

Bài dưỡng sinh 'lục tự khí công'

Theo sách Nội Kinh, các bậc chân nhân thời thượng cổ sở dĩ sống lâu là do “thuận theo trời đất, nắm lấy âm dương, hô hấp tinh khí, độc lập thủ thân”. Đó cũng là nguyên tắc của khí công. Lục tự được coi là bài khí công duy nhất phối hợp kỹ thuật hô hấp và sự rung động của âm thanh.

Kỹ thuật dùng âm thanh hoặc âm nhạc để chữa bệnh hoặc để dẫn dắt con người 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 hóa 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 dụng 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 tĩnh 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 cho đời sau. Lục tự quyết gồm 6 chữ: Suy, Hô, Hư, Ha, Hí, Hu. Mỗi chữ ứng với một loại khí hoặc tạng, phủ nhất định trong cơ thể con người. Chữ Suy với thận, bàng quang thuộc Thủy khí. Chữ Hô ứng với tỳ ị thuộc Thổ khí. Chữ Hư ứng với can đờm thuộc Mộc khí. Chữ Ha ứng với tâm tiểu trường thuộc Hỏa khí. Chữ Hí ứng với phế, đại trường thuộc Kim khí. Chữ Hu ứng với tâm bào, tâm tiêu thuộc Hòa khí.

Trước hết, cần 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. Cằm hơi thu vào. Lưng 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. Thì 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; nhưng chỉ phát bằng ý niệm mà không phát ra thành tiếng sao cho chỉ có sự rung động trong cơ 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 nhắm 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.

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 huyết dọc theo hai mạch Nhâm và Đốc, 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 hóa 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 thiên về tả thực và khứ trọc. Trọc khí không chỉ thoát ra bên ngoài theo hơi thở ra ở miệng mà còn qua các huyết vị và kinh lạc tương ứng với âm quyết và cả tay chân. Do đó, khi thực hành để chữa những bệnh như u, bướu, xơ hóa..., người tập không nên ngồi kiết già để trọc khí dễ dàng thông thoát ra 2 chân.

Tác dụng khứ trọc hay thanh tẩy của Lục tự khí công không phải chỉ bắt đầu từ kinh lạc hoặc phủ, tạng mà phát triển ngay từ những trung tâm năng lượng ở cột sống nên còn gọi là tẩy tủy. Điểm đặc biệt của Lục tự khí công là hoạt hóa hai đường kinh, một lên một xuống ở hai bên của cột sống, qua đó gia tăng khả năng thanh hóa tủy 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 chon hỏa 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 hỏa xà Kundalini theo đường Sushoumna 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 tùy tiện vận hành.

Khi thực hành Lục tự quyết, sau quá trình xả trọc khí sẽ là quá trình phản hồi tự nhiên, thu thanh khí thông qua chính những huyết vị, kinh lạc mà trọc khí đã được thải, ra. Do đó, Lục tự khí công nên phối hợp với tĩnh tọa 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 tọa liền sau khi thực hành Lục tự quyết. Thời gian tĩnh tọa không giới hạn nhưng tối thiểu nên bằng với thời gian thực hành Lục tự quyết.

Tĩnh tọa 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 tiến đến quá trình hòa hợp mà người xưa gọi là “thiên nhân hợp nhất” . Về mặt chữa bệnh, hòa 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 hòa 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 Hỏa. Hỏa sinh Thổ. Thổ sinh Kim. Kim sinh Thủy. Thứ tự đó là Hu, Ha, Ho, Hí, Suy, Hu.