

## Bài 7:

### **Hỏi về: Công dụng khám bệnh của máy đo áp huyết, của Bài Nạp Khí Trung Tiêu và Bài Kéo Ép Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng**

#### **Câu hỏi:**

Kính Thầy Ngọc và các bạn đồng Thành Viên thân mến,

Tôi xin cảm tạ Thầy về thư trả lời của Thầy về vấn đề bệnh Liệt Kháng.

Thưa thầy, như vậy để giúp chữa bệnh thì thật là khó nhất là vấn đề dùng nội lực để giúp họ vì đòi hỏi nhiều điều kiện cần và đủ ở người giúp phải học hỏi luyện tập, nhưng nếu chỉ hướng dẫn họ tập khí công (động công), hướng dẫn về ăn uống hay hơi cứu 17 huyết thì tôi nghĩ là có thể giúp họ được đôi điều . . .

Ở thư này, thưa Thầy, thật là quý giá là bài viết của Thầy Công Bồ kết quả 30 năm nghiên cứu về áp huyết. Tôi đã vào website như Thầy hướng dẫn và in ra rồi. Những kiến thức về huyết áp thật, huyết áp giả hoàn toàn mới đối với Tây y. Từ xưa đến nay, tây y vẫn cho 90-95% bệnh cao huyết áp là maladie essentielle tức là bệnh không rõ nguyên nhân, số còn lại là do những nguyên nhân khác, nhưng thực tế, thường một khi đã đo mà huyết áp máu cao thì ... tất cả đều được coi như là hypertension arterielle essentielle cả định bệnh lẫn điều trị!

Cái quý giá thứ 2 nữa là từ lý luận và kinh nghiệm của Thầy, Thầy đã dùng cái máy đo huyết áp trở thành 1 dụng cụ giúp chẩn đoán bệnh chính xác và dễ dàng thay cho việc "chẩn mạch"... Việc "chẩn mạch" để có thể áp dụng được, đòi hỏi nhiều công phu luyện tập trong nhiều thời gian để có được kinh nghiệm mà kết quả lại không được rõ ràng như những con số trên máy đo huyết áp. Sáng kiến của Thầy thật tuyệt vời hữu dụng và là quà tặng để đời cho những ai thực hành Y Học Đông Phương! Xin cảm ơn Thầy, xin cảm ơn Thầy!

Tuy nhiên, xin Thầy nói rõ hơn về việc chẩn bệnh bằng cái máy này đối với các tạng phủ khác ngoài quả tim cùng mạch máu ra. Vì qua việc áp dụng việc đo áp huyết, thì kết quả đã giúp phân biệt được khí thực khí hư, huyết thực, huyết hư và thể nào là nhiệt, thể nào là hàn nhưng chưa thấy Thầy nói đến âm dương, biểu lý nhờ những con số kết quả trên máy này mà phát hiện ra bệnh ở các tạng phủ khác ngoài tim.

Xin Thầy cho phép tôi hỏi 1 câu nữa về phần tập tĩnh công trong bài Thầy nói về bệnh Liệt Kháng: với 14 bài tập cho 14 giai đoạn thì một người tự học từ xa qua các tài liệu được Thầy phổ biến trên internet, thì có thể tập tốt đến bài tập nào, và nếu tập không đúng có bị "vấn đề" gì không?

Và thưa Thầy, trong video Thầy hướng dẫn về nạp khi trung tiêu và kéo gối, những 10 giây cuối cùng của 1 phút, nhất là ở lần thứ 3, tôi thường phải cố gắng chịu đựng hết sức "đến như đứt hơi", thì có được không? Và trong băng video này, thì khi kéo gối vào thì Thầy nói người đang tập hít vào (trong bài viết trị bệnh tiểu đường, thầy cũng dạy như vậy) .

Nhưng trong băng video Thầy dạy bài tập "kéo gối thở ra làm mềm bụng" thì khi kéo gối vào lại thở ra. Và trong bài viết Những kết quả kỳ diệu của phương pháp tập thở khí công để chữa những bệnh nan y, trong phần nói về Ung Thư ruột già, Thầy cũng lặp lại là "tập bài Nạp Khí Trung Tiêu, Kéo Ép Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng. Như vậy, khi kéo gối vào, cùng là nạp khi trung tiêu có sự sai khác về động tác thở.

Xin Thầy giúp giải thích sao lại có sự sai khác đó. Và khi nào thì kéo gối hít vào khi nào thì kéo gối thở ra? Có sự sai khác về kết quả động tác kéo gối khi thực hiện sau khi nạp khí trung tiêu và chỉ làm động tác kéo gối không thôi (không có nạp khí trung tiêu).

Một ngày nữa thôi là qua năm 2010 rồi, học trò từ xa của Thầy, xin kính Chúc Thầy Cô và gia đình một năm mới An Khang.

Kính,

***Thiened***

**Thầy Đỗ Đức Ngọc trả lời :**

Tôi sẽ trả lời lần lượt các câu hỏi của anh như sau :

1-Máy đo áp huyết không những biết khí huyết, hư thực, hàn nhiệt của tim mạch mà còn biết được bệnh của các tạng phủ khác trên các huyết của kinh mạch, tôi sẽ công bố kết quả này ở một bài chuyên môn khác.

2-14 giai đoạn tập lần lượt theo thứ tự, không học nhảy, ở mỗi giai đoạn tập thuần thực sẽ có những cảm giác và những tiến bộ khác biệt về thể chất, như ăn ngủ dễ dàng, ăn ít ăn nhiều, ngủ ít ngủ nhiều cũng

không hại đến sức khoẻ và không bao giờ bị bệnh hay ít ra không bị bệnh vặt như cảm cúm, đau nhức, ho...và làm việc không bao giờ mệt mỏi, da dẻ hồng hào, tinh thần vui vẻ sáng khoái, vững vàng... còn về tâm linh có sự tiến bộ rõ rệt tùy theo sự ấn chứng của mỗi người khác biệt, có người tiến chậm, có người tiến nhanh, mình có cảm giác có những vị thầy tâm linh theo dõi đánh giá công việc và khả năng của mình để hướng dẫn và tiếp thêm năng lượng cho mình để làm một sứ mạng nào đó, nên muốn có được sự tiến bộ tâm linh cần phải có mục tiêu, hay trong đạo Phật gọi là lập một đại nguyện, nếu làm việc không có mục tiêu thì đó chỉ là một nghề nghiệp, thí dụ đại nguyện của tôi xin dẫn thân thực hành hạnh nguyện của hai ngài bồ tát Quán Thế Âm để cứu khổ và ngài bồ tát Dược Sư để cứu bệnh cho chúng sinh cho đến hơi thở cuối cùng, chứ không phải cho đến hết tuổi về hưu như một nghề nghiệp, cho nên những thầy tâm linh tôi thường gặp là những thầy tổ về y học đã làm lóe lên ánh sáng hay những tư tưởng mới lạ trong đầu tôi để tôi tiến tới trong thực hành những hạnh nguyện của mình.

3-Tập bài Nạp Khí Trung Tiêu bắt buộc phải ngậm miệng, thời gian không đòi hỏi ngay 60 giây mỗi lần, nếu chỉ chịu đựng được tối đa 50 giây cũng được để khỏi bị tình trạng đứt hơi, mục đích của ngậm miệng, để sau khi bỏ chân xuống, thay vì hơi thoát ra miệng bằng cách thở dồn dập hỗn hển, thì hơi tụ lại trong bụng sẽ nhồi lên nhồi xuống bên trong bụng làm cho sự khí hóa như sinh hóa chuyển hóa chủ động biến thức ăn thành chất bổ dưỡng và loại bỏ nhanh cặn bã và độc tố ra ngoài..., nếu khi bỏ chân xuống mà mở miệng là bài tập này không có kết quả. Nếu tập nhiều bài này sẽ làm tăng áp huyết, sẵn chắc cơ ruột gây táo bón, nên có công dụng cầm tiêu chảy, và chữa bệnh tuyến tiền liệt, sinh dục, liệt dương

Còn bài Kéo Ép Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng sở dĩ có 4 cách thở tùy thuộc vào áp huyết cao hay thấp của bệnh nhân, và mục đích chữa bệnh, như thổi hơi ra bằng miệng làm hạ áp huyết, thở ra bằng mũi ngậm miệng để giữ không cho áp huyết xuống, hít vào làm tăng áp huyết...Nếu tập bài này nhiều làm hạ áp huyết, mềm cơ ruột, mềm các khối u cứng tắc, chữa táo bón đi cầu ra phân nhão dễ dàng.

Công dụng của Bài Nạp Khí Trung Tiêu làm tăng khí sinh hóa và hấp thụ, bài Kéo Ép Gối Thở Ra Làm Mềm Bụng làm tăng sự chuyển hóa và đào thải cặn bã. Những bài tập chính là những bài thuốc về khí có hình thức của khí âm khí dương, có hình thức bổ hay tả, để làm thay đổi cả khí lẫn huyết theo lý thuyết đông y, ý ở đâu khí ở đó, khí đến đâu huyết đến đó, tăng khí sẽ làm tăng huyết, giảm khí sẽ làm giảm huyết

và kết quả khác biệt đó có thể đo bằng máy đo áp huyết trước và sau khi tập để so sánh được.

Thân

***doducngoc***