

Một pḥng pháp đ̣ kéo dài tụi xuân: Shank Prakshalana - Bí môn c̣ ḅ n c̣ a Yoga.



Yoga có nhịu pḥng pháp đ̣ làm ṣch rụt, nhịng ṭt ḥn c̣ là Shank Prakshalana. Nó đ̣n gịn, ṿa ṭm ṿi ṃi ng̣i, có tḥ lọi ḅ cáu ḅ n c̣ a toàn ḅ ̣ng tiêu hóa - ṭ ḍ dày đ̣n ḥu môn - mà không có pḥng pháp ṛa rụt nào sánh ḳp. Ṇc ụng vào mịng tḥng ṣ cḥy kḥp rụt ṛi ṭng ra ngoài. Pḥi ụng ṭp cho đ̣n khi nào ṇc tḥi ra cũng trong tṛo nḥ khi đ̣c ụng vào.

I- Chụn ḅ nḥng gì?

Đun ṇc nóng pha mụi, đ̣ 5 – 6 gram mụi cho ṃt lít ṇc. Ṇc mụi không tḥm tḥu đ̣c qua ḷp màng nḥn hay đ̣y qua đ̣ng tịu tịn mà ṣ đ̣c đ̣y ra ḅng ḷi ḥu môn. Đ̣ ṃn là tùy ṇi mình tính toán sao cho có tḥ ụng đ̣c.

II- Ụng vào lúc nào?

Ṭt nḥt là vào bụi sáng, lúc ḅng đói. Toàn ḅ tḥi gian súc rụt chịm khọng ṃt gị. Có ḷ vào sáng cḥ nḥt là tịn ḥn c̣.

III- Các giai đ̣n tḥc hịn:

Công việc tu tập như sau:

- 1) Uống một ly nước muối nóng (đun nóng rồi để mình có thể dùng được).
- 2) Nằm sau đó tập bốn kiểu. Mỗi kiểu tám động tác trong vòng một phút.
- 3) Uống ly tiếp theo, và lặp lại tập như trên. Cần liên tục uống và tập như thế cho đến sáu ly.
- 4) Xong sáu ly, và tập các kiểu nói trên thì vào đi cầu. Thông thường thông thường sau sáu ly xen kẽ với các kiểu tập thì đi tiêu được. Nếu sau năm phút mà bụng vẫn còn ngoan cần thì hãy rời cầu tiêu để tập lại các động tác quen thuộc mà không cần uống nước nữa, rời vào đi cầu trở lại. Nếu gặp phải một bụng dù là quá căng, không chịu đi tiêu, thì phải rửa ruột với một lượng nhỏ nước ấm mà không có muối, để giúp khai thông đường ruột.. Sau khi rửa ruột như thế như thế để rửa đi tiêu được.
- 5) Sau khi đã đi tiêu được rồi, lặp lại tập tục uống một ly nước nóng có muối, và tập các động tác trên, cần liên tục uống và tập cho đến khi nước chảy ra từ hậu môn sạch trong thì không uống nữa vì tập tục uống sẽ đi cầu mãi. Cho dù ruột già có bị phân bã đóng cứng đến mức độ nào chẳng nữa thì cũng tập ly thứ mười hai theo lý thuyết bốn là nước cho ra sạch trong, nghĩa là ruột được sạch sạch rồi. Dĩ nhiên sau khi thôi uống còn bị đi cầu nhiều lần do nước chảy ra hết.
- 6) Điều quan trọng là sau khi súc ruột không được ăn uống gì trong nửa giờ liền ngay cũng không nên để bụng trống quá một tiếng đồng hồ. Nên ăn cháo nhụy ngay sau khi súc ruột là tốt nhất. Có thể ăn các loại cháo rau cần nấu nhừ, ngay bữa ăn đầu tiên dùng các rau trái tươi, các loại gia vị cay, chua như tiêu, ớt, chanh ..., và cần dùng sữa. Sau 24 giờ sẽ ăn bình thường ngay càng ít thời gian càng tốt.

Sau khi súc ruột, đừng ăn xong một cốc nước, và cũng không được uống rượu, không nên uống sữa trong vòng 24 giờ liền.

IV- Khoa ng cách gi a 2 l n súc ru t:

Ít nh t m t năm súc ru t hai l n. Trung bình thì m i năm nên súc b n l n vào lúc đ i mùa. Có nh ng b c th y Yogi khuyên nên súc ru t hai tu n m t l n. Tùy đ i u ki n và ý chí c a m i ng i mà th c hi n. Có nh ng ng i n u n c rau cho đ u ng h n là n c lã đun nóng.

Nh ng ng i súc ru t s r t ng c nhiên đ c th y nh ng gì l u tr t lâu trong các góc gác c a ru t già mình.. Th c khó mà t ng t ng con ng i có th chuyên ch trong ru t c a mình quá nhi u ph th i quái đ nh th . Đó chính là đ u m i c a nhi u b nh t t và già lão, v i da s m, m t m , tóc b c, chân tay s ng nh c, và nhi u chuy n n a.

Sau s súc ru t, phép l ch a th xu t hi n đ c ngay, nh ng ng i ta có th nh n th y h i th c a mình trong s ch h n, gi c ng nh nhàng h n, da th t không còn ng a ngáy, n i các m t nh t. Súc ru t không ch có m t tác đ ng thanh l c mà còn có tác đ ng làm cho c ng ki n. Nó kích thích gan và các h ch tuy n c a ng tiêu hóa, đ c bi t là t y t ng. Nhi u tr ng h p b nh đái đ ng m i phát đ c ch a lành nh súc ru t li n trong hai ngày, trong vòng hai tháng.. Súc ru t giúp s th m th u đ ăn đ c t t h n, nh ng ng i g y có th m p ra và nh ng ng i m p có th m b t.

Ph ng pháp n y không áp đ ng cho nh ng ai b l loét đ dày (ph i đ i lành m i th c hi n), nh ng ng i đang b tiêu ch y, ki t l , b đau cu ng ru t, lao ru t hay ung th ru t.

V- Các đ ng tác th c hi n sau khi u ng m t ly n c nóng có mu i:

T ng h p b n ki u g m 32 đ ng tác th c hi n ch trong vòng m t phút mà thôi (xem hình trên <http://health.site50.net/>)

1) Ki u 1: Đ ng th ng, hai chân cách kho ng 30 phân, hai tay đan l i, lòng bàn tay ng a lên, th ng l ng, hít th bình th ng, không xoay l ng, ch nghiêng mình qua trái r i qua ph i, m i bên 4 l n. T ng c ng: 10 giây đ ng h . Tác đ ng: Đ a n c t đ dày xu ng ru t non.

Bộ môn cổ bản của Yoga.

Tác Giả: Saigon Echo suu tam

Chúa Nhật, 14 Tháng 2 Năm 2010 22:24

2) Kiöu 2: Khåi så nhå kiöu 1, duåi thång tay måt, xåp tay trái cho đåu ngón tay chåm đåu xång vai måt. Quay tròn mình, cho tay quay theo cång xa cång tåt, måt nhìn theo đåu ngón tay. Quay trái råi quay phåi, måi bên 4 lån. Tång cång 10 giåy. Tác đång: Tiåp tåc đåy nåc vào ruåt non.

3) Kiöu 3: Nåm dài theo kiöu rån hå mang, chå ngón chân và bàn tay chåm đåt. Hai chân cách khoång 30 phån (quan trång). Quay nhìn sang phåi råi sang trái. Quay phåi thì nhìn gåt chân trái, và ngåc cång låi. Đång tác phåi liên tåc, måi bên tång cång 4 lån, tåi đåa tå 10 đån 15 giåy. Tác đång: Tiåp tåc đåa nåc xuång ruåt non.

4) Kiöu 4: Ngåi chåm håm, hai chân cách nhau 30 phån, 2 gåt chân håi ra ngoài đåi chå không đåt đåi i mång, hai tay đåt trên hai đåu gåi dang rång ra đå 50 phån. Quay ngåc i cho đåu gåi trái chåm đåt ngang tråc bàn chân måt. Các bàn tay đåy liên tåc đåi måt qua trái, råi đåi trái qua måt đå ép nåa phån bång. Nên quay nhìn ra sau đå xoay ngåc i, ép vào ruåt giåa.

Chú ý: Ba kiöu tråc có thå khåi đåu tå phía nào cũng đåc, nhång kiöu 4 phåi ép phía ruåt bên phía måt tråc, måi bên 4 lån. Tång cång 15 giåy. Tác đång: Đåa nåc xuång ruåt giåa.

VI- Kinh nghiệm thực hiện:

1) Nên tåp đåt tråc đå có thå thåc hiån trong vòng 1 phút cå 32 đång tác đå khåi kéo dài thåi gian sức ruåt.

2) Không cån nåu nåc sôi có muåi (vì khó giå nåc nóng lâu) mà nên có sån måt bình thåy nåc sôi, måt bình nåc låc, måt lå muåi đå khi nào uång thì pha chå.

3) Uång xong måt ly thì ghi så đång kiöm tra så thåc hiån. Sau khi súc ruåt nên ghi så ly đã uång, så låt đå cåu và ngày thåc hiån trong måt cuån så såc khåe cá nhân đå theo dõi.

Bài môn cần bạn cần Yoga.

Tác Giả: Saigon Echo suu tam

Chúa Nhật, 14 Tháng 2 Năm 2010 22:24

4) Lò i ly dùng u ng súc ru t là lò i ly th ng, cao đ 13 cm, r ng 7 cm. Còn đ m n thì n u m n quá s khó u ng, nh t quá s kém tác đ ng. Theo tài li u thì nh xê-rum n c bi n là đ c.

5) Nên súc ru t hàng tháng là t t nh t.

6) Đ ng v i b ng lòng quá s m khi ru t ch a súc th t s ch. Nên c g ng đ i cho n c ra th t trong r i m i đ ng.

7) Nên súc s m vào gi gi c không có khách đ n nhà k o ph i gián đ n, b đ ng.