẽ thư giãn. Mặt khác theo học thuyết Paplov, khi tập trung gây úc chế thần kinh ở một vùng ở một điểm của vỏ não thì sự úc chế sẽ lan toả gây úc chế toàn bộ vỏ não. Tóm lại công thức để thực hành tư thế xác chết sẽ là **nằm thoải mái, hít thở điều hoà, thì thở ra chậm và dài. Trong khi thở ra nhắm ý nghĩ buông lõng toàn thân, đặc biệt quan tâm buông lõng hai bàn tay và hai bàn chân.**

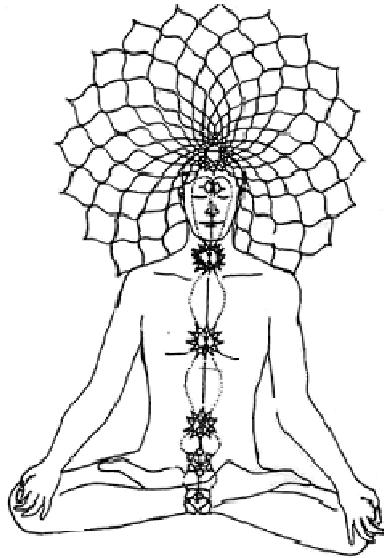
Tác Dụng Tư thế xác chết giúp cơ thể giãn mềm cơ bắp và buông bỏ mọi tạp niệm, mọi cảm xúc. Trong điều kiện này, nhịp thở sẽ chậm lại, nhịp tim sẽ giảm xuống, thần kinh giao cảm sẽ tự điều hoà và cơ thể sẽ được tiếp thêm Prana để tăng cường sinh lực. Do đó tư thế này rất hữu ích cho những người bị rối loạn thần kinh giao cảm, dễ bị căng thẳng cáu gắt, mất ngủ, cao huyết áp...

Trên thực tế đối với người tập Yoga sau khi thực hành những tư thế căng giãn tối đa lúc nằm xuống việc thư giãn sẽ tự đến rất dễ dàng. Thủ nghe Cô HT (40 tuổi) là một nhân viên cấp cao trong một công ty đa quốc gia nói về cách thư giãn bằng Yoga của mình như sau: "Do tính chất của công việc, tôi không có điều kiện tập thể dục và sinh hoạt ngoài trời đều đặn. Khi quá căng thẳng và mệt mỏi tôi thường thực hành một số tư thế căng giãn tối đa của Yoga như thế căng giãn lưng, thế bánh xe... Sau đó lúc nằm xuống toàn thân ấm lên, năng lượng như đang lan toả khắp người, tôi cảm thấy hoàn toàn thoải mái và lịm dần vào giấc ngủ"

THẾ NGỒI HOA SEN (Padmasana)

Chuẩn bị Quần áo宽松. Ngồi xếp bằng tự nhiên.

Động tác Dùng hai bàn tay nắm lấy bàn chân trái đặt lên đùi phải, gót chân áp sát bụng. Kế tiếp dùng hai bàn tay nắm lấy cổ chân phải và đặt chân phải lên đùi trái, kéo nhẹ gót chân áp sát bụng. Lưng thẳng, buông lỏng phần vai, hai mắt khép hờ, đầu lưỡi chạm nhẹ nướu răng trên. Hai bàn tay đặt trên hai đầu gối, hai lòng bàn tay ngửa lên trời, đầu ngón tay cái chạm đầu ngón tay trỏ. Hai bàn tay cũng có thể đan xen vào nhau đặt trước bụng dưới, hai đầu ngón tay cái chạm nhau. Giữ yên tư thế. Rút khỏi các giác quan. Yên lặng và bất động. *Tập trung tư tưởng vào bên trong*, quan sát hơi thở vào và ra hoặc quan sát sự di chuyển của những dòng năng lượng trong cơ thể hoặc sự đến và đi của những cảm xúc, những tư tưởng đang diễn ra... Thời gian không giới hạn. Nếu chỉ nhằm mục đích thể dục thông thường hoặc để giải tỏa stress chỉ cần thực hành khoảng 10 phút mỗi lần.



hai chân. Đặc biệt thế hoa sen có tác dụng điều hòa cảm xúc, làm êm dịu thần kinh và giúp dễ tập trung tư tưởng. Do đó đây là thế ngồi thuận tiện nhất cho việc thiền định. "Thiên nhân hợp nhất" hay sự hòa hợp giữa "cái tôi" và cái vô cùng của vũ trụ được đề cập trong triết học phương Đông cũng như trong một số tôn giáo cũng là tình trạng cao nhất của Yoga thường được mô tả khi hành giả đang nhập định ở tư thế hoa sen.

LƯU Ý

Không tập các Asanas trên nệm dày để cột sống dễ thẳng. Không tập trực tiếp trên nền đất để cơ thể khỏi nhiễm hơi ẩm từ đất. Nên tập trên sàn hoặc ván có lót qua một lớp chăn, chiếu hoặc nệm mõng.

Không tập Yoga trong vòng 2 giờ sau khi ăn để khởi ảnh hưởng tới sự tiêu hoá. Hơn nữa khi bụng trống cơ thể sẽ dễ thực hành các tư thế hơn. Không tập Yoga trong vòng $\frac{1}{2}$ giờ trước khi ăn để giúp nội tạng và các tuyến nội tiết có thể hấp thu tối đa sinh lực do các bài tập mang lại.

Mỗi tư thế chỉ cần tập một vài lần. Giữa mỗi tư thế nên hít thở sâu và nghỉ thư giãn để bảo đảm cho cơ thể được thoái mái và năng lực được tích luỹ.

Một tư thế có thể dễ với người này nhưng khó đối với người khác. Đối với người lớn tuổi lại càng khó. Tư thế càng khó đối với một người thì khi thực hành được, hiệu quả cải thiện sức khoẻ đối với người đó càng cao. Các động tác cần làm chậm để tránh treo gân, sai khớp hoặc những tổn thương khác. Việc tập luyện cần đều đặn, mỗi ngày một hoặc 2 lần. Qua thời gian, cơ, khớp sẽ linh hoạt dần và tư thế sẽ hoàn chỉnh.

Hầu hết các tư thế căng giãn đều ảnh hưởng tới tử cung nên những phụ nữ trong thời kỳ có kinh hoặc trong vòng 6 tháng trước và sau khi sanh không nên tập ngoại trừ tư thế xác chết.

Ngưng thở và giữ nguyên tư thế một thời gian là một đặc điểm của các Asanas. Yêu cầu này nhằm gia tăng sự trao đổi chất và phát huy hiệu lực căng giãn để hoá giải xơ cứng. Thời gian này dài ngắn phải tuỳ thuộc vào khả năng mỗi cá nhân. Ngưng thở phải không dẫn đến nhức đầu, chóng mặt hoặc tim đập nhanh. Sau mỗi tư thế phải dẫn đến sự thoái mái chứ không phải đau nhức khó chịu. Kinh nghiệm cho thấy trong khi hít vào sâu và dài, đến gần cuối của thì hít vào chỉ cần có kéo dài thêm một chút. Kéo dài bằng cách *dùng ý hon là cố hít thêm vào*. Điều này có mục đích kéo dài được hơi thở, vẫn giữ được thanh quản mở, đáp ứng được yêu cầu dài hơi, giữ yên tư thế một thời gian mà không làm đỏ mặt, không gây khó chịu cho tim do thanh quản đóng vì nín thở.

Tập Yoga là thực hành sự hoà hợp. Trước nhất là sự hoà hợp giữa tinh thần và thể xác. Do đó cần tập trung sức chú ý vào từng động tác trong suốt quá trình luyện tập. Được như vậy, tự thân việc thực hành các tư thế cũng chính là *hành Thiền*.

Điều trị viêm khớp dạng thấp bằng liệu pháp tự nhiên

Lương y VÕ HÀ

Theo một số nghiên cứu hiện nay, hơn 2/3 trường hợp viêm khớp dạng thấp có liên quan đến cơ chế tự miễn dịch. Ở những người này, hệ kháng nhiễm của cơ thể đã nhận lầm một số yếu tố bình thường và vô hại như những tác nhân lạ và tấn công chúng. Quá trình này đã tạo ra viêm nhiễm. Do đó, bên cạnh việc rèn luyện và vận động hợp lý việc phòng ngừa và điều trị kịp thời căn bệnh phải bắt đầu từ việc điều chỉnh chế độ ăn uống để loại bỏ hoặc hạn chế các tác nhân gây bệnh.

Nguyên nhân

Viêm khớp dạng thấp là một dạng bệnh do thoái hoá cơ, xương, khớp. Mỗi khớp thường được bảo vệ bởi nhiều thành phần như cơ, gân, sụn và màng hoạt dịch. Trong quá trình cuộc sống, do tuổi đời, do chấn thương, do lao động nặng nhọc hoặc do tích lũy những chất độc hại, các khớp có thể bị thoái hóa, các tổ chức ở khớp bị khô nước, hóa vôi, xơ hóa hoặc biến dạng. Những sự thay đổi này làm mất đi tính đàn hồi và sự linh hoạt cần thiết nên gây đau nhức và khó khăn khi chuyển động. Bệnh thường xảy ra ở những khớp nhỏ và có tính đối xứng nhau như khớp ngón tay, cổ tay, khuỷu tay, ngón chân, đầu gối.. Bệnh cũng có thể xảy ra ở khớp háng, hoặc các đốt sống. Thoái hoá khớp thường được xem là một hệ quả tự nhiên của quá trình lão hoá. Tuy nhiên theo một số nghiên cứu của khoa học hiện nay, phần lớn trường hợp viêm khớp mãn tính có liên quan đến những vấn đề của hệ miễn dịch.

Theo y học cổ truyền, Can chủ gân, Thận chủ xương và Tỳ chủ vận hóa khí huyết. Do đó, khi Can, Thận hư tổn và Tỳ Vị suy yếu thì phong, hàn, thấp xâm nhiễm khiến chân tay đau nhức, co duỗi khó khăn. Ngoài ra, cơ chế “*tự miễn dịch*” có liên quan đến *cơ địa dị ứng* và yếu tố “*phong*” của y học cổ truyền.

Điều trị

Viêm khớp dạng thấp là một loại bệnh phong thấp thuộc phạm vi chứng Tý của y học cổ truyền. Bệnh biểu hiện rõ khi thời tiết thay đổi hoặc khí trời ẩm ướt. Phong và thấp là hai yếu tố gây bệnh luôn đi kèm với bệnh viêm khớp mãn tính. Tỳ Vị thuộc Thổ. Trong ngũ hành khí, Thổ khí là loại khí đối kháng với thấp khí. Nếu Tỳ Vị sung mãn sẽ giúp tiêu trừ thấp khí, tăng cường chuyển hóa và thúc đẩy khí huyết lưu thông. Khi “*huyết hành, phong sẽ tự diệt*”, những điểm ứ trệ khí huyết gây tê, đau cũng sẽ dần dần được giải tỏa. Do đó, ngoài việc bổ Can Thận, sơ phong tán thấp thì việc kiện Tỳ, bổ khí là khâu chủ đạo trong phép chữa bệnh thấp khớp. Tỳ Vị là cơ quan

thu nạp và chuyển hoá thức ăn, Tỳ lại “chủ tú chi và cơ nhục” nên chế độ ăn uống và vận động hợp lý có liên quan mật thiết đến thịnh suy của Tỳ. Dù có dùng thuốc hay không thì chế độ ăn uống và luyện tập thể lực luôn là yếu tố quyết định trong việc phòng ngừa và điều trị viêm khớp. Chế độ ăn uống ngoài việc cung cấp đủ những nhóm thức ăn thiết yếu và vi chất cần thiết còn phải biết nhận dạng và kiêng cử những thức ăn sinh phong, có phong để loại bỏ các tác nhân có khả năng kích hoạt quá trình viêm nhiễm.

Bài thuốc

Độc hoạt tang ký sinh. Độc hoạt tang ký sinh là một cỗ phương thông dụng để chữa trị các chứng phong thấp, thấp khớp gây đau nhức, chân tay co duỗi khó khăn. Phương thang bao gồm Sâm, Linh, Quế, Thảo để kiện Tỳ, ôn dương hoá thấp, gia tăng trương lực cơ và tăng cường chính khí; Khung, Quy, Thực, Thược, Đỗ trọng, Ngưu tất để dưỡng Can, Thận, khỏe mạnh gân cốt; thêm các vị thuốc có tác dụng khu phong, thông kinh hoạt lạc như Độc hoạt, Tang ký sinh, Té tân, Tần giao, Phòng phong. Bài thuốc này thiên về sơ phong, tán tà, chữa phong thấp, thấp khớp ở vùng hạ tiêu như eo lưng, đầu gối, khớp chân. Nếu đau nhức ở vùng cánh tay, bàn tay có thể gia thêm Khương hoạt 8gr, Quế chi 4gr. Sau đây là nguyên thang của bài Độc hoạt ký sinh thang.

Nhân sâm 8gr Thực địa 16gr Tang ký sinh 12gr

Phục linh 8gr Bạch thược 12gr Tần giao 12gr

Cam thảo 6gr Đỗ trọng 12gr Phòng phong 12gr

Xuyên khung 8gr Ngưu tất 8gr Nhục quế 4gr

Đương quy 12gr Độc hoạt 12gr Té tân 4gr

Đổ vào 3 chén nước sắc còn hơn nữa chén. Nước thứ hai đổ vào thêm 2 chén, sắc còn hơn nữa chén. Trộn đều hai lần thuốc sắc được. Chia làm hai hoặc ba lần uống trong một ngày. Uống trong lúc thuốc còn ấm. Mỗi đợt có thể uống từ 5 đến 7 thang.

Thương truật phòng kỷ thang. Trong một số trường hợp cấp diễn, phong thấp sinh nhiệt, hỏa hỏa gây sưng, nóng, đỏ, đau. Trường hợp này hỏa đang thịnh nên không dùng Sâm. Quế. Phép chữa chủ yếu chỉ nhầm khu phong giải độc, hoạt huyết tiêu ứ. Có thể dùng bài thuốc Thương truật phòng kỷ thang:

Thương truật 12gr Kim ngân hoa 24gr Ngưu tất 12gr

Phòng kỷ 12gr Liên kiều 12gr Tô mộc 8gr

Thông thảo 12gr Ý dĩ 15gr Cam thảo 6gr

Bồ công anh 30gr Địa long 12gr

Sắc uống giống như những thang trên.

Thuốc chườm bên ngoài

Trong những lúc thời tiết ẩm ướt, đau nhức gia tăng, người bệnh có thể dùng biện pháp chườm nóng bên ngoài để súc nóng và súc thuốc thẩm qua da tăng cường tác dụng làm tan ứ huyết và giảm đau.

- Dùng gừng tươi, lá ngải cứu tươi hoặc lá lốt rửa sạch, giã nát, có thể thêm vào một chút rượu. Xào nóng, bỏ vào túi vải, chườm nóng bên ngoài chỗ đau.
- Dùng muối hột rang nóng bỏ vào túi vải, chườm nóng bên ngoài chỗ đau.

- Ngâm nước gừng nóng: Quậy đều 1 muỗng bột gừng vào trong một chậu nước nóng hoặc bồn tắm nóng. Độ nóng vừa đủ. Ngâm vùng thân thể có khớp bị đau nhức từ 10 đến 15 phút mỗi lần.
- Không chườm nóng trong những trường hợp có sưng, nóng, đỏ, đau.

Điều trị không dùng thuốc

Chế độ ăn uống. Chế độ ăn uống và sinh hoạt có ảnh hưởng rất lớn đến việc phòng ngừa cũng như điều trị bệnh thấp khớp. Yếu tố nào giúp ích cho Tỳ Vị vượng thịnh hoặc tăng cường khả năng giải độc của Can Thận sẽ có tác động hỗ trợ điều trị. Yếu tố nào làm suy yếu Vị khí sẽ có tác động tiêu cực đối với bệnh Đέ được hấp thu và tiêu hóa, thức ăn, thức uống phải thông qua dạ dày nên có tác dụng trực tiếp đến khí hóa của Tỳ Vị. Những vật thực cay, ấm, dễ tiêu và việc ăn uống tiết độ có thể phát huy Vị khí. Trái lại, “Tỳ ố thấp”, những thức ăn hàn, lạnh đinh tích khó tiêu, dễ sinh thấp khí sẽ làm trệ Tỳ. Ngoài ra, việc ăn nhiều protein động vật dễ sinh ra nhiều chất cặn bã không được phân giải tốt, bám vào các tổ chức bị xơ hoá hoặc vôi hoá chung quanh khớp có thể làm nặng thêm tình trạng của bệnh. Hiện nay nhiều nghiên cứu cho thấy bệnh viêm khớp dạng thấp thường liên quan đến những vấn đề của hệ miễn dịch hơn là sự hư hoại tự nhiên của các khớp qua thời gian hoặc tuổi đời. Tiến sĩ Andrew Nicholson, một nhà nghiên cứu về y tế dự phòng của Mỹ cho biết ở hơn 2/3 số người bị thấp khớp hệ kháng nhiễm của cơ thể đã nhận dạng nhầm những yếu tố tự nhiên hoặc vô hại (thường là một số protein trong các loại động vật hoặc những chế phẩm từ sữa) như những tác nhân lạ và tấn công chúng. Quá trình này đã tạo ra sự kích thích và viêm nhiễm. Ở bệnh viêm khớp, sự viêm nhiễm đã thúc đẩy sự giải phóng các chất bị hư hoại. Điều này càng làm tăng thêm mức độ tổn thương cho các mô ở vùng khớp làm cho tình trạng viêm nhiễm ngày càng trầm trọng thêm. Đây là một cơ chế tự miễn dịch đã được “lập trình” sẵn từ gen di truyền mà cho đến nay khoa học vẫn chưa có cách để khắc phục. Thông thường, vì không thay đổi được cơ chế tự miễn dịch, chu kỳ viêm và dùng thuốc chống viêm cứ tiếp tục phải tái diễn. Đây chính là một bi kịch cho người bệnh vì dùng thuốc ức chế miễn dịch lâu dài sẽ làm giảm khả năng chống lại các vi trùng gây bệnh và vì những phản ứng phụ nguy hại mà các loại thuốc kháng viêm có thể gây ra như xuất huyết tiêu hoá, loãng xương, phù.. Do đó, một biện pháp quan trọng trong chữa bệnh thấp khớp là chặn đứng và kiểm soát được các yếu tố nguy cơ dẫn đến phản ứng dây chuyền. Điều này phải bắt đầu từ việc nhận dạng và điều chỉnh chế độ ăn uống để loại bỏ hoặc hạn chế các tác nhân gây bệnh. Đó là lý do tại sao nhiều trường hợp bệnh viêm khớp đã thất bại với các liệu pháp chính thống, người bệnh đã phải chịu đựng những cơn đau dai dẳng suốt hàng chục năm trời nhưng lại chuyển biến khá tốt chẳng mấy chốc sau một thời gian ngắn thay đổi chế độ ăn uống. Cũng vì điều này, khi điều trị viêm khớp, các thầy thuốc Đông y thường khuyên bệnh nhân phải kiêng cử một số vật thực được cho là có phong, hay sinh phong như thịt gà, bò, tôm, cá biển... Nếu bệnh đã diễn tiến nhiều năm, các khớp đã bị biến dạng, liệu pháp tự nhiên không thể phục hồi nguyên vẹn các khớp nhưng có thể giúp người bệnh giảm bớt đau đớn và không phải lệ thuộc vào những loại thuốc độc hại. Ngày nay những chuyên gia dinh dưỡng cho biết những loại rau xanh và ngũ cốc thô, các loại đậu, các loại hạt còn nguyên lớp vỏ lụa bên ngoài chứa rất nhiều chất xơ, sinh tố và khoáng chất có tính năng giải độc, chống béo phì và tăng cường sức đề kháng, những yếu tố hữu ích cho việc điều trị và phục hồi sức khoẻ

trong bệnh thấp khớp. Tiến sĩ Alan J. Silman thuộc trường Đại Học Manchester (Anh) qua phân tích dữ liệu ăn uống của hơn 25.000 người đã cho biết những người ăn nhiều các loại rau có lá màu xanh đậm hoặc vàng có chứa nhiều chất chống oxy hoá như beta-cryptoxanthin, zeaxanthin và Vit C có thể phòng chống hiệu quả các chứng bệnh viêm khớp. Ăn ngũ cốc thô và rau quả tươi thay thế cho phần lớn những loại thực phẩm công nghiệp hoặc ché độ ăn có nhiều đậm đà động vật là yếu tố rất quan trọng trong việc phòng ngừa và điều trị loại bệnh này. Mặt khác, lớp vỏ ngoài của các loại ngũ cốc có nhiều sinh tố nhóm B. Về thuộc tính Âm, Dương, lớp vỏ ngoài thuộc dương, tính âm. Cả hai yếu tố này đều có tác dụng hỗ trợ cho sự chuyển hóa ở dạ dày và việc tăng cường khí hóa của Tỳ Vị.

Vận động thân thể. Về mặt sinh hoạt, Tỳ chủ về tay chân và chủ về sự lưu thông khí huyết. Khí của Tỳ Vị không thể phát huy nếu không có sự vận động. Tiến sĩ Arthur Brownstein, Giám đốc Bệnh viện Princeville, Hawaii cũng cho rằng “90% các chứng đau nhức là hậu quả của việc thiếu vận động.” Mới đây, những nhà khoa học của trường đại học Queensland (Úc) cũng vừa công bố một kết luận cho thấy việc vận động thân thể có thể giúp tránh khỏi bệnh viêm khớp. Kết luận này được đưa ra sau nhiều năm theo dõi sự liên hệ giữa tình trạng viêm khớp và sự vận động thân thể của những phụ nữ tuổi từ 72 đến 79 tuổi. Nghiên cứu cho thấy những người tập thể dục trên 60 phút mỗi tuần đã giảm đáng kể nguy cơ viêm khớp, những người tập trên 2,5 giờ mỗi tuần đã ngừa được nguy cơ viêm khớp. Do đó, vận động, rèn luyện thân thể trong điều kiện sức khỏe cho phép là biện pháp trực tiếp và quan trọng để cải thiện sức khỏe trong bệnh thấp khớp. Một vài động tác căng giãn thích hợp của Yoga hoặc vài chục phút đi bộ mỗi ngày sẽ làm linh hoạt các cơ và khớp, tăng cường sự lưu thông khí huyết để giúp phân tán và đào thải những cặn bã ra khỏi cơ thể.

Hít thở sâu. Hít vào sâu đến bụng dưới giúp tạo phản xạ thở bụng để tăng cường nội khí. Thở ra tối đa, ép sát bụng dưới khi thở ra có tác dụng xoa bóp nội tạng, gia tăng nhu động ruột, tăng cường khí hóa ở Tỳ Vị. Điều này sẽ thúc đẩy khí huyết lưu thông, giúp tán hàn, trừ thấp, giải tỏa những điểm ứ trệ gây đau nhức. Việc thở ra chậm và đều còn có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm để điều hòa nội tiết, nội tạng và phục hồi tính tự điều chỉnh của cơ thể trong việc cải thiện sức khỏe. Thực hành: Nằm hoặc ngồi thoái mái. Hít vào đến bụng dưới. Hít vào vừa với sức của cơ thể, không cần cố căng bụng ra. Thở ra từ từ, chậm và nhẹ. Có ép sát bụng vào tối đa ở cuối thì thở ra. Thở chậm và đều từng hơi thở một, từ hơi thở này đến hơi thở khác. Có thể tập mỗi lần khoảng 10 đến 15 phút. Cũng có thể thở mỗi lần vài hơi bất kỳ ở đâu hoặc bất kỳ lúc nào.

Phát thủ liệu pháp. Phát thủ liệu pháp còn gọi là Dịch cân kinh với ý nghĩa là thay đổi gân cốt nên có thể được vận dụng để điều trị thấp khớp. Phát thủ liệu pháp là một phương pháp khí công đơn giản, có tác dụng làm cho Dương giáng, Âm thăng, tăng cường nội khí và cải thiện lưu thông khí huyết. Tác dụng trực tiếp nhất của Phát thủ liệu pháp là gia tăng nhu động ruột, tăng cường khả năng giải độc, cải thiện khí hóa của Tỳ Vị và kích hoạt chân hỏa ở Trường cường để gia tăng Dương khí tán hàn, trừ thấp. Trong cơ thể con người, các khớp có hình dạng(khởp) và công năng(tiếp hợp) giống nhau nên có tương quan và tác động lẫn nhau về mặt khí hoá. Do đó một khớp bị thoái hoá có khuynh hướng dẫn đến thoái hoá dần các khớp khác. Ngược lại, khi thực hành

PTLP, việc chuyển động linh hoạt và liên tục 2 khớp vai và 2 khớp cổ tay lâu dài có tác dụng hoạt hoá toàn bộ các khớp qua đó sẽ ảnh hưởng tích cực đến bệnh viêm khớp. Ngoài ra, giống như nhiều phương pháp khí công khác, Phất thủ liệu pháp còn có tác dụng tăng cường chức năng của các cơ quan và điều hoà khí hoá giữa các phủ tạng qua đó có thể điều chỉnh tình trạng “tự miễn dịch” trong các chứng viêm khớp mãn tính. Thực hành: Đứng thẳng, hai chân dang ra song song ngang vai. Các ngón chân bám chặt mặt đất. Bụng dưới hơi thót lại. Ngực hơi thu vào. Vai xuôi tự nhiên. Hai mắt khép nhẹ. Đầu lưỡi chạm nướu răng trên. Tâm ý hướng vào Đan điền. Hai cánh tay, bàn tay và ngón tay duỗi thẳng tự nhiên. Hai cánh tay hơi cong ở khuỷu tay. Đưa hai cánh tay về phía trước động thời hít vào. Dùng lực vẩy hai cánh tay ra phía sau đến hết tầm tay đồng thời với thở ra và nhíu hậu môn lại. Khi hết tầm tay ra phía sau thì hai cánh tay theo đà của luật quán tính sẽ trở về phía trước, đồng thời với hít vào. Một lần hít vào và một lần thở ra là một cái lắc tay. Làm liên tục nhiều cái. Để chữa bệnh cần thực hành mỗi lần từ 800-1000 cái. Mỗi ngày 2 lần. Động tác lắc tay cần phải nhẹ nhàng, linh hoạt. Không cần dùng sức mạnh để có vẩy tay ra phía sau mà chỉ cần dùng sức bình thường ứng với nhịp thở điều hòa để có thể làm được nhiều lần. Việc nhíu hậu môn và bám các đầu ngón chân xuống đất cũng vậy. Chỉ cần dùng sức vừa phải nhầm bảo đảm tâm lý thoải mái và thể lực dồi dào để có thể thực hành hàng ngàn cái mỗi lần.

Thư giãn tâm & thân. Bên cạnh việc ăn uống hợp lý và vận động thân thể thì tinh thần lạc quan, thoải mái là một yếu tố quan trọng cần thiết để phục hồi sức khoẻ trong bất cứ chứng bệnh mãn tính nào. Đối với bệnh thấp khớp, yếu tố này còn có một ý nghĩa đặc biệt. Tỳ chủ lưu thông khí huyết nhưng tính của Tỳ là “hoãn”, nhịp sống nhanh và tâm lý căng thẳng dễ làm thương tổn Tỳ khí. Do sự tương tác giữa thần kinh và cơ, căng thẳng tâm lý thường xuyên còn tạo ra tình trạng cường cơ, gây co cứng vùng khớp. Điều này không những làm tiêu tốn nhiều năng lượng mà còn làm xáu thêm tình trạng sưng và đau ở vùng khớp bị bệnh. Trái lại một nếp sống lạc quan, yêu đời, giữa được tâm bình, khí hòa có tác dụng tư dưỡng cho Tỳ. Do đó, những biện pháp để thư giãn thân và tâm như tập dưỡng sinh ngồi thiền, tập khí công, sinh hoạt nhóm.. sẽ hữu ích cho việc phòng và điều trị bệnh viêm khớp.

Dưỡng Sinh & Tự Chữa Bệnh Bằng Ngũ Tâm Trạm Trung Công

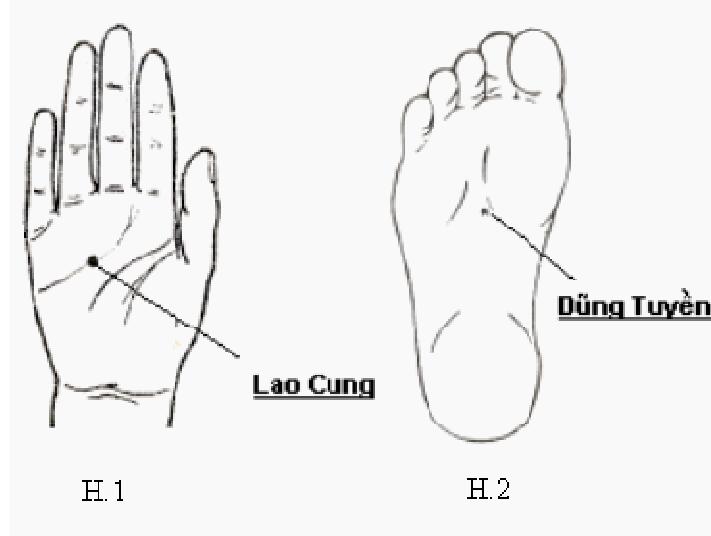
Lương Y Võ HÀ

Ngũ Tâm Trạm Trung Công là một phương pháp khí công đứng tùng tĩnh bao gồm một số động tác đơn giản, dễ thực hành, phối hợp giữa thở nạp khí và quán tưởng ngũ tâm tương ứng. Ngoài khứ trước lưu thanh và tăng cường nội khí phương pháp này đặc biệt có tác dụng làm êm dịu thần kinh và giải trừ tác động của Stress trên cơ thể.

Thông qua tú chi, vận động cơ bắp trong công việc hàng ngày ngoài việc mang lại hiệu quả trong lao động sản xuất phục vụ con người còn có ý nghĩa *kiện thân phòng bệnh* rất quan trọng. Đó là thúc đẩy khí huyết lưu thông. Y học cổ truyền cho rằng tú chi và việc lưu thông khí huyết có liên quan chặt chẽ với nhau và do tạng Tỳ chi phối. Nội kinh ghi “Tỳ chủ tú chi và cơ nhục” và “Tỳ thống huyết”. Ngoài ra, bàn tay bàn chân còn là nơi tụ hội của 12 kinh chính Thủ Tam Âm, Thủ Tam Dương và Túc Tam Âm, Túc Tam Dương. Do đó về mặt khí công chữa bệnh **nếu ta có thể làm cho khí huyết thông đạt ra tú chi cũng đồng nghĩa với làm cho khí huyết đi khắp kinh lạc và vận hành khắp cơ thể**. Đối với y học châm cứu huyết Lao cung thường được tác động để *thanh Tâm hoả, trừ thấp nhiệt* trong các chứng bứt rứt phiền muộn, viêm nhiệt

thuộc Tâm, Vị; Huyệt Dũng tuyền thường được tác động để *bổ âm, giáng huyệt, định thần chí*. Tập trung tư tưởng (tức tâm nhẫn hay tâm ý) đồng thời vào hai huyệt Lao cung (hai lòng bàn tay) và hai huyệt Dũng tuyền (hai lòng bàn chân) được gọi là *ngũ tâm tư tưởng ứng nhẫn* nhằm đạt được những hiệu quả trên. Trên thực tế công phu tập trung tư tưởng đồng thời vào các huyệt Lao cung và Dũng tuyền có thể điều hòa thần kinh, giúp nội khí vận hành ra tay chân, thúc đẩy khí huyết lưu thông ra ngoại biên. Tác dụng này tăng cường vệ khí và cải thiện tuần hoàn huyết trong nhiều bệnh về tim mạch, phong thấp, thấp khớp... đặc biệt là các chứng mất ngủ, rối loạn thần kinh giao cảm, cao huyết áp và những trường hợp đau nhức, tê mỏi thuộc tay chân, bàn tay, bàn chân. Mặt khác trong tĩnh công dưỡng sinh cũng như trong động công võ thuật, bên cạnh những đại huyệt trên hai mạch Nhâm Đốc, lòng bàn tay lòng bàn chân cũng là những vị trí rất quan trọng có tác dụng thu, phát và giao hoà giữa nội khí và Thiên, Địa khí của vũ trụ bên ngoài. Do đó điểm tập trung quán tưởng trong công pháp này đặc biệt phát triển hiệu quả của những huyệt Lao cung và Dũng tuyền để tăng cường nội khí cũng như xả bỏ trực tiếp khí cho nhu cầu dưỡng sinh chữa bệnh

ĐỊNH VỊ HAI HUYỆT LAO CUNG VÀ DŨNG TUYỀN:

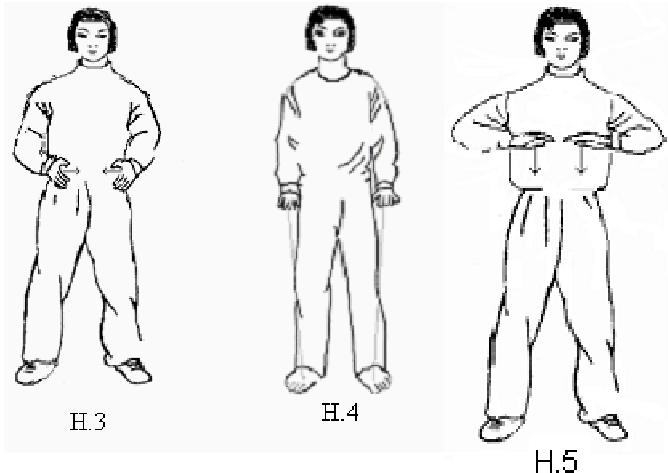


Lao cung nằm trên lòng bàn tay ở vị trí giao điểm giữa đường tâm đạo và đường thẳng dọc khe giữa hai ngón áp út và ngón giữa (H.1). Dũng tuyền ở chỗ lõm dưới lòng bàn chân tại điểm nối 2/5 trước và 3/5 sau của đoạn thẳng nối từ đầu ngón chân thứ hai đến bờ sau của gót chân (H.2).

DỰ BỊ THỨC: Đứng tự nhiên, hai chân dang rộng bằng vai. Bụng hơi thót lại. Lưng thẳng. Vai hơi thu vào. Hai cánh tay

thở tự nhiên dọc hai bên thân, buông lỏng cánh tay và khuỷu tay. Hai mắt hơi nhắm. Miệng khép hờ. Đầu lưỡi chậm nhẹ nướu răng trên

ĐAN ĐIỀN TAM HU TÚC (ba lần hít hơi từ Đan điền): Sau khi đứng tự nhiên, buông bỏ mọi tạp niệm, nhâm đúc ý nghỉ yên tĩnh, buông lỏng vài lần. Hít vào, hơi phình bụng ra. Trong khi hít vào nghỉ rằng một luồng "thiên khí" từ bên ngoài thông qua đỉnh đầu chảy vào cơ thể, tràn ngập vùng bụng dưới. Có thể áp hai bàn tay vào vùng dưới rốn để gia tăng tác dụng ám thị và dễ có cảm giác tụ khí tại đây. Thở ra từ từ hóp sát bụng vào. Thở ra từ từ, chậm, nhẹ đều, trong khi thở ra nghỉ rằng tất cả ưu tư, căng thẳng và khí bệnh đang theo hơi thở thoát hết ra khỏi cơ thể. Lặp lại động tác này ba lần. Cách thở này giúp xoa bóp nội tạng, thúc đẩy chức năng hấp thu, tiêu hoá, phát sinh nội khí ở Đan điền và đưa cơ thể tiến vào trạng thái khí công. Đặc biệt thì thở ra chậm và dài có công năng làm êm dịu thần kinh và hoá giải Stress.



ĐAN ĐIỀN TAM KHAI HỢP
 (ba lần đóng mở tại Đan điền): Hai tay đưa lên ngang nhau phía trước bụng, hai bàn tay đối nhau. *Thở ra* trong khi từ từ kéo hai bàn tay lại gần nhau cho đến khi cách nhau khoảng 20cm (H.3). *Hít vào* trong khi từ từ đẩy hai bàn tay ra xa đến vừa khỏi hai bên thân, hai bàn tay vẫn ngang nhau và đối nhau. Lặp lại động tác hít thở cùng với kéo và đẩy ra giữa hai bàn tay 3 lần. Trong khi hít thở hãy tập

trung "lắng nghe" cảm giác tê, nặng hoặc ấm nóng ở các ngón tay hoặc lực hút nhau giữa hai lòng bàn tay. Đó chính là biểu hiện của khí, thường được gọi là *khí cảm*. Sau 3 lần thở ra hít vào, đưa hai tay trở về vị thế ban đầu dọc hai bên thân. Thở tự nhiên. Đan điền tam khai hợp có thể kích hoạt khí ở Đan điền vận hành, tăng cường lưu thông khí huyết giúp phát huy tác dụng của *ngủ tâm tương ứng* ở phần sau.

NGỦ TÂM TƯƠNG ỨNG: Đứng *tùng tĩnh* tự nhiên như ở tư thế dự bị. Hai bàn tay tựa nhẹ vào hai bên hông, bàn tay hơi chêch về phía trước, các ngón tay hơi chéo xuống. Thở tự nhiên. **Dùng ý quán tưởng hai huyệt Lao cung ở lòng bàn tay thông xuống hai huyệt Dũng tuyến ở hai lòng bàn chân** (H.4). Huyệt Lao cung bên phải thông với Dũng tuyến bên phải. Huyệt Lao cung bên trái thông với huyệt Dũng tuyến bên trái. Mỗi lần thực hành từ 15 phút trở lên.

THU CÔNG: Khởi ý niệm thu công. Giữ nguyên thế đứng buông lỏng tự nhiên. Hai bàn tay thu lại để ngửa trước bụng dưới, các ngón tay đối nhau, cách nhau khoảng 3cm. Từ từ nâng hai bàn tay lên, hít vào. Khi lên đến gần ngang vai thì lật hai bàn tay úp lại và từ từ đưa hai bàn tay xuống dần đến quá rốn, thở ra đồng thời quán khí toàn thân trở về Đan điền (H.5). Làm liên tiếp 3 lần.

LƯU Ý:

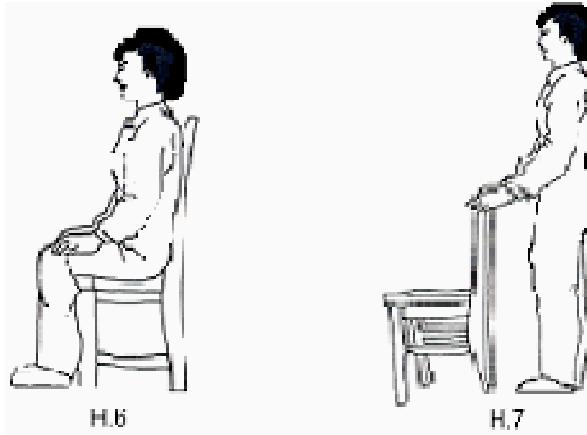
Một số người chưa quen ngồi thiền, không quen "thủ ý" có thể cảm thấy khó khăn khi quán *ngủ tâm tương ứng* vì ở công pháp này có vẽ như có đến 4 điểm cần thủ ý. Vì có đến 4 điểm nên phương pháp này thiên về quán tưởng hơn là thủ ý. Quán tưởng cần liên tục để bài trừ tạp niệm nhưng không quá tập trung để tinh thần được thoái mái.

Quán tưởng một bông hoa đẹp, một đồng cỏ xanh, một bãi biển nhấp nhô sóng nước cũng là một đặc điểm của Trạm trang công. Ở đây là quán cảnh 2 luồng khí từ hai huyệt Lao cung thông xuống hai huyệt Dũng tuyến. Trường hợp này người tập có thể làm quen với một bên trước. Khi đã quen với mỗi bên sẽ quán tưởng cùng lúc cả hai bên.

Hai cương lĩnh quan trọng của công pháp này là *tùng tĩnh và ngủ tâm tương ứng*. Do đó có thể thay tư thế đứng bằng tư thế ngồi trên ghế, hai chân chạm đất miễn sao bảo đảm được yên cầu buông lỏng, thu vai, lưng thẳng, bụng hơi thót lại (H.6). Cũng vì lẽ này người tập có thể tự điều chỉnh vị thế của bàn tay. Nếu ở tư thế đứng cùi tay có thể tựa thành ghế (H.7), nếu ngồi cùi tay có thể chạm đầu gối hoặc tựa vào hai bên đùi; bàn tay có thể xê dịch qua lại, lên xuống hoặc hơi nghiêng sao cho bảo đảm

được yêu cầu buông lỏng phần vai và cánh tay lại có thể dễ dàng quấn sát *luồng khí* từ *Lao cung xuồng Dũng tuyền*. Không nên chọn tư thế nằm vì ở tư thế này *tâm nhän* và *tứ tâm* còn lại cùng nằm trên một mặt phẳng ngang nên có thể xảy ra khuynh hướng "nhìn" từ Dũng tuyền lên Lao cung thay vì phải ngược lại *nhìn từ Lao cung xuồng Dũng tuyền*. Điều này có thể dẫn đến *khí nghịch*, không có lợi cho người có huyết áp cao.

Khi luyện tập có hiệu quả, trước hết người tập sẽ cảm nhận được hai luồng khí từ Lao cung chạy xuống Dũng tuyền. Sau một lúc, có thể là 5 phút, 10 phút hay hơn nữa tuỳ công lực của mỗi người, luồng khí sẽ chuyển ngược lại từ Dũng tuyền lên Lao cung mặc dù người tập vẫn chỉ tập trung quán chiếu từ Lao cung xuống Dũng tuyền. Đây không phải là khí nghịch mà là một hiệu ứng tự nhiên theo quy luật **cực Dương sinh Âm** và **cực Âm sinh Dương**. Lao cung là Hoả huyệt của đường kinh Tâm bào. Dũng tuyền là



Tĩnh huyệt của đương kinh Thận. Việc thăng giáng qua lại giữa Lao cung và Dũng tuyền tạo ra hiệu quả thăng giáng giao hoà tương ứng giữa Tâm và Thận cũng như giữa Đan điền và Đan trung túc hiện tượng *Thuỷ Hoả ký tế* mà các đạo gia và y gia thời cổđã miêu tả ở một cơ thể khoẻ mạnh. Mặt khác do *tính chỉnh thể* của hoạt động khí hoá, khí đi xuống từ huyệt Lao cung cũng có tác dụng giáng khí và thu Thiên khí từ Bách hội. Ngược lại đến giai đoạn sinh Âm khi khí Âm từ huyệt Dũng tuyền thăng lên sẽ tác động làm cho Địa khí thăng lên từ hai huyệt Trường cường và Hội âm. Do đó công phu *ngủ tâm tương ứng* cũng tác động vào cả hai mạch Nhâm và Đốc để tăng cường chân khí, tăng cường sức đề kháng và cải thiện toàn bộ công năng của các tạng phủ./.

TỰ ĐẮP THUỐC LÀM GIẢM HUYẾT ÁP Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Tác giả: BS. QUÁCH TUẤN VINH (Phòng Quân y TCCT)

Tính trung bình hàng năm, số bệnh nhân bị các tai biến nguy hiểm của cao huyết áp dẫn đến tử vong, như tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim có xu hướng ngày càng tăng... Trước tình hình này, Tổ chức Y tế Thế giới đã đưa ra khuyến cáo: Tăng huyết áp là một căn bệnh giết người hàng loạt.

Có nhiều phương pháp phòng ngừa và điều trị cao huyết áp như dùng thuốc, điều chỉnh hành vi lối sống... Trong bài viết này, xin giới thiệu cùng bạn đọc một phương pháp điều trị cao huyết áp đơn giản, đó là đắp thuốc vào huyệt dũng tuyền.

DẮP THUỐC VÀO HUYỆT, MỘT PHƯƠNG PHÁP ĐƠN GIẢN

Đông y có rất nhiều cách điều trị căn bệnh cao huyết áp, như châm cứu, bấm huyệt, dùng thuốc, khí công... Ngoài các phương pháp trên, còn có một phương pháp rất đơn giản mà bệnh nhân có thể tự áp dụng được. Đó là đắp thuốc vào huyệt.

Phương huyệt chủ yếu: Là huyệt dũng tuyền, huyệt này còn có một số tên gọi khác như địa xung, quệ tâm, quyết tâm, địa cù... Theo y học cổ truyền phương Đông, dũng tuyền là tĩnh huyệt thuộc kinh túc thiếu âm thận, ý nói là sự khởi nguồn của kinh khí; Và là một trong tam tài (Thiên - Địa - Nhân), trong đó dũng tuyền là địa, đản trung là nhân, bách hội là thiên, vị trí nằm ở giữa lòng bàn chân. Người ta thường xác định

huyệt ở vị trí 1/3 trước của đường thẳng đi dọc qua gan bàn chân, có tác dụng kích thích, nâng cao chính khí của thận tạng. Thường được chỉ định chữa các bệnh như trúng phong (tai biến mạch máu não), cao huyết áp, mất ngủ, động kinh, bệnh tâm thần, nhức đỉnh đầu... Kinh nghiệm của tiền nhân cho thấy có thể ôn châm hoặc cứu huyệt vị này và phối hợp với một số các huyệt khác để nâng cao hiệu quả chữa bệnh.

Phương thuốc chủ yếu: Thường dùng quả chín hay phơi khô của cây ngô thù du (*Eyodia rutaearpa* (Juss) Benth) để làm thuốc. Tại Trung Quốc thù du có ở nhiều nơi, nhưng mọc ở đất Ngô thì tốt hơn nên người xưa gọi ngô thù du để phân biệt thù du ở các địa phương khác. Hiện nay, chúng ta còn phải nhập vị thuốc này. Nhưng theo GS. Đỗ Tất Lợi, thù du đã được phát hiện ở Hà Giang nước ta, nhân dân vùng này gọi là cây xà lạp, dùng chữa đau bụng, nóng sốt... Theo Đông y, ngô thù du có vị cay đắng, tính ôn, hơi độc; Vào 4 kinh can, thận, tỳ và vị. Dân gian thường dùng để chữa chứng ăn uống không tiêu, nôn mửa, đau bụng, cước khí, tiêu chảy, đau đầu. Còn được dùng điều trị một số trường hợp khác như đau nhức mình mẩy, chân lưng yếu, đau răng, lở ngứa... Liều dùng 3-6g dưới dạng thuốc sắc hoặc 1-3g dưới dạng thuốc bột, chia 3-4 lần uống trong ngày. Tài liệu cổ có nêu, nếu không phải hàn thấp chó nên dùng.

Theo y học hiện đại, ngô thù du có chứa những hoạt chất như tinh dầu và một số alkaloid như evodiamin, rutacaecacpin, wuchuyin... Chất rutacaecacpin khi bị phân giải sẽ cho rutamin có cấu trúc hóa học là indol etylamin (Đỗ Tất Lợi). Tác dụng sinh học trên tim mạch đã được chứng minh có tác động đến huyệt áp.

PHƯƠNG PHÁP DÁN THUỐC

Ngô thù du đem giã nhỏ mịn, trộn với dấm thanh thành dạng hò đặc, dùng lá tươi (lá chuối, lá bàng, lá sen...) cắt thành miếng nhỏ 7 x 7 cm, phết ngô thù du thành một lớp mỏng trên mặt lá. Đắp lá thuốc nói trên vào huyệt dũng tuyền. Sau đó dùng băng vải hoặc băng dính cố định lại miếng cao thuốc, ngày đắp 1 lần. Nên đắp trước khi đi ngủ, sáng hôm sau có thể tháo miếng thuốc để không ảnh hưởng đến sinh hoạt và làm việc. Nếu có điều kiện đắp được 24 giờ càng tốt.

Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy, sau khi đắp thuốc 12-24 giờ, huyết áp bắt đầu hạ xuống, các dấu hiệu trực giác của người bệnh giảm nhẹ. Bệnh nhẹ đắp 1 lần, bệnh nặng đắp 2-3 lần là có hiệu quả giảm huyết áp rõ rệt.

KẾT LUẬN

Trong thực tiễn lâm sàng, chúng tôi nhận thấy đắp thuốc vào huyệt cho hiệu quả tốt, có tác dụng làm hạ huyết áp một cách căn bản; Nhưng nên phối hợp với các phương pháp điều trị khác để nâng cao hiệu quả.

Đây là một phương pháp đơn giản, bệnh nhân có thể tự áp dụng dễ dàng. Tuy nhiên, cần chú ý thường xuyên theo dõi huyết áp trong suốt quá trình trị liệu... Nếu sau khi đắp thuốc vài ngày, huyết áp chưa hạ được đến mức an toàn thì nên phối hợp thêm các phương pháp khác như dùng thuốc Đông y dưới dạng thuốc sắc, châm cứu, bấm huyệt. Nếu cần thiết, vẫn nên dùng các thuốc Tây y để đạt được mục tiêu trước mắt.

Vì thuốc ngô thù du có thể dễ dàng tìm mua tại các cửa hàng thuốc Bắc. Vào thời điểm hiện nay, giá chỉ vào khoảng 10.000đ/100g, thiết nghĩ là chi phí khá hợp lý, có thể chấp nhận được cho một liệu trình điều trị.

20 ĐỘNG TÁC DƯỠNG SINH KINH LẠC THAO



1.Võ huyệt đại trùy: là huyệt nằm trên đường đốc mạch, tác động vào huyệt này sẽ giúp giải phóng khí huyết đốc mạch, lưu thông khí huyết vùng đầu, mặt, cổ, vai lưng.

PHẦN BÀI TẬP

1.Võ huyệt đại trùy: là huyệt nằm trên đường đốc mạch, tác động vào huyệt này sẽ giúp giải phóng khí huyết đốc mạch, lưu thông khí huyết vùng đầu, mặt, cổ, vai lưng.

Tác dụng: cải thiện hội chứng vùng vai và cổ, khai thông huyệt vị này làm cho khí huyết vùng vai và cổ lưu thông, có tác dụng tốt cho các vấn đề mất ngủ, đau đầu, rối loạn tiền đình, tăng cường trí nhớ...

Cách xác định huyệt: đứng thẳng lưng, đầu hơi cúi xuống, phần dưới cổ gáy nổi lên u xương tròn gồ lên cao nhất là đốt sống cổ C7, huyệt ở chỗ lõm ngay dưới đầu móm gai của đốt này.

Chuẩn bị: lấy hai tay đan ngón tay vào nhau, cùng với bàn tay tạo thành một chiếc chùy. Bản chùy gồm đoạn xương đốt bàn và đốt thứ nhất của ngón tay cái cả hai tay.

Động tác: người đứng thẳng, lưng thẳng, hai chân thẳng hơi khép, cổ hơi cúi. Đưa nắm chùy lên đỉnh đầu. Dùng lực co của cẳng tay vỗ xuống huyệt đại trùy kết hợp với nhún gối.

Vỗ 4 lần 8 nhịp, vừa vỗ vừa hô (người hướng dẫn hô 1, 2, 3, 4 thì người tập hô tiếp 5, 6, 7, 8).



Động tác vỗ huyệt đại trùy.

2.Võ huyệt đản trung: là huyệt chủ của đường nhâm mạch, tác động vào huyệt này sẽ giúp giải phóng khí huyết của vùng ngực, tim phổi.

Tác dụng: lưu thông khí huyết ú trệ vùng ngực, cải thiện tình trạng khó thở, đau tức ngực, giảm căng thẳng, bức bối, khó chịu. Ôn định tim mạch, huyết áp, tăng cường trí nhớ và sự minh mẫn...

Vị trí huyệt đản trung: ở điểm gặp nhau của đường dọc giữa xương ức với đường ngang qua 2 đầu núm vú (đàn ông) hoặc ngang qua bờ trên 2 khớp xương ức thứ 5 (phụ nữ).

Cách xác định huyệt: tìm vị trí hõm xương ức, huyệt nằm trên hõm xương ức khoảng hai phân.

Chuẩn bị: giống như cách chuẩn bị vỗ huyệt đại trùy.

Động tác: người đứng thẳng, hai chân thẳng, hơi khép. Đưa nắm chùy thẳng ra trước, tay thẳng. Dùng lực gấp của cẳng tay vỗ mạnh vào huyệt, kết hợp với nhún gối và hô theo nhịp.

Vỗ 4 lần 8 nhịp.

3. Vỗ huyệt thận du: là công tắc của thận ở vùng lưng.

Vị trí huyệt: dưới gai sống thắt lưng 2, đo ngang ra 1,5 thốn, ngang huyệt mệnh môn (mỗi thốn bằng chiều dài đốt giữa ngón tay trỏ).

Cách xác định huyệt: lấy đốt xứng từ rốn ra sau lưng một vị trí trên cột sống, đó là huyệt mệnh môn, sau đó kéo ra hai bên, mỗi bên khoảng 1,5 thốn, đó là cùng huyệt thận du.

Tác dụng: điều dưỡng tinh khí của thận, cải thiện tình trạng yếu sinh lý của nam và nữ, lưng gối nhức mỏi, người hay mệt, đi tiểu nhiều về đêm...

Chuẩn bị: các ngón tay chụm vào nhau, cùng với bàn tay tạo thành một chõ lõm chứa khí. Người gập về phía trước, lưng thẳng, hai chân thẳng, hơi khép. Đưa hai tay thẳng ra sau, chéch 45 độ so với thân người, dùng lực co cánh tay vỗ mạnh vào vùng huyệt thận du, kết hợp với nhún chân và hô theo nhịp.

Vỗ 4 lần 8 nhịp.

4. Vỗ ba kinh dương ở chân

Vị trí: mặt ngoài chân.

Tác dụng: vỗ ba kinh dương (gồm: đởm kinh, bàng quang kinh, vị kinh) là tự mình khôi phục lại cơ thể. Chị em thường xuyên vỗ ba kinh dương sẽ có được giấc ngủ ngon, xua đuổi được lão hóa, luôn giữ được thanh xuân, kích thích tiêu hóa, ăn ngon miệng, thông đại, tiểu tiện.

Chuẩn bị: như vỗ huyệt thận du.

Cách vỗ: người đứng thẳng, lưng thẳng, hai chân thẳng, hơi khép. Đưa tay giang ngang bằng vai, dùng lực co cánh tay vỗ mạnh vào huyệt thận du (nhịp 1), nhịp 2 vỗ vào huyệt hoàn khiêu, nhịp 3 vỗ vào đùi, nhịp 4 vỗ vào bên trên đầu gối, nhịp 5, 6, 7, 8 vỗ vào huyệt túc tam lý, nhịp 5, 6, 7, 8 vỗ lần lượt ngược lên hết hông về thận du.

Vỗ 4 lần 8 nhịp.

5. Vỗ ba kinh âm ở trong chân

Vị trí: mặt trong chân.

Tác dụng: bổ huyết, sáng mắt, cải thiện các bệnh về huyết, phục hồi chức năng cân cơ, tăng cường sinh lý, điều hòa áp huyết.

Chuẩn bị: hai chân đứng rộng hơn vai, người đứng thẳng, hai tay mở rộng, bàn tay và ngón tay khum.

Động tác:

- Nhịp 1: vỗ mặt trong chân từ vùng huyệt tam âm giao (từ mắt cá trong thẳng lên khoảng 7 thốn) nhịp 1, 2, 3, 4 vỗ từ mắt cá chân lên đến đầu gối, nhịp 5, 6, 7, 8 vỗ từ trên đầu gối lên đến bẹn.

- Nhịp 2: thu chân trái về, hai bàn tay áp sát nhau, nhịp 1, 2, 3, 4 vỗ ngang thắt lưng từ trái qua phải. Nhịp 5, 6, 7, 8 vỗ lên trên thắt lưng 1/2 bàn tay thực hiện từ phải qua trái.

- Nhịp 3: kết hợp mở chân, nhịp 1, 2, 3, 4 vỗ từ bẹn xuống đến mắt cá chân, nhịp 5, 6, 7, 8 vỗ từ mắt cá chân lên đến bẹn.

- Nhịp 4: thu chân trái về, hai bàn tay áp sát nhau, nhịp 1, 2, 3, 4 vỗ ngang thắt lưng từ trái qua phải. Nhịp 5, 6, 7, 8 vỗ lên trên thắt lưng 1/2 bàn tay thực hiện từ phải qua trái.

Động tác này vỗ 4 lần 8 nhịp, kết hợp nhún chân.

6. Vỗ ba kinh dương ngoài cánh tay.

Vị trí: mặt ngoài tay.

Tác dụng: nhuận tràng thông tiện, phòng các bệnh về thần kinh ngoại biên, chống bệnh phong hàn, tê nhức mỏi vai và tay...

Chuẩn bị: người đứng thẳng, lưng thẳng, hai chân thẳng, hơi khép. Đưa tay trái ra trước, thẳng vuông góc với thân người. Mặt bàn tay úp xuống dưới, xoay nghiêng vào trong khoảng 45 độ. Bàn tay phải khum, úp lên lưng bàn tai trái.

Động tác:

- Cánh tay phải đưa lên khoảng 40cm, dùng lực gấp cổ tay vỗ mạnh xuống mặt ngoài tay trái từ cổ tay lên đến sau vai trái. Vỗ đủ nhịp 1, 2, 3, 4 từ cổ tay lên đến cùi chỏ, nhịp 5, 6, 7, 8 từ cùi chỏ lên đến mặt sau vai (gần với huyệt đại trùy). Vỗ 4 lần 8 nhịp, sau đó đổi tay, kết hợp nhún chân

Chuẩn bị: người đứng thẳng, lưng thẳng, hai chân thẳng, hơi khép. Tay trái đưa ra phía trước, lòng bàn tay ngửa. Bàn tay phải khum, úp lên huyệt trung phủ (trước ngực, dưới xương đòn).

7. Vỗ ba đường kinh âm ở trong tay:

Vị trí: mặt trong tay.

Tác dụng: tốt với các bệnh về tim mạch, ổn định huyết áp, an thần, ngủ ngon, trừ hen suyễn, bót ho...

Chuẩn bị: người đứng thẳng, lưng thẳng, hai chân thẳng, hơi khép. Tay trái đưa ra phía trước, lòng bàn tay ngửa. Bàn tay phải khum, úp lên huyệt trung phủ (trước ngực, dưới xương đòn).

Động tác: cánh tay phải đưa lên khoảng 40cm, dùng lực gấp cổ tay vỗ từ huyệt trung phủ đến lòng bàn tay (vỗ từ ngực ra đến lòng bàn tay). Sau đó tiếp tục vỗ theo chiều ngược lại.

Nhịp 1, 2, 3, 4 vỗ từ ngực ra đến cùi chỏ, nhịp 5, 6, 7, 8 vỗ từ cùi trỏ ra đến lòng bàn tay và ngược tay.

Vỗ 4 lần 8 nhịp, sau đó đổi tay (người hướng dẫn hô 1, 2, 3, 4 thì mọi người hô tiếp 5, 6, 7, 8), kết hợp nhún chân.



Động tác điều hòa hít thở.

8. Điều hòa toàn thân:

Tác dụng: cân bằng âm dương, điều hòa khí huyết, lưu thông kinh mạch...

Động tác:

Người đứng thẳng, lung thẳng, hai chân thẳng, hơi khép. Đưa hai tay thẳng ra trước, úp mặt bàn tay xuống dưới. Hít vào thật sâu, căng bụng.

Từ từ ngồi xuống và thở ra, hai bàn tay như đang ấn một chiếc phao xuống nước. Khi mông cách gót chân khoảng 29cm thì dừng lại và cũng là lúc thở ra hết khí thì bắt đầu hít vào và đứng lên, hai tay như đang nâng một chậu nước. Khi đứng thẳng về vị trí cũ là lúc hít đầy khí trong phổi. Động tác này chúng ta tập liên tục 4 lần 8 nhịp. Lưu ý là phải hít thở đều và rất chậm.

Phần mát-xa thư giãn

Tất cả xếp thành hàng dọc, người sau đặt hai tay lên vai người trước, cách nhau đúng một cánh tay, người trước hơi gấp người ra trước để người sau vỗ.

1. Bóp vai:

Vị trí: dọc vai.

Tác dụng: làm giãn gân cơ, hệ thần kinh.

Cách bóp: dùng cả bàn tay bóp nhẹ vào vùng vai.

Bóp 4 lần 8 nhịp, kết hợp nhún chân.

2. Vỗ:

Vị trí: vỗ vai gáy, hai bên thăn lưng và hai sườn.

Tác dụng: làm thư giãn gân cơ, hệ thần kinh.

Cách vỗ: dùng hai bàn tay khum, người sau dùng hai tay vỗ từ hai bên cổ gáy xuống vai, xuống hai thăn lưng, xuống hông và hai bên sườn.

Vỗ lần lượt 4 lần 8 nhịp, kết hợp nhún chân.

3. Chặt sống lưng:

Vị trí: dọc sống lưng của mạch đốc và hai bên huyệt hoa đà, giáp tích.

Tác dụng: ổn định các đường kinh lạc.

Cách chặt: dùng cạnh hai bàn tay chặt nhẹ từ huyệt đại trùy xuống đến vùng thắt lưng.

Chặt ở giữa sống lưng sang hai bên cạnh sống (giáp tích).

Chặt lần lượt 4 lần 8 nhịp, kết hợp nhún chân.

4. Trỗi:

Vị trí: trồ toàn lưng.

Tác dụng: kích hoạt hệ thần kinh.

Cách gõ: dùng mườn đầu ngón tay của hai bàn, trồ theo kiểu mổ khăp lưng từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên.

Gõ lần lượt 4 lần 8 nhịp, kết hợp nhún chân.

5. Đấm:

Vị trí: vai và toàn lưng.

Tác dụng: thư giãn gân cốt.

Cách đấm: dùng nắm tay đấm nhẹ từ trên hai vai xuống khăp lưng lần lượt từ trên xuống, từ dưới lên. Đấm lần lượt 4 lần 8 nhịp, kết hợp nhún chân.

6. Day:

Vị trí: toàn vùng lưng

Tác dụng: lưu thông khí.

Cách day: dùng lực cùm tay day từ phải sang trái, từ trái sang phải. Day theo đường xoáy tròn ốc. Day toàn lưng. Day lần lượt 4 lần 8 nhịp, kết hợp nhún chân.

Lưu ý: các bài tập Kinh lạc thao cần tập theo tập thể, đông người hoặc ít nhất từ 2 người trở lên để cùng hỗ trợ nhau trong quá trình thực hiện.

ĐÁC THỦ (*thực hiện*)