

CHƯƠNG SÁU

Điều Vũ Của Dịch Hoàn: Bài Tập Tăng Sức Mạnh Tại Xương Hông.

"Nếu người đàn ông làm tình mà không xuất tinh thì sinh lực gia tăng. Nếu hai lần không xuất tinh thì thị giác, thính giác thêm mãn nguyện. Ba lần thì mọi tật bệnh đều tiêu tan. Nếu bốn lần thì thấy bình yên trong tâm hồn. Năm lần máu lưu thông rần rật. Sáu lần thì đùi và mông cứng chắc. Đến tám lần thì toàn thân tỏa ra sinh lực. Và, đến được chín lần thì tuổi thọ gia tăng".

Trích "Đạo Tạng" Biên soạn từ đời nhà Đường.

Tất cả chúng ta ai cũng quen thuộc với màn quyết đấu mà người hùng trong cơn hiểm nguy rút súng bóp cò nhưng súng không nổ. Nếu là người tốt, anh ta sẽ tìm được một cách giải quyết anh hùng. Nhưng khi "Vũ khí" là dương vật đàn ông, sự trục trặc kỹ thuật – thất bại vì không cương lên

được – là một tai họa vì bạn không dễ tìm ra một lối thoát oai hùng nào cả. Trục trặc liên tục và thường xuyên gọi là bất lực. Trong chương này, bạn sẽ tìm hiểu hai bài tập tuyệt diệu về cách mô xương chậu để làm mạnh cơ vòng niệu sinh dục và hậu môn và nhờ vậy gia tăng sự kiểm soát lên quá trình cương cứng, làm giảm xác suất trục trặc kỹ thuật. Tập luyện cẩn thận hai bài tập này cũng giúp bạn củng cố khả năng bế tinh (Ngăn chặn không cho xuất tinh lúc giao hợp).

Hiện tại dân chúng Mỹ đang say mê các bài tập thể dục, thế nhưng rất ít bài tập làm tăng sức mạnh các bắp thịt tại khung chậu. Nhiều bài tập vùng chậu làm tăng đáng kể sức mạnh của bộ phận sinh dục và hệ thống phức tạp của gân và dây chằng bao quanh. Sức mạnh tại khu vực này có tầm quan trọng sinh tử – đó là căn cứ của sức khỏe người đàn ông. Rất nhiều đoạn cuối thần kinh, động mạch và tĩnh mạch đổ vào khu vực này. Nơi đây các mô liên kết liên quan với từng phân vùng trên cơ thể. Tất cả các kinh mạch đông y dẫn khí giữa các cơ quan quan trọng đều đi qua khu vực này. Nếu kinh mạch bị bế tắc hay yếu, khí bị tiêu tán và các bộ phận quan trọng cùng với bộ não chung cuộc sẽ bị tổn hại. Đó là điều thường xảy đến với tuổi già. Các cơ tại khung chậu và quanh hậu môn của họ bị lỏng và khí từ từ tiết ra ngoài, làm cho họ suy nhược và yếu đuối.

Điều quan trọng cần nhớ là nền tảng của sự hoạt động của dương vật và cách bế tinh, nếu không có nó, không gì trường tồn được kể cả các bài tập. Phung phí tinh dịch làm cho tuổi già đến sớm hơn và sự bất lực, suy nhược. Không một ai, dù rằng cường tráng hay ngu độn cách mấy có thể liên tục phung phí tinh dịch mà không phải trả một giá rất đắt. Nhưng bài tập này: Xoa bóp và kích thích vùng xương chậu – sinh lực dồn xuống dịch hoàn (Hòn dái). Những bài tập này, kèm với môn Đại Hấp của phép bế tinh tại chương 7, sẽ giúp bạn tạo thành kho tàng trữ tinh khí thường xuyên trong cơ thể. Chỉ khi đó bạn mới có thể tinh lọc nó thành dạng thức cao hơn và kết hợp với Khí và Thần để tạo thành Toàn Nhất.

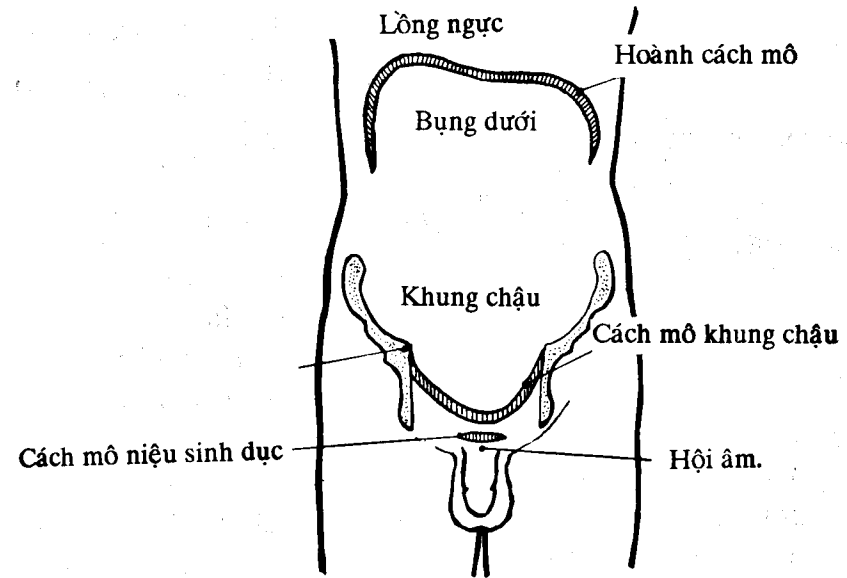
Cách Mô Niệu Sinh Dục — Cách Mô Khung Chậu.

Cơ thể con người có chẳng những một mà rất nhiều cách mô. Mọi người đều quen thuộc với hoành cách mô tại khung ngực nâng lên hạ xuống làm cho lồng ngực co giãn. Ít biết đến hơn là cách mô khung chậu và cách mô niệu sinh dục vốn phân cách khung chậu với vùng hội âm. Muốn tập luyện Phòng Trung Bí Pháp, bạn chẳng những phải xử dụng hoành cách mô mà còn phải dùng luôn cách mô khung chậu nữa. Hơi thở sâu thực sự xuất phát từ cách mô ở dưới. Chúng cực kỳ quan trọng trong việc trao đổi tinh khí trong lúc giao hợp của phép tập song luyện của Đạo Giáo.

Cách mô khung chậu là một bức vách bắp thịt kéo dài ngang qua phần dưới của thân người. Nó được treo như cái chén ngửa ở giữa xương mu ở đằng trước và xương cùng ở phía sau. Nhiều bộ phận quan trọng nằm vắt ngang hai bên của vách bắp thịt này. Các bộ phận đó là niệu đạo, âm đạo và trực tràng, chúng được cách mô khung chậu nâng đỡ và nhờ đó bạn có thể kiểm soát các bộ phận này thông qua cách mô này. Thật thế, cách mô khung chậu là cái nền của cả khung chậu mà trong đó là ruột già, ruột non, bàng quang và thận. Cách mô này nâng lên, hạ xuống làm biến dạng các cơ quan kể trên (Hình # 10).

Nhưng ngay tại khu hội âm, tức là điểm nằm giữa lỗ hậu môn và bộ phận sinh dục, lại có một cách mô khác gọi là cách mô niệu sinh dục. Niệu đạo đi xuyên qua cách mô này, đồng thời gốc của dương vật lại gắn với mặt dưới của mô. Dây thần kinh sinh dục tại dương vật điều khiển bắp thịt tạo nên cách mô này để nó nâng đỡ tuyến tiền liệt, ống dẫn tinh, tuyến Cowper, dương vật và hậu môn. Một phần của cách mô thấp nhất này nhô ra phía trước, ăn vào vào buồng dái (Một phần là bắp thịt), dương vật rời sau đó nối liền với vách bụng dưới. (Hình # 11).

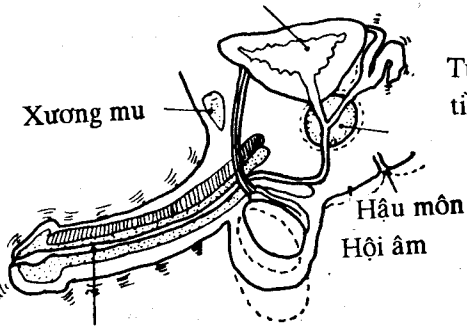
Hai cách mô này là hai cái khóa thấp nhất trong cơ thể để ngăn chặn sinh lực không cho thoát ra ngoài qua các lỗ mở ở phần thân dưới. Nếu bị



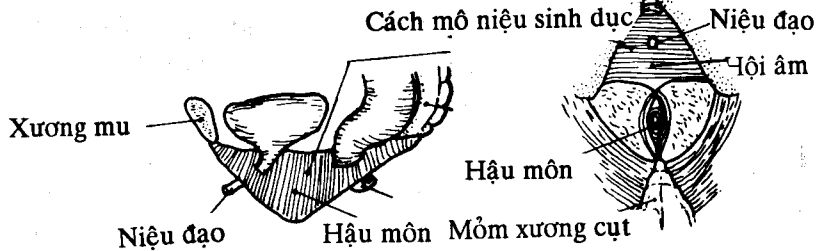
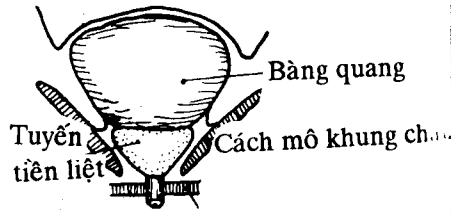
Hình # 10

Cách mô khung chậu và niệu sinh dục là hai cái khóa ngăn không cho sinh khí thoát ra ngoài qua ngã dương vật, hậu môn.

• Mặt cắt ngang



• Mặt trước



• Mặt bên

• Mặt dưới

Cách mô niệu sinh dục và khung chậu

Hình # 11

khóa chặt, chúng làm tăng áp lực của khí vào bụng dưới. Nếu áp lực khí tăng lên, nó làm khí và máu lưu chuyển tốt hơn do đó bơm thêm sinh lực cho các bộ phận quan trọng. Tâm quan trọng của các cơ cấu giải phẫu này sẽ hiển nhiên khi bạn nghiên cứu hệ thống rộng rãi hơn, phức tạp hơn của đạo giáo Yoga. Môn khí công Thiết Bố Sam cũng làm các bộ phận và khu này mạnh thêm, và là phép tập hỗ trợ tuyệt hảo cho người đang tập luyện các môn Phòng Trung Bí Pháp.

Bìu Dái Bơm Tinh Khí Lạnh Lên Trên.

Đạo giáo quan niệm bìu dái như cách mô ở vị trí thấp nhất trong cơ thể và hoạt động như thể là cái bơm. Bìu dái săn lại sau một giấc ngủ đầy và khi tuổi thanh xuân, đến khi già hay sau lúc làm việc mệt nhọc nó không còn săn nữa. Dòng sinh lực mạnh mẽ chảy vào bìu dái làm lớp da ngoài săn lại. Môn tập dịch hoàn tức (Hơi thở của hòn dái) dồn năng lượng về đó và bìu dái hầu như lập tức săn lại ngay. Bìu dái là cơ xương sản xuất ra năng lượng tinh dịch, tinh dịch và kích thích tố Nam. Do đó Âm khí (Năng lượng sinh lực mạnh) tập trung tại khu vực này rất nhiều. Mọi năng lượng tinh dịch, dù là Nam hay Nữ, đều là "Âm" trong trạng thái ngưng nghỉ hay tiềm ẩn. Các chất dịch tinh dịch thuộc về hành thủy trong hệ thống phân loại tính chất của các loại khí khác nhau. Nước tại sông ngòi, hồ ao, đại dương là Âm. Tuy nhiên Âm khí có thể nhanh

chóng thay đổi bản chất và biến thành "Dương" hay nóng hơn khi bạn hứng tinh, rạo rục. Điều này chỉ có thể xảy ra khi tinh dịch đã được tạo ra mà bìu dái vẫn còn lạnh. Thật vậy, các khoa học gia phương Tây đã xác quyết rằng số lượng tinh trùng tăng lên mạnh mẽ khi ta áp nước đá vào bìu dái, và nhiều công ty đã sản xuất hàng loạt các túi đeo kiểu mini tủ lạnh để giải cứu các bậc mày râu mà không có con. Tính chất lạnh của tinh khí có nghĩa là nó phải được chuyển vận ngược lên trên để điều hợp với năng lượng tư tưởng "Dương" ở trên đầu, ngực và ngược lại.

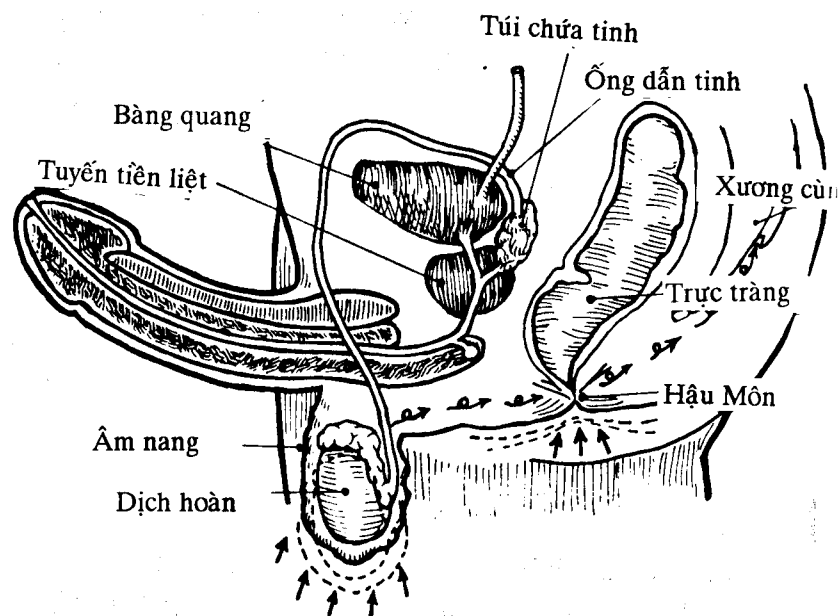
Dịch hoàn liên tục sản xuất ra tinh trùng, kích thích tố Nam và dấu rằng điều này đang bị các khoa học gia phương Tây công kích, nó tạo ra tinh khí, tinh hoa của sinh lực. Các vị đạo sĩ thời cổ xưa, với khả năng quan sát thực nghiệm mẫn tuệ, đã ghi nhận rằng năng lượng của các tế bào tinh trùng đặc biệt quan trọng ở chỗ các bộ phận quan yếu khác đều phải đóng góp một phần năng lượng dự trữ để tạo thành và duy trì hoạt lực của tinh trùng. Trong số các bộ phận đó có cả não bộ. Câu nói thông thường: "Tôi nghĩ vắt óc ra đêm qua" bộc lộ nhận xét thông thường về mối quan hệ giữa não bộ và hòn dái.

Kinh điển của các đạo sĩ về đề tài Sex ăn khớp với nhau một cách đáng kinh ngạc trong suốt thời gian dài, tại Trung Quốc thời gian đó không tính

bằng hàng trăm năm mà bằng hàng ngàn năm. Điều này rất đáng chú ý vì các nhóm đạo sĩ (Tông phái) này hoàn toàn không biết đến khả năng, nơi cư trú, thậm chí đến sự hiện hữu của các tông phái khác. Vì tất cả các bí pháp đều phải được giữ bí mật. Kinh điển ghi lại rằng mỗi khi khí tại dịch hoàn lạnh hay âm thì đó là dấu hiệu của tinh khí mạnh mẽ và trẻ trung. Cảm giác mát sẽ nhường chỗ cho cảm giác thường được thuật lại là hơi ấm khi tinh trùng được chuyển từ bìu dái bên ngoài đi vào mào tinh hoàn và ống dẫn tinh.

Tinh khí âm, mát, của tinh trùng thì đậm đặc hơn là năng lượng tinh đục hay tinh ấm. Phần lớn chúng ta chỉ cảm nhận năng lượng tinh dịch khi mà mình rạo rục, hứng tinh và lúc đó tinh khí lại nóng mặc dù lúc nào nó cũng có mặt trong cơ thể. Điều này có nghĩa là năng lượng mát, vì nó đặc hơn và lưu chuyển chậm hơn, cần mọi sự trợ giúp có thể có trên đường đi lên các trung tâm năng lượng bên trên. Nếu bạn đã khai mở được vòng Tiểu Chu Thiên trước đó thì bạn sẽ dễ dàng thực hiện chuyện này hơn. Vòng Tiểu Chu Thiên là vòng đi ngược dọc theo cột sống lên đầu, rồi đi xuống ngực và bụng ở phía trước đến rún, bộ phận sinh dục, và hội âm, được các vị Đông Y gia, châm cứu gia cho là đường chuyển vận quan trọng nhất của khí trong cơ thể và vòng này nối hầu hết các bộ phận, tuyến nội tiết quan trọng với bộ não. (Hình # 12).

Hình # 12



Bài tập Dịch Hoàn Tức sau đây sẽ giúp bạn khai mở các kinh mạch đó và nối Vòng Tiểu Chu Thiên lại, và được mô tả kỹ lưỡng tại chương bảy.

Trong bài tập này bạn dùng ý chí và tư tưởng để kéo hút năng lượng tinh trùng tươi trẻ và mát lạnh (Âm) dọc theo cột sống lên đầu.

Bạn không hút tinh trùng đi lên mà hút năng lượng sản sinh từ tinh trùng. Ban đầu bạn thấy rất chậm nhưng vì khí vẫn còn lạnh nên bạn dễ tác động đến nó hơn. Sau đó chỉ cần bạn nghĩ đến thôi

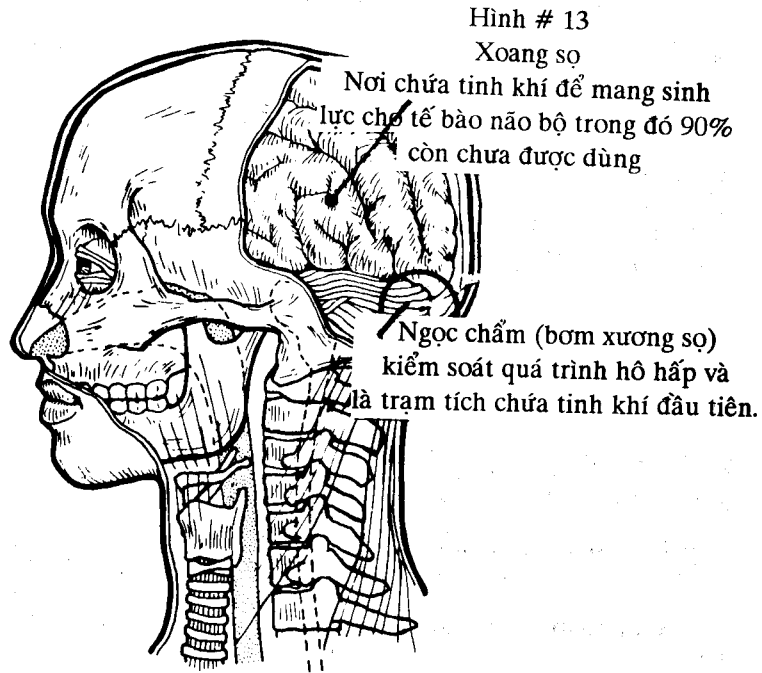
là đủ đưa một luồng năng lượng tươi mát mới mẽ dọc theo sống lưng đi lên đầu.

Bài tập thứ hai, Áp Lực Âm Nang, tập cho bạn nuôi dưỡng tinh khí "Âm" tại âm nang (Biu dái) và đưa nó lên trên một cách an toàn. Bài tập thứ ba, Tinh Tỏa (Cái khóa tinh yêu) chỉ bạn cách đối phó với tinh khí nó rất nóng và ở trạng thái kích thích cực độ về tinh dục, nó giống như con ngựa bất kham, rất khó điều khiển. Chúng tôi xin khuyến cáo bạn nên tập bài tập này một mình (Dùng cách tự kích thích) trước khi tìm cách thuận phục tinh khí ở thời điểm bùng nổ mạnh mẽ nhất – trong lúc làm tình với người đàn bà.

Cái Bơm Tại Xương Cùng Và Tại Hộp Sọ.

Hệ thống thần kinh và bộ não của bạn nằm tại đầu và cột sống. Che đỡ và làm giảm sự chấn động do va chạm là hai loại dịch, dịch não bộ tại đầu và dịch cột sống tại xương sống. Hai loại dịch này lưu chuyển được là nhờ hai cái bơm. Cái đầu ở tại xương cùng gọi là cái bơm xương cùng. Cái kia nằm ở gáy gọi là cái bơm hộp sọ. Nhiều người khi đã khởi động được hai cái bơm này thuật lại cảm giác khí chạy dọc theo cột sống giống như nước sôi nổi bong bóng lúc tập phép dịch Hoàn Tức. (Hình # 13).

Đạo giáo quan niệm xương cùng như cái bơm dùng để giữ tinh khí đến từ âm nang và chuyển hóa



nó trong lúc đẩy nó lên trên bằng tác động bơm. Nó giống như cái trại dừng chân và tinh lọc tinh khí khi nó chuyển vận trong cơ thể.

Nếu lỗ mở tại đây, khu xương cùng, bị đóng lại thì sinh lực không thể tiến vào và đi ngược lên các trung tâm bên trên được. Cũng như vậy hộp sọ cũng được các đạo sĩ coi như cái bơm rất quan trọng cho sự chuyển vận của tinh khí từ trung tâm dưới thấp lên cao.

Các nghiên cứu khoa học cho thấy có sự chuyển động vi tế tại khớp của tám mảng xương sọ trong

lúc ta thở. Chuyển động này là nguyên do của sự sản xuất và hoạt động của dịch não tủy bao quanh não bộ và cột sống và điểm này cần thiết cho sự kết hợp mạng thần kinh và năng lượng bình thường của toàn thân. Gia cố các khớp sọ giúp gia tăng sự chuyển vận của khí và giảm nhẹ các triệu chứng như nhức đầu, viêm xoang, rối loạn thị giác hay đau cổ. Trong phép tập luyện Đạo Giáo các cách mô khung chậu, cách mô niếu sinh dục, âm nang, cái bơm tại xương cùng và hộp sọ đều đóng vai cực kỳ quan trọng trong việc đưa tinh khí lên trên.

Ba Tư Thế Tập Luyện: Ngồi, Đứng, Nằm.

Tư Thế Ngồi: Thông thường bạn nên ngồi trên ghế chỉ vì sự tiện nghi và đơn giản. Tư thế ngồi rất tốt cho phép tập cần sự thư giãn và tập trung tốt.

Ngồi trên ghế với sức nặng dồn lên mông và chân, âm nang buông thả tự do trong không khí, điều này rất quan hệ vì như vậy sẽ giúp bạn dồn tối đa năng lượng của không khí đi xuống. Uốn lưỡi cho đầu lưỡi chạm nóc vòm miệng để nối hai mạch đằng trước và đằng sau thân người cùng Vòng Tiểu Chu Thiên hầu cho khí vận chuyển theo vòng khép kín.

Chân bám chặt xuống nền nhà và hai lòng bàn tay úp trên đầu gối. Lưng phải thật thẳng từ hông nhưng hơi cong tại vai và cổ. Độ hơi cong này giúp ngực được thoải mái và khí dễ đi qua cổ, ngực,

bụng. Cầm hơi thu vào trong. Tư thế nghiêm của quân đội với ngực ưỡn ra, vai lùi ra sau, đầu ngẩng cao lại khóa sức mạnh tại thân trên không cho khí đi xuống thân dưới, tới các trung tâm năng lượng bên dưới.

Một biến thể của nó là tư thế ngồi xếp bằng, hoặc là ngồi hoa sen, hoặc là ngồi kiểu da đò. Chúng tôi tôn trọng tư thế ngồi hoa sen trong các truyền thống tâm truyền Ấn Độ nhưng người Trung Hoa lại thấy nó có nhiều khuyết điểm. Nhiều tu sĩ Phật Giáo đã bị tê bại tàn tật vì thiền định lâu ngày ở tư thế hoa sen. Ngoài ra không cho gót chân chạm mặt đất, không cho phép bạn thu hút âm khí của mặt đất qua gót chân vào người. Cơ thể con người có thể thu hút địa khí tại huyết Thận Du và các kinh mạch khác đi qua hai chân, lọc nó trước khi đưa nó lên xương cột rồi não bộ. Nhiều người có vấn đề nếu họ hút quá nhiều địa khí trực tiếp vào xương cùng như trong trường hợp ngồi ở tư thế hoa sen. Cuối cùng họ dị ứng với năng lượng không được tiêu hóa này và có thể điên loạn.

Nhưng người nào đã quá quen thuộc và thoải mái với tư thế hoa sen vẫn có thể dùng nó miễn là họ có thể hoàn toàn tập trung vào bài tập. Không một tư thế ngồi xếp bằng nào lại cho ta sự tự do của âm nang bằng cách ngồi trên mép ghế. Nếu ngồi xếp bằng, bạn nên mặc quần rộng, không quần lót để cho âm nang tự do căng phồng lên.

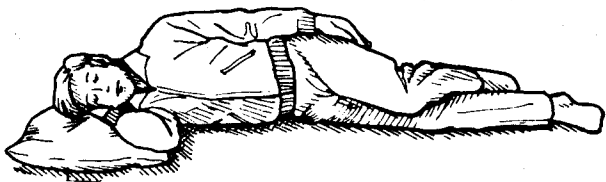
Tư Thế Đứng: Một tư thế tập rất tốt khác là tư thế Đứng. Lời chỉ dẫn trước về việc uốn lười, giữ ngực bụng trũng cách vẫn được giữ nguyên ở tư thế này. Tư thế Đứng đặc biệt thích hợp cho môn Dịch Hoàn Túc vì hòn dái được treo, cử động tự do ở tư thế này. Hai chân dang rộng khoảng cách bằng vai, tay buông thõng áp vào đùi. Nếu thấy căng thẳng hãy cố thư giãn, nếu không, khí tụ tại tâm làm bạn bực dọc khó chịu.

Tư Thế Nằm: Không bao giờ nằm thẳng trên lưng khi tập bài tập này. Ở tư thế như vậy, ngực cao hơn bụng và nhận nhiều khí hơn. Cũng không nên nằm nghiêng về bên trái. Hai tư thế xấu này đều dồn áp lực vào trái tim.

Tư thế Nằm chính xác là nằm về bên phải. Nên kê gối cao khoảng 3 hay 4 inches dưới đầu để đầu ngang với vai. Bốn ngón tay của bàn tay phải úp lên tai phải trong lúc ngón cái đặt ngay sau vành tai, hơi gấp vành tai về phía trước để cho lỗ tai được thông. Lỗ tai phải thông để không khí đi vào được loa tai. Bàn tay trái đặt trên đùi trái. Chân phải duỗi thẳng, chân trái áp trên chân phải thì lại hơi cong. Tư thế này cho phép âm nang treo tự do giữa hai đùi. (Hình # 14).

Bạn có thể đã quan sát là sư tử nằm ngủ theo tư thế tương tự chỉ vì nó làm theo bản năng. Tư thế này giải thoát cột sống khỏi sức ép của trọng lực và

cho phép nó cong tự nhiên. Nằm về bên phải không cho áp lực đặt vào cột sống.



Hình # 14

Nằm nghiêng về bên phải để không ép lên trái tim. Cong chân lại để dịch hoàn treo lơ lửng.

Phương Pháp Dịch Hoàn Tức Theo Từng Bước.

1/- Ngồi Tại Tư Thế Ngồi Đã Mô Tả Bên Trên. Mặc quần rộng hay không mặc gì cả để âm nang được tự do. Nếu là phụ nữ tập các bài tập sau đây thì lấy bông trứng làm nguồn cung cấp khí và nên mặc đồ lót để tránh thoát khí ra ngoài. Đừng tập trên trường trong phòng lạnh vì như vậy sẽ làm tiêu hao nhiều khí quý báu. Với không khí chuyển động quanh bàn tọa bạn càng dễ theo dõi sự biến chuyển tại khu vực bộ phận sinh dục. Tập trung tư tưởng vào phần bìu dái ở giữa hai hòn dái, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy nó mát lạnh hay ấm ngay tại đó. Bao giờ cũng phải thư giãn. Nếu bị căng thẳng

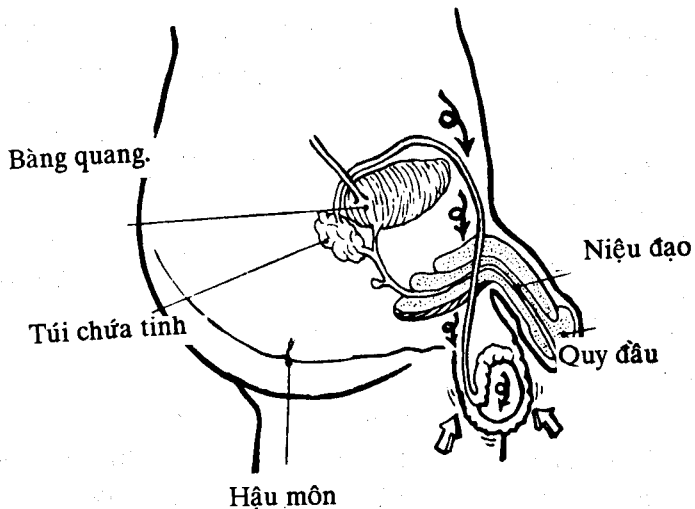
nên làm vài động tác vươn vai, duỗi người hay đi tản bộ để loại trừ sự căng thẳng bắp thịt.

2/- Chậm rãi hít vào và kéo hòn dái lên. Giữ nguyên hơi thở và hòn dái một lúc rồi từ từ thở ra và đưa hòn dái xuống. Khi bạn hít vào hãy tưởng tượng không khí từ phổi đi xuống và làm đầy hòn dái. Đồng thời kéo hòn dái lên kèm theo nhịp thở vào. Nhẹ nhàng hít vào thở ra với hòn dái nâng lên hạ xuống cho đến khi bạn thấy cảm giác mát lạnh tại hòn dái. Bạn có thể làm 9 lần như vậy, nghỉ một lát rồi làm từ 3 đến 6 lần nữa.

Đưa không khí mang sự sống đến ngay nguồn cội của thân thể. Thở ra để tống chất thải ra ngoài khi hòn dái hạ xuống. Hãy tạo ra dòng khí mãnh liệt để thúc đẩy sự lưu thông máu huyết tại khung chậu. Chỉ dùng sức mạnh của tư tưởng để đưa hòn dái lên hay xuống mà không dùng bắp thịt tại hậu môn hay dương vật.

Sau khi tập độ một hai tuần, bạn có thể thấy rõ ràng hòn dái đang đi lên, xuống lúc bạn tập. Điều này chứng minh là bạn đã thở hít đúng cách. Ở mức độ thuần thục hơn, bụng dưới bạn dường như nhô lên hụp xuống ít hơn: Hầu như mọi cử động lên, xuống đều chỉ ở âm nang mà thôi. Điều vũ của hòn dái này có thể được thưởng thức từ một tấm gương và trông rất buồn cười. Nếu không nói ngược lại thì mọi hô hấp đều bằng mũi vì thở mũi cho phép bạn kiểm soát được không khí hít vào.

Mũi lọc và làm ấm không khí và cung cấp sinh lực với tính chất quân bình. Toàn thân phải thư giãn. Hãy làm cho mọi lo âu, bực dọc, căng thẳng trôi ra ngoài thân thể như thể là bạn đang thiền định. Chỉ dùng tư tưởng thuần túy để đưa hòn dái lên xuống. Với sự tập luyện bạn sẽ xác định được tinh khí mát lạnh tàng chứa tại khu vực bìu dái. (Hình # 15).



Hình # 15

Hơi thở dịch hoàn:

Hít vào chậm chậm. Vừa thở vừa nghĩ đến hơi thở đi xuống dịch hoàn và nâng dịch hoàn lên.

3/- Hướng dẫn cảm giác "Mát lạnh" đó từ âm nang đi lên vùng hội âm bằng cách hít vào và hơi kéo âm nang lên. Đồng thời cảm nhận sự mát lạnh di chuyển vài inch từ âm nang lên vùng hội âm, bạn nên trợ giúp sự chuyển động này bằng cách tập trung tư tưởng vào vùng hội âm và giữ sự tập trung ngay tại đó. Thở ra, hít vào nhiều lần tại hòn dái để tích tụ thêm năng lượng tại đó. Sự tích tụ và lưu giữ tinh khí tại vùng hội âm này hết sức quan trọng vì nếu bạn xao lãng sự tập trung thì năng lượng mát lạnh sẽ trôi lại xuống âm nang hoặc thoát ra ngoài. Điều này cũng giống như lúc bạn uống nước bằng ống hút. Nếu bạn hết hơi hay ngưng lại giữa chừng, bạn phải đặt ngón tay lên đầu ống hút để giữ nước trong ống. Bỏ ngón tay ra, nước rơi xuống và bạn phải làm lại từ đầu. Tập như vậy vài ngày hoặc cho đến khi nào bạn làm được.

4/- Bắt đầu hút tinh khí từ hòn dái lên đường kinh mạch ở sau lưng (Mạch Đốc). Luôn luôn bắt đầu bằng phép Dịch Hoàn Túc, thở ra hít vào cho đến khi cảm thấy tinh khí đã tích tụ đầy đủ. Hít vào, kéo tinh khí mát lạnh từ âm nang, tới vùng hội âm rồi hút nó lên xương cụt, đoạn xương cuối cùng của xương sống. Ở móm cuối xương cụt có một khe hở gọi là khe xương cụt.

Lúc kéo tinh khí đi lên từ vùng hội âm, bạn nên uốn phần lưng dưới hơi cong ra ngoài, y hệt như lúc bạn đứng áp sát lưng vào tường và duỗi thẳng