

NGĂN NGỪA, HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ COVID – 19
BẰNG PHƯƠNG PHÁP
TĨNH KHÍ CÔNG HOÀNG VŨ THĂNG



*Bên cạnh việc tuân thủ các khuyến cáo của Bộ Y Tế
- xin giới thiệu phương pháp Tĩnh khí công của Khí
công Sư Hoàng Vũ Thăng.*

*Phương pháp này một mặt ngăn ngừa phòng chống
lây nhiễm – mặt khác hỗ trợ trong việc điều trị
COVID – 19.*

1. Tư Thế ngồi:

Chọn một nơi thoáng mát nhất có thể. Nên chọn cố định một chỗ nhằm tạo ra trường khí riêng của mình.

Lưng phải luôn thẳng ; cổ phải luôn thẳng ; thả lỏng cơ thể.

Mặt thẳng, mắt khép nhẹ lại. Miệng ngậm, chót lưỡi đặt ở phía lợi răng trên

Ngồi xếp bằng, hai bàn tay để trên hai đầu gối, lòng bàn tay ngửa lên trên (với những ai không thể ngồi xếp bằng thì ngồi sao cũng được – cốt yếu là thoải mái để ngồi được lâu). RỬA HAI BÀN TAY THẬT KỸ VÀ SẠCH TRƯỚC KHI LUYỆN TẬP.

2. **Đọc mật lệnh khi luyện tập:**

Tất cả những chữ in nghiêng và nằm trong ngoặc kép – là những “mật lệnh” (lệnh đọc thầm trong đầu). Người luyện phải đọc những “mật lệnh” này bằng giọng thầm, rõ ràng, mạnh mẽ, dứt khoát. Mục đích nhằm tăng cường sự tập trung và lâu dần sau này sẽ thành cơ chế như là những “phản xạ có điều kiện”.

BÀI 1. LUYỆN THỞ BỐN THÌ

- a. *Thì thứ nhất: Hít vào* (hít vào bằng mũi):
 - “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*”. (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
 - “*Từ từ hít vào bằng mũi, đưa hơi thở sâu xuống bụng*”. (Đọc thầm mật lệnh này và làm theo nội dung mật lệnh. Thành bụng giữ yên, không phình ra hay thóp vào). Đếm thầm chậm rãi trong đầu : “*Một, hai, ba, bốn, năm, sáu ...*”
- b. *Thì thứ hai: Nén hơi thở (ngưng thở)*:
 - Khi đã đưa khí được xuống bụng, nén khí lại ở bụng. Đếm thầm chậm rãi trong đầu : “*Một, hai, ba, bốn, năm, sáu ...*”
- c. *Thì thứ ba: Thở ra* (thở ra bằng mũi):

- “*Từ từ thở ra bằng mũi, đưa hơi thở sâu ở bụng ra ngoài*”. Đếm thầm chậm rãi trong đầu : “*Một, hai, ba, bốn, năm, sáu ...*”

d. *Thì thứ tư: Ngung thở*

- Khi đã thở hết khí ra ngoài liền ngung thở. Đếm thầm chậm rãi trong đầu : “*Một, hai, ba, bốn, năm, sáu ...*”

“*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh).

Nghỉ một chút rồi lập lại từ đầu ...

Tóm lại:

Như vậy, một chu trình gồm:

1. *Hít vào* ; 2. *Nén hơi thở* ; 3. *Thở ra* ; 4. *Ngung thở*

Hết một chu trình, nghỉ một chút rồi lập lại ...

Nên tập tối thiểu 20 phút/ngày (bốn lần trong ngày, mỗi lần 5 phút).

Chú ý: *Số lần đếm từ từ tăng dần lên* (cho đến khi mỗi lần đếm đến mười là tương đối được – không nên quá sức). Số lần đếm ở mỗi *Thì* bằng nhau là tốt hơn cả.

BÀI 2: THÔNG XẢ TOÀN BỘ CƠ THỂ

- Tập bài tập số 1 xong “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Vào bài tập số 2:
- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*”. (Đọc thầm

mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

- “Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ... ” .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thâm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- “Đưa khí từ lòng bàn tay trái lên cánh tay trái” ; “Đưa khí từ cánh tay trái vào nửa thân bên trái” ; “Đưa khí từ nửa thân bên trái dồn sang nửa thân bên phải” ; “Đưa khí từ nửa thân bên phải dồn xuống cánh tay phải – dồn xuống giữa lòng bàn tay phải – thông xả toàn bộ hư khí bệnh tật (**vi rút-vi khuẩn**) từ lòng bàn tay phải lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ... ”
- “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”.
(Làm theo nội dung mật lệnh).

Đến đây là hết bài tập “căn bản” số 2. Lập lại từ đầu nhiều lần. Người tập nên tập thuần thục thuộc nằm lòng các mật lệnh bài số 1 và số 2.

BÀI 3: TĂNG CƯỜNG HỆ THỐNG MIỄN DỊCH

Tập bài tập số 1 xong: “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 2 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Vào bài tập số 3 :

- “Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”. (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
 - “Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...”. (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lờn đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
 - “Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng mỡ trước ngực”. (Không quan tâm khí đi từ lòng bàn tay trái đến vùng mỡ trước ngực bằng con đường nào. Thoạt tiên, tập trung ở giữa lòng bàn tay trái – sau đó, hướng sự tập trung (ý) vào toàn bộ vùng mỡ trước ngực).
 - “Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng mỡ trước ngực” . (Làm theo mật lệnh. Kích thích: có nghĩa là hướng sự suy nghĩ khuấy động khí ở nơi cần)
 - “Đưa hư khí bệnh tật từ vùng mỡ trước ngực ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”. (Làm theo mật lệnh).
 - “Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”. (Làm theo nội dung mật lệnh) (Người tập nhắc lại, vài lần).
- *
- “Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”. (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

- “Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...” . (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thâm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- “Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng mỡ xung quanh thành bụng”. (Làm theo nội dung mật lệnh).
- “Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng mỡ xung quanh thành bụng” . (Làm theo mật lệnh)
- “Đưa hư khí bệnh tật từ vùng mỡ xung quanh thành bụng ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...” . (Làm theo mật lệnh).
- “Thu giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể” . (Làm theo nội dung mật lệnh)
(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- “Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...” . (Đọc thâm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- “Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...” . (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thâm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- “Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng mỡ bụng dưới”. (Vùng mỡ dưới rốn).

- “*Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng mỡ bụng dưới*” . (Làm theo mật lệnh).
- “*Đưa hư khí bệnh tật từ vùng mỡ bụng dưới xuống hai chân. Đồn xuống hai lòng bàn chân. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh từ hai lòng bàn chân ra ngoài. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...*” . (Làm theo mật lệnh).
- “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*” .
(Làm theo nội dung mật lệnh)
(Người tập nhắc lại, vài lần).

Nên tập tối thiểu 20 phút/ngày (bốn lần trong ngày, mỗi lần 5 phút).

Đến đây là hết bài tập số 3: “Tăng cường hệ thống miễn dịch” . Người tập nên tập thuần thực (thuộc nằm lòng các mật lệnh bài số 1 và số 2 và số 3).

TRONG TRƯỜNG HỢP ĐANG Ở VÙNG CÁCH LY ; ĐANG Ở VÙNG NGUY CƠ LÂY NHIỄM CAO ; ĐÃ BỊ NHIỄM COVID – 19 :

Ngoài phác đồ điều trị của bệnh viện, dùng Tinh khí công để hỗ trợ:

Sau khi tập ba bài hướng dẫn ở trên, bước vào bài số 4. Bài này phải tập nhiều lần hơn:

BÀI 4: NGỪA LÂY NHIỄM VÀ HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ COVID – 19:

A. Thông xả vùng mũi:

“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...” . (Đọc

thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...” . (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng MŨI”. (Không quan tâm khí đi từ lòng bàn tay trái đến vùng mũi bằng con đường nào. Thoạt tiên, tập trung ở giữa lòng bàn tay trái – sau đó, hướng sự tập trung (ý) vào toàn bộ vùng mũi).

“Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng mũi” . (Làm theo mật lệnh. Kích thích: có nghĩa là hướng sự suy nghĩ khuấy động khí ở nơi cần)

“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng mũi ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...” . (Đọc và làm theo mật lệnh – TƯỞNG TƯỢNG KÉO TOÀN BỘ VI RÚT XẢ RA NGOÀI).

Làm đi làm lại nhiều lần (tối thiểu 5 phút) và tối thiểu bốn lần trong ngày (tổng thời gian là 20 phút).

B. Thông xả vùng phổi:

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”* . (Đọc thầm mật

lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...”*. (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thâm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng PHẾ (vùng phổi)”*. (Không quan tâm khí đi từ lòng bàn tay trái đến vùng phổi bằng con đường nào. Thoạt tiên, tập trung ở giữa lòng bàn tay trái – sau đó, hướng sự tập trung (ý) vào toàn bộ vùng phổi).
- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng phổi”*. (Làm theo mật lệnh. Kích thích: có nghĩa là hướng sự suy nghĩ khuấy động khí ở nơi cần)
- *“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng phổi ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”*. (Làm theo mật lệnh – TƯỞNG TƯỢNG KÉO TOÀN BỘ VI RÚT XẢ RA NGOÀI).

Làm đi làm lại nhiều lần (tối thiểu 15 phút) và tối thiểu bốn lần trong ngày (tổng thời gian là 60 phút).

Để cân bằng các tạng, cần phải thông xả hư khí bệnh tật ở các vùng Khác nữa: Tâm (tim) ; Tỳ (lá lách) ; Thận (vùng hai quả thận) và Can (gan). Có nghĩa, thay vì đưa khí vào vùng phổi như hướng dẫn ở trên, thì tiếp tục đưa khí thêm vào các vùng: tim, lá lách, thận và gan.

Việc làm này cần được thực hiện sau khi hoàn thành giai đoạn chữa trị vùng mũi và vùng phổi .

Nên tập tối thiểu 20 phút/ngày (bốn lần trong ngày, mỗi lần 5 phút).

Như vậy, chỉ riêng hai phần thông xả vùng mũi và thông xả vùng phổi mất khoảng 80 phút/ngày. Tổng toàn bộ phác đồ này mất 140 phút/ngày (chia ra làm bốn lần: sáng, trưa, chiều, tối - mỗi lần 35 phút).

Để xác định vị trí cụ thể của các tạng trên, quý vị tra cứu hình thể học trên Google.

Kính thưa quý vị,

Tĩnh khí công nói chung, phương pháp Tĩnh khí công Hoàng Vũ Thăng nói riêng, sẽ là một sự “kỳ diệu khác thường” – khi đã đạt một công phu nhất định – điều này là khẳng định, không thể chối bần.

Khi mới tập – quý vị sẽ không có một cảm nhận nào về khí thu được, khí dẫn đi v.v. . .

Cho dù quý vị không cảm nhận được bất kỳ chút nào về sự lưu chuyển khí ấy – song, quá trình vận hành khí sẽ vẫn cứ xảy ra – một khi quý vị có sự tập trung cao độ.

Đây là phác đồ hết sức đơn giản của bộ môn Tĩnh khí công Hoàng Vũ Thăng – nhằm hỗ trợ đẩy lùi đại dịch COVID – 19.

Thoạt tiên – quý vị thấy có vẻ rối rắm, khó khăn – song, khi đã bắt tay vào thực tập, mọi việc sẽ trở nên rất nhanh chóng dễ dàng.

Tuy nhiên, để nắm bắt, thực hiện tài liệu này đòi hỏi người tập luyện phải có một trình độ văn hóa nhất định. Vì vậy, rất cần

người có hiểu biết, nắm bắt thuần thực
hướng dẫn cho người không có điều kiện
...

Kể từ đây, nếu kiên trì, quý vị sẽ có trong
tay một phương pháp tự bảo vệ mình –
trước mọi tình huống gây an nguy đến sức
khỏe của mình (không phải chỉ là Covid –
19).

Cuối cùng, nhằm chung tay đẩy lùi nạn
dịch “ghê gớm” này – quý vị đừng quên
like và chia sẻ cho nhiều người cùng biết.

Phan Tùng Châu

(27/03/2020)

Tìm hiểu thêm trong bài:
**“TÍNH KHÍ CÔNG
TỰ CHỮA BỆNH VÀ DƯỠNG SINH”**

Truy cập ở đây: <http://chuanet.vn>