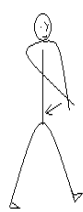
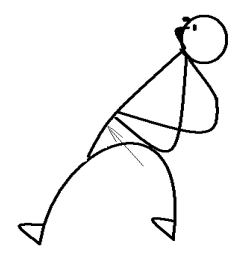
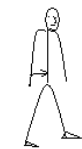


Khí Công


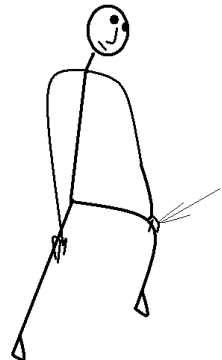
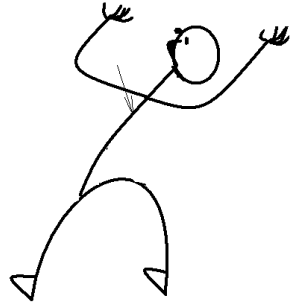
Lớp thiền Tánh Không - Toronto 2007

CHÚ Ý - WARNING	
<ul style="list-style-type: none"> Bản đồ thị tập khí công dưới đây là những ghi chép khi dự những buổi tập khí công với lớp thiền Tánh Không ở Toronto hồi tháng 9 năm 2007. Nên uống một ly nước trong và ấm trước khi tập. Không nên tập quá sức nếu bị các bệnh tim mạch như cao máu v.v. Mũi tên thẳng vẽ trong Lược Đồ Tư Thế Tập chỉ chỗ gá ý. 	
Thở theo nguyên tắc 1-4-2	Hít vào đếm thầm 1-2-3 Nén đếm thầm 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12 Thở ra đếm thầm 1-2-3-4-5-6

Tên	Mục đích	Mô tả	Lược đồ tư thế tập	
Những Thế Đứng				
1.	Thở Nội Lực	tăng nội lực	Đứng giạng 2 chân, 2 bàn tay đan vào nhau trước bụng. Đứng thẳng người. Hít vào chậm chậm. Khi nén khí, gồng toàn thân, 2 vai, 2 cánh tay, thót bụng dưới. Gá ý ở đan điền (dưới rún khoảng 8 cm). Khi thở ra, từ từ cong 2 đầu gối. Khi hít vào, từ từ đứng thẳng người lên.	
2.	Thở thận 1	Thận yếu, Tóc rụng, Đi tiểu nhiều lần	Đứng giạng 2 chân, 2 bàn tay để sau thắt lưng. Khi hít, từ từ ngửa ra sau. Khi nén khí, người ngửa ra sau, bấm 2 ngón tay vào thắt lưng, chuyển cứng sau lưng, chỗ 2 thận. Gá ý ở thận chỗ thắt lưng. Khi thở ra, từ từ đứng thẳng người.	
3.	Thở thận 2		Đứng thẳng người và giạng 2 chân, 2 cánh tay để xuôi theo người, ép vào sát nách. Hít vào chậm chậm. Khi nén khí, ép 2 vai, chuyển cứng lưng. Gá ý ở thận chỗ thắt lưng. Khi thở ra, thư giãn toàn thân.	




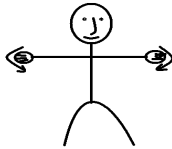

Khí Công

Lớp thiền Tánh Không - Toronto 2007

Tên		Mục đích	Mô tả	Lược đồ tư thế tập
4.	Cơ bắp	Trị đau nhức cơ bắp đùi	<p>Đứng khuyu 2 đầu gối như xuống trung bình tấn, 2 tay dơ lên trời như đang đầu hàng</p> <p>Khi nén khí chuyển cứng cơ bắp đùi và cơ 2 cánh tay, hơi ngửa người ra sau, mặt ngừng lên trời, gá ý ở cơ bắp đùi trước và chuyển cứng.</p> <p>Khi thở ra từ từ đứng thẳng, xuôi 2 tay và thư giãn tất cả các cơ</p>	
5.	Thấp khớp	Trị thấp khớp	<p>Đứng giang 2 chân, chân phải chéch lên trước, chân trái sau, bàn tay phải để lên đùi phải với ngón tay trở chỉ vào đầu gối. Cánh tay trái để tự nhiên.</p> <p>Hít vào</p> <p>Khi nén khí, từ từ khuyu đầu gối phải, gồng cứng vai, cánh tay và đùi bên phải. Gá ý vào đầu gối bên phải.</p> <p>Khi thở ra, từ từ thẳng đầu gối đứng thẳng, thư giãn các cơ.</p> <p>Thế này khi xong bên phải sẽ chuyển sang bên trái</p>	
6.	Thở tim	Luyện tim	<p>Đứng giang 2 chân. Khi hít vào, dơ 2 tay lên khỏi đầu và từ từ uốn người và ngửa lưng ra sau</p> <p>Khi nén khí, ngửa người ra sau. Gá ý ở tim</p> <p>Khi thở ra, từ từ đứng thẳng người, buông 2 tay xuôi</p>	



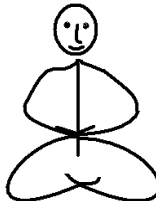
Khí Công

Lớp thiền Tánh Không - Toronto 2007

Tên		Mục đích	Mô tả	Lược đồ tư thế tập
7.	Thở tim 2	luyện tim	Đứng giạng 2 chân, đan 10 ngón tay úp vào nhau. Hít vào và từ từ dơ 2 tay lên khỏi đầu, Khi nén khí, hơi ngửa người ra sau. Gồng 2 cánh tay, bóp chặt bàn tay, gồng cứng bắp chân và lồng ngực. Chuyển động cánh tay chậm chậm. Gá ý ở tim Khi thở ra, từ từ đứng thẳng người, buông lỏng các cơ, hạ 2 tay xuống ngang trước nhưng vẫn giữ 10 ngón tay đan vào nhau	
8.	Đánh đồng sa	Kích thích tim, phổi, trị thấp khớp	Đứng thẳng người, 2 chân hơi dang ra, thở bình thường. Hai tay đưa ra trước, không chuyển cứng, quất mạnh ra đằng sau, đồng thời khụy 2 đầu gối. Tiếp tục làm, đứng thẳng người lên.	
9.	Đá mông	Thu dẫn cơ bắp đùi, đầu gối.	Thở bình thường Chân đứng, chân kia gập khụy đầu gối, đá mạnh vào mông. Đổi chân luân phiên	
10.	Cổ tay	Luyện cổ tay dẻo dai	Đứng giạng 2 chân, giang thẳng 2 tay, nắm bàn tay thành nắm đấm. Quay cổ tay 1 chiều và đổi chiều quay. Thở đều	
11.	Chưởng tay	Trị đau nhức cánh tay, bàn tay, tê ngón tay	Đứng khụy đầu gối xuống trung bình tấn, dơ 2 tay ra trước, xoay cổ tay, nắm 2 bàn tay thành 2 nắm đấm, kéo 2 tay kẹp cứng 2 bên nách, đồng thời hít vào rồi nén khí. Luân phiên đánh từng chưởng một mở xoè bàn tay, và đồng thời kéo cánh tay kia về	

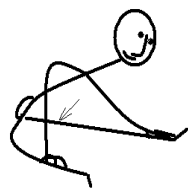

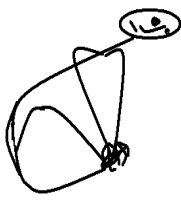

Khí Công

Lớp thiền Tánh Không - Toronto 2007

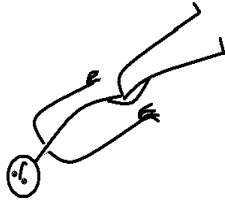
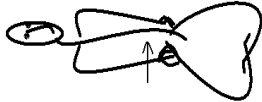
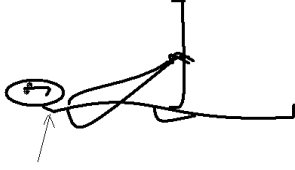
Tên		Mục đích	Mô tả	Lược đồ tư thế tập
12.	Thở Gan	luyện gan	<p>Đứng 2 chân hơi giang ra, chân phải đưa ra trước, ngón chân cái của bàn chân phải bấm xuống đất, 2 tay đưa lên trời đầu hàng, hạ thấp vai trái, đưa tay phải cao tay trái thấp.</p> <p>Khi hít, từ từ uốn người giữa lưng ra sau, đưa tay phải cao, hạ thấp vai trái, giữa đầu và căng cơ hoành.</p> <p>Khi nén khí cong giữa người ra phía sau, căng thẳng mạng sườn phải. Gá ý vào gan chỗ dưới mạng sườn bên phải.</p> <p>Khi thở ra, từ từ đứng thẳng người, thư giãn toàn thân</p>	
13.	Thở Lá lách	Luyện lá lách	<p>Đứng 2 chân hơi giang ra bàn chân phẳng trên mặt đất, chân trái đưa ra trước, ngón chân cái của bàn chân trái giữa lên trời, 2 tay đưa lên trời đầu hàng, tay trái cao tay phải thấp, căng thẳng mạng sườn trái</p> <p>Khi hít, từ từ uốn người giữa lưng ra sau, đưa tay trái cao, hạ thấp vai phải, giữa đầu và căng sườn trái</p> <p>Khi nén khí cong giữa người ra phía sau. Gá ý vào lá lách chỗ mạng sườn bên trái</p> <p>Khi thở ra, từ từ đứng thẳng người, thư giãn toàn thân</p>	
Những Thế Ngồi				
14.	Ngồi thở nội lực	Tăng nội lực	<p>Ngồi như lúc xả thiền, 2 chân xếp bằng thư giãn, 2 bàn tay đan ngón trước bụng.</p> <p>Khi hít vào, từ từ thẳng lưng, nới lỏng và vẫn giữ 10 ngón tay đan vào nhau.</p> <p>Khi nén khí, bóp chặt 2 bàn tay, gồng toàn thân, 2 vai, 2 cánh tay. Thót bụng dưới. Gá ý ở đan điền, dưới rún 8cm.</p> <p>Khi thở ra, từ từ thư giãn toàn thân.</p>	

Khí Công

Lớp thiền Tánh Không - Toronto 2007

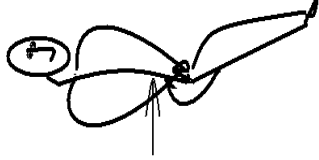

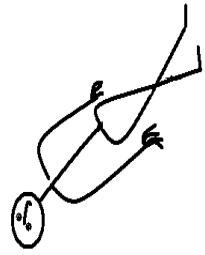
Tên		Mục đích	Mô tả	Lược đồ tư thế tập
15.	Thấp khớp	Trị thấp khớp 2, ngồi	Ngồi cong chân trái, duỗi thẳng chân phải. Bàn tay phải chỉ hướng về chân phải. Bàn tay trái để tựa trên đùi trái. Khi nén khí, từ từ cúi người xuống đầu gối phải, chuyển cứng chân phải và cơ bắp đùi phía dưới. Gá ý vào chỗ đau trên chân phải. Khi thở ra, từ từ thẳng người, thư giãn tất cả các cơ. Thế này khi xong bên phải sẽ chuyển sang bên trái.	
16.	Thở tim 3	Khi tim bị nhói	Ngồi xếp bằng, tay trái gấp tì chống khuỷu tay xuống đùi trái, bàn tay nắm khuỷu tay mặt. Hít vào từ từ. Khi nén khí, chuyển cứng vai trái, cánh tay trái và ngực. Gá ý ở tim. Khi thở ra, thư giãn toàn thân.	
17.	Thở ngồi	Đau lưng, Đau cơ bắp, Da mặt đẹp, Ngồi bán già dễ dàng.	Ngồi bệt, 2 chân khuyên, 2 bàn chân ép vào nhau, 2 tay nắm 2 bàn chân. Khi hít vào, ngồi thẳng người. Khi nén khí, từ từ cúi người xuống càng sâu càng tốt. Khi thở ra, từ từ thư giãn, ngồi lại thẳng lưng.	
18.	Thở quý	Da mặt đẹp	Ngồi trên 2 bàn chân, 2 tay đưa ra sau lưng, nắm chặt vào nhau, ép chặt 2 nách. Hít vào từ từ, ngồi thẳng lưng. Khi nén khí, gồng 2 cánh tay, cúi người xuống mặt đất, càng sâu càng tốt. Khi thở ra, từ từ, thư giãn và ngồi thẳng lên.	

Khí Công
Lớp thiền Tánh Không - Toronto 2007

Tên	Mục đích	Mô tả	Lược đồ tư thế tập	
Những Thế Nằm				
19.	Cột sống 1	Nhức mỗi lưng. Tập cột sống	Nằm ngửa, 2 tay xuôi, đầu, 2 tay và 2 gót chân thẳng trên mặt đất Hít vào. Khi nén khí, từ từ cong lưng uốn người nhấc lưng lên khỏi mặt đất. Gá ý ở sống lưng chỗ thắt lưng Khi thở ra, thẳng người hạ lưng xuống đất.	
20.	Cột sống 2	Nhức mỗi lưng	Nằm ngửa, đầu và 2 tay xuôi thẳng trên mặt đất. 2 chân gập chỗ đầu gối đan vào nhau như lúc ngồi xếp bằng Hít vào. Khi nén khí, từ từ cong lưng uốn người nhấc lưng lên khỏi mặt đất. Gá ý ở sống lưng chỗ thắt lưng Khi thở ra, thẳng người hạ lưng xuống đất.	
21.	Cơ bắp	Nhức mỗi cơ bắp	Nằm ngửa, 2 tay xuôi, đầu, và 2 chân thẳng. Hít vào đưa 1 chân thẳng 90 độ lên trời đưa 2 tay bắt ngang đùi Khi nén khí, từ từ nhấc đầu lên khỏi mặt đất. Chuyển cứng chân đang đưa lên cao. Gá ý ở bắp đùi. Khi thở ra, thư giãn toàn thân, trở lại tư thế nằm.	

Khí Công

Lớp thiền Tánh Không - Toronto 2007

Tên		Mục đích	Mô tả	Lược đồ tư thế tập
22.	Thở ruột	Đường ruột: trị bệnh tiêu chảy kinh niên, táo bón kinh niên. Cũng tác động đến gan.	Nằm ngửa, 2 tay xuôi, 2 bàn tay để trên bụng, 10 ngón tay đan vào nhau, 2 chân xuôi, 2 bàn chân tréo, ngón cái bàn chân trái tì mạnh vào dưới ngón cái bàn chân phải. Khi hít vào từ từ Khi nén khí, ngóc đầu lên, nhấc 2 chân lên khoảng 30 độ khỏi mặt đất. Gá ý vào huyết mệnh môn chỗ cột sống dưới thắt lưng. Khi thở ra, từ từ hạ đầu và chân xuống, nói lỏng 2 bàn tay và cánh tay.	
23.	Thần kinh	Trị thần kinh suy nhược	Nằm ngửa, lưng thẳng, gập 2 đầu gối, bàn chân phẳng trên đất, 2 tay xuôi nắm 2 cổ chân Hít vào từ từ Khi nén khí, uốn người lên khỏi mặt đất, gồng cứng 2 tay và 2 đùi, kéo mạnh 2 cổ chân, gá ý ở sau ót. Khi thở ra, nói lỏng các cơ, từ từ hạ lưng xuống mặt đất	
24.	Thần kinh tọa		Nằm ngửa, 2 tay xuôi 2 bên, 2 chân mở khoảng 45 độ. Khi hít vào, nhấc chân phải dơ lên cao đặt tréo qua bên trái, có thể hơi nhấc mông phải nhưng lưng và tay vẫn phẳng trên mặt đất Khi nén khí, duỗi bàn chân phải và gồng cứng các cơ bắp chân phải. Gá ý ở thần kinh tọa Khi thở ra, từ từ hạ chân xuống, nói lỏng các cơ. Thế này khi xong chân phải sẽ chuyển sang chân trái	

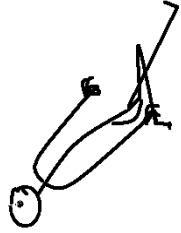


Khí Công

Lớp thiền Tánh Không - Toronto 2007

Tên		Mục đích	Mô tả	Lược đồ tư thế tập
25.	cơ bắp 1		<p>Nằm ngửa, 2 tay xuôi 2 bên Hít vào: chân trái duỗi thẳng, chân phải gập, bàn tay trái nắm cổ chân phải. Tay phải để tự nhiên. Khi nén khí, tay trái kéo cổ chân phải và gồng cứng các cơ bắp chân phải. Gá ý ở bắp chân và đầu gối. Khi thở ra, từ từ nới lỏng các cơ. Thế này khi xong bên phải sẽ chuyển sang bên trái</p>	
26.	cơ bắp 2		<p>Nằm ngửa, 2 tay xuôi 2 bên, Hít vào: chân trái duỗi thẳng, chân phải gập gối và téo bàn chân lên phía trên cùng bên. Bàn tay phải nắm cổ chân phải. Tay trái để tự nhiên. Khi nén khí, kéo cổ chân phải và gồng cứng các cơ bắp chân phải. Gá ý ở cơ bắp đùi chân phải Khi thở ra, từ từ nới lỏng các cơ. Thế này khi xong bên phải sẽ chuyển sang bên trái</p>	
27.	Cơ bắp 3 Thế này tương tự như Cơ bắp 1 chỉ khác chỗ nghiêng mép chân về bên trái		<p>Nằm nghiêng bên trái, tay trái và chân trái duỗi thẳng để tự nhiên, chân phải gập gối và để nguyên bàn chân xuống và <u>nghiêng mép chân về bên trái</u>. Bàn tay phải nắm cổ chân phải. Đầu để thẳng tự nhiên. Khi nén khí, gồng cứng tay phải, kéo cổ chân phải và gồng cứng các cơ bắp chân phải. Gá ý ở cơ bắp đùi chân phải Khi thở ra, từ từ nới lỏng các cơ. Thế này khi xong bên phải sẽ chuyển sang bên trái</p>	

Khí Công

Lớp thiền Tánh Không - Toronto 2007

Tên	Mục đích	Mô tả	Lược đồ tư thế tập
28. Cơ bắp 4 Thế này tương tự như thế số 27 chỉ khác chỗ bám ngón chân		<p>Nằm nghiêng bên trái, tay trái và chân trái duỗi thẳng để tự nhiên, chân phải gập gối và <u>bấm ngón chân xuống gối gót chân lên</u>. Bàn tay phải nắm cổ chân phải. Đầu để thẳng tự nhiên.</p> <p>Khi nén khí, gồng cứng tay phải, kéo cổ chân phải và gồng cứng các cơ bắp chân phải. Gá ý ở cơ bắp đùi chân phải</p> <p>Khi thở ra, từ từ rời lỏng các cơ.</p> <p>Thế này khi xong bên phải sẽ chuyển sang bên trái</p>	
29. Búng chân	Thấp khớp	<p>Nằm ngửa, 2 tay để xuôi tự nhiên, 2 bàn tay phẳng trên mặt đất. Một chân thẳng, chân kia búng.</p> <p>Luân phiên búng mỗi bàn chân thẳng lên. Hơi thở bình thường</p>	
30. Xích đu	Trị mọi nhức lưng	<p>Nằm ngửa, co 2 đùi lên, xếp 2 bàn chân đan vào nhau như ngồi xếp bằng. Tay phải nắm cổ chân phải. Tay trái nắm cổ chân trái. Đong đưa nhồi lưng lên xuống như xích đu.</p>	
31. Thư Giãn	Trung hòa noré	<p>Nằm ngửa dang 2 chân 2 tay, nhắm mắt, thở nhẹ và đều, hơi kéo dài thật chậm. Thư giãn toàn thân, và giữ đầu óc trống rỗng trong 10 phút. Mục đích để acetylcholine tiết ra hầu trung hòa norépinephrine đã tiết ra trong lúc tập</p>	