

八段錦 Bát Đoạn Cẩm Toàn Đờ

Thẻ Dưỡng Sinh 1 Trang · Hình Thức - Hơi Thở - Kinh Lạc - Cơ Chế Y Sinh Học

Dưỡng Sinh Khí Công

12-15 Phút/Ngày

Mọi Lứa Tuổi

Nguyên tắc cốt lõi: Ý dẫn khí, khí dẫn hình. Hít vào bằng mũi trầm xuống Đan Điền; thở ra nhẹ êm bằng mũi hoặc miệng khép hờ.

(Tập 6-8 lượt mỗi thức)

1 Lưỡng Thủ Kinh Thiên Lý Tam Tiêu (Hai tay chống trời điều hòa Tam Tiêu)

HƠI THỞ Hít sâu: Nâng tay đan chưởng đẩy thẳng lên đỉnh đầu, kiễng nhẹ gót; Thở ra: Buông tay hạ gót chậm chậm về hai bên hông.

KINH LẠC Kinh Tam Tiêu: Thông suốt Thương tiêu (Tim/Phổi), Trung tiêu (Tỳ/Vị), Hạ tiêu (Can/Thận/Bàng quang).

Y SINH HỌC Kéo giãn tối đa chuỗi cơ dựng sống và cơ liên sườn, giải nén đĩa đệm, tăng thông khí đỉnh phổi.

3 Điều Lý Tỳ Vị Tu Đơn Cử (Điều hòa Tỳ Vị nâng một tay)

HƠI THỞ Hít vào: Một tay đẩy trời (chưởng hướng thượng), một tay ấn đất (chưởng áp hạ), căng nhẹ liên sườn; Thở ra: Đổi tay tuần tự.

KINH LẠC Tỳ Kinh & Vị Kinh: Xoa bóp nội tạng vùng bụng, hỗ trợ chuyển hóa thức ăn và hấp thu dinh dưỡng.

Y SINH HỌC Tạo áp lực đối kháng cơ học lên dạ dày, gan và lá lách, tăng nhu động ruột, giảm đầy hơi trào ngược.

5 Dao Đầu Bối Vĩ Khử Tâm Hỏa (Lắc đầu vẩy đuôi dập tắt lửa Tâm)

HƠI THỞ Hạ Mã Tấn: Hít vào gập người chếch một bên; Thở ra: Xoay tròn thân trên qua bên đối diện hạ trọng tâm xua hỏa độc.

KINH LẠC Tâm Kinh & Thận Kinh (Thủy Hỏa Ký Tế): Nước Thận bốc lên làm mát lửa Tâm hỏa bốc nghịch gây bồn chồn mất ngủ.

Y SINH HỌC Tăng độ linh hoạt khớp háng, mở đĩa đệm thắt lưng, cân bằng trương lực dây thần kinh phế vị.

7 Toàn Quyền Nộ Mục Tăng Khí Lực (Nắm chặt quyền trợn mắt tăng khí lực)

HƠI THỞ Mã Tấn: Thu quyền về eo; Thở ra: Đấm chậm xoắn ốc ra trước, mắt mở to nhìn thẳng tụ khí; Hít vào: Xoay cổ tay thu quyền.

KINH LẠC Can Kinh & Đờm Kinh: Can khai khiếu ra mắt, chủ cân cơ màng gân; kích hoạt năng lượng nội sinh.

Y SINH HỌC Rèn luyện khả năng phát lực xoắn ốc (Spiral Torque), tăng sức mạnh gân mạc cổ tay và cơ cẳng tay.

2 Tả Hữu Khai Cung Tự Như Xạ (Trái phải giương cung như bắn chim điêu)

HƠI THỞ Hít vào: Hạ Trung Bình Tấn, tay kéo cung căng ngang ngực, mắt nhìn đầu ngón tay đẩy; Thở ra: Thu tay, nâng người về vị trí ban đầu.

KINH LẠC Phế Kinh & Đại Trường Kinh: Khai mở huyết Trung Phủ, Thiểu Thương, thông thoáng khí quản.

Y SINH HỌC Mở rộng thể tích lồng ngực, tăng sức chịu lực cơ tứ đầu đùi, củng cố sự vững chãi khớp háng (Kua).

4 Ngũ Lao Thất Thương Vãng Hậu Khán (Ngónh đầu ra sau xua tan mệt mỏi)

HƠI THỞ Hít vào: Mở ngực, xoay ngoài cánh tay, xoay cổ mắt nhìn gót chân đối diện; Thở ra: Thả lỏng xoay đầu về chính diện.

KINH LẠC Đốc Mạch & Bàng Quang Kinh: Kích hoạt các huyết Đại Chùy, Phong Trì, giải tỏa ứ trệ trực thần kinh.

Y SINH HỌC Giải phóng chèn ép 7 đốt sống cổ C1-C7 và động mạch cảnh, tăng tưới máu lên não, thư giãn hệ thần kinh thực vật.

6 Lưỡng Thủ Phan Túc Cố Thận Yêu (Hai tay ôm chân bổ Thận tráng thất lưng)

HƠI THỞ Hít vào: Vươn hai tay lên cao uốn nhẹ lưng; Thở ra: Chậm rãi gập người về trước, vuốt dọc mặt sau chân ôm mắt cá/ngón chân.

KINH LẠC Thận Kinh & Bàng Quang Kinh: Kích thích huyết Mệnh Môn, Thận Du, Dũng Tuyền bồi bổ nguyên khí.

Y SINH HỌC Kéo giãn toàn bộ chuỗi cân mạc mặt sau (Posterior Chain), giảm co thắt gân kheo, phòng ngừa đau thần kinh tọa.

8 Bối Hậu Thất Điền Bách Bệnh Tiêu (Nhón gót bảy lần xua tan trăm bệnh)

HƠI THỞ Hít vào: Kiễng cao hai gót chân, vươn đỉnh đầu (Bách Hội); Thở ra: Thả gót rơi tự do chạm sàn tạo rung chấn nhẹ khắp thân người.

KINH LẠC Kỳ Kinh Bát Mạch: Sóng rung chấn vi thể điều hòa 12 kinh mạch, khai thông các điểm tắc nghẽn kinh khí.

Y SINH HỌC Kích thích tạo tế bào tạo xương (Osteoblast) nhờ lực phản hồi, bơm dịch bạch huyết hồi lưu về tim.