

lung ra cho thật sát vách tường. Chức xương cùng xuống phía dưới và giữ nguyên như vậy để khởi phát động tác bơm của xương cùng và bạn có thể gia tăng sức bơm bằng cách hơi căng phần gáy và bấp thịt ở đầu ngay trên gáy. Giữ tinh khí tại xương cùng một lát rồi thở ra nhưng vẫn giữ tư tưởng tập trung ở xương cùng. Sau đó buông lỏng xương cùng và gáy về trạng thái ban đầu, làm như vậy để khởi phát hai cái bơm tại xương cùng và hộp sọ cùng một lúc. Đồng thời, bạn hãy lập lại hơi thở tại dịch hoàn. Đưa tinh khí lên xương cùng, giữ tại đó, cho đến khi bạn thấy xương cùng mở ra và cảm giác lạnh từ từ đi lên. Nếu bạn không cảm nhận được cảm giác này, thử uốn xương cùng ra trước, ra sau nhiều lần như đã mô tả ở trên rồi hãy giữ yên nó và quan sát tác động của sự bơm tinh khí đi lên này.

Ở xương cùng có cái khe hõm vào, đó là nơi bạn kéo tinh khí mát từ vùng hội âm lên. Khu vực đặc biệt này rất khó tập vì khí từ tinh trùng thì đặc hơn khí nên phải được bơm lên trên. Đó là lý do vì sao ta phải dùng đến động tác bơm của xương cùng. Có người cảm thấy đau, ngứa ran như kiến bò, kim châm khi tinh khí mát đi vào khe này, do đó đừng hốt hoảng khi cảm giác đó xuất hiện. Bạn có thể giúp khí đi vào xương cụt nếu bạn thấy khó khăn bằng cách thỉnh thoảng dùng khăn lụa mềm nhẹ nhàng chà xát khu vực đó.

5/- Nếu bạn đã thành công đưa khí qua được xương cụt, dành trọn tuần lễ sau đó tập đưa khí mát lạnh lên điểm T.11 ở giữa lưng (Đốt sống thứ 11, đối diện với từng thần kinh ở rễ xương sườn rồi cuối cùng). Làm y hệt như trước (Hít vào thở ra tại dịch hoàn) hút nó đi lên bằng "Ống hút" cột sống, đưa nó lên hội âm, xương cùng, điểm T.11. Giữ nó tại điểm T.11 cho đến khi cảm thấy tràn đầy rồi nó tự tiếp tục đi lên nữa. Một lần nữa vì bản chất đậm đặc của tinh khí của tinh trùng, bạn phải giúp nó bằng cách uốn lưng tại điểm T.11 ra vào nhiều lần. Điều này giúp dòng tinh khí di chuyển tự do hơn.

Điểm T.11 là trung tâm năng lượng tại tuyến thượng thận, ngay trên hai quả thận. Bên Đạo Giáo, chúng tôi xem huyết này như cái bơm cỡ nhỏ, vì vậy khi bạn uốn lưng sẽ tạo thành khoảng không để đẩy khí đi lên cao hơn.

6/- Trạm dừng chân sau đó chính là huyết Ngọc Chấm. Nằm tại phía sau gáy, giữa điểm C.1 và đáy của hộp sọ. Lập lại y hệt như trước hơi thở ra vào tại hai hòn đá, tiếp tục bơm khí lên hội âm, xương cùng, T.11 và đáy hộp sọ. Tại khu vực này có một kho chứa tinh khí để dùng về sau.

7/- Trạm sau đó là huyết Bách Hội, tại đỉnh đầu. Lập lại như trước, có điều lần này làm đầy ống hút ở ngay đầu ống hút. Uốn xương cùng về phía sau một chút để làm thẳng độ cong của xương sống, giúp cái bơm hoạt động tốt hơn. Đồng thời

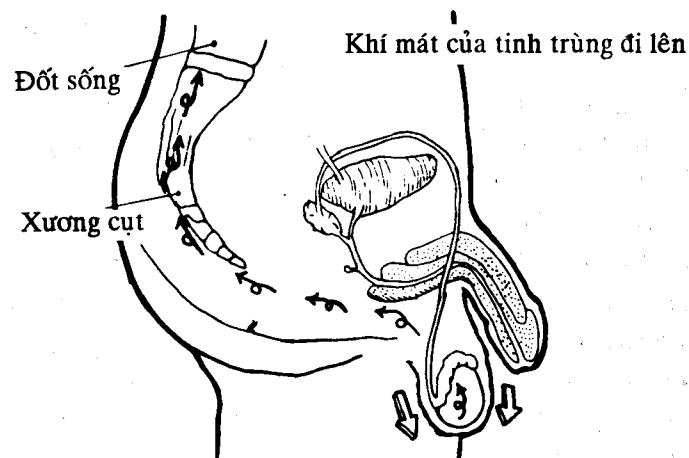
ấn cầm vào trong và hơi căng bắp thịt tại gáy để khởi động cái bơm tại hộp sọ. Tập trung tư tưởng vào điểm chính giữa trên đỉnh đầu bạn.

8/- Khi khí đi lên đầu, người đàn ông sẽ thấy rất rõ rệt là nó đang xoay tròn và thường thì xoay theo chiều kim đồng hồ nếu bạn ngẩng đầu nhìn lên. Nếu mất nhuệ bạn có thể đếm được 36 vòng. Bạn phải có cảm giác dễ chịu và tươi tắn, luồng năng lượng phụ trội này cải thiện ký ức và tăng cường khả năng sáng tạo của bạn. Bạn suy nghĩ rõ ràng hơn và bắt đầu tiến trình không chế được sự đòi hỏi tình dục và mọi sự thất vọng, bực dọc khi đòi hỏi này không được thỏa mãn. Tinh khí của tinh trùng này sau đó được chuyển hóa thành khí, sinh lực nguyên thủy, tại các mức độ tập luyện cao hơn của Đạo Giáo. Khi con người già đi, họ dùng cạn kiệt khí đến nỗi mà khí tại não bộ và dịch não tủy bị khô kiệt dần, để lại một xoang trống. Môn Dịch Hoàn Tức (Hơi thở của hòn đá) làm đầy xoang này với năng lượng tinh dục và làm phục hoạt bộ não. Đạo Giáo quan niệm rằng năng lượng tinh dục cũng gần như là năng lượng của não bộ vậy.

9/- Cuối cùng bạn có thể đưa năng lượng tinh dục (Tinh khí) từ hòn đá lên thẳng đỉnh đầu chỉ bằng một lần hút trên "Ống hút", với duy nhất một hơi thở vào mà thôi. Lúc đầu, bạn phải đưa khí đi lên từng trạm một cho đến khi bạn có thể chỉ tập

trung tư tưởng vào dịch hoàn và đỉnh đầu và dùng tư tưởng hướng dẫn tinh khí đi suốt đường từ dịch hoàn lên não bộ.

10/- Hãy chậm rãi, thông thả để thực sự cảm nghiệm cảm giác "Mát lạnh" trong lúc bạn tập luyện. Đừng hấp tấp, luôn luôn giữ cho các cái bơm đó hoạt động khi bạn nhịp nhàng thở ra, hít vào. Dùng tư tưởng, ý thức thay vì sức kéo của cơ bắp lúc bạn tập. Hãy để cho cảm giác "Mát lạnh" đó hướng dẫn bạn. Nếu cố gắng quá mức, bạn sẽ hâm nóng tinh "Mát lạnh". Như vậy bạn khó lòng tàng chứa khí nóng này tại não bộ một cách an toàn. (Hình # 16).



Thở ra, đưa tinh khí đi ngược lên cột sống. Hơi hạ thấp âm vang xuống khi thở ra. Cảm nhận sinh lực chấn động tại gốc rễ của thân thể.

Nước Quỳnh Tương.

Khi đầu bạn đây áp tinh khí mát lạnh của tinh trùng, tinh dư thừa sẽ tự động hòa hợp với khí tại các trung tâm bên trên và tràn vào vòng Tiểu Chu Thiên rồi chảy qua vòm miệng xuống lưỡi của bạn. Mỗi người cảm nhận mùi vị của nó khác nhau. Đạo Giáo gọi nó là Quỳnh Tương (Hay Kim Dịch, hay nước Cam Lồ) nhưng bạn có thể thấy nó giống như rượu sâm banh, mật ong, nước dừa hay đủ loại mùi vị khác nhau, hoặc đơn giản chỉ là một cảm giác tê tê, râm ran ở đầu lưỡi mà thôi.

Bài tập Dịch Hoàn Tức này có thể tập tại bất kỳ nơi nào: Trên xe hơi, trong xe điện ngầm, tại bàn làm việc, trước máy truyền hình, trên giường...v.v... Điều quan trọng là lưng luôn luôn thẳng, ngực thư giãn, và âm nang phải treo lơ lửng tự do. Chúng tôi khuyên bạn nên dùng bài tập này để tiếp sức cho cách mô khung chậu. Toàn bộ phần bụng dưới được xoa bóp mạnh mẽ mỗi khi cách mô khung chậu đàn hồi. Sinh lực tuôn tràn vào khu vực này theo từng đợt hơi thở nhịp nhàng để kích thích các tuyến nội tiết và các cơ quan quan trọng khác.

Ép Không Khí Vào Âm Nang Làm Tăng Khả Năng Tinh Dục.

Những lợi ích của phép Dịch Hoàn Tức được nhân bội nếu bạn cùng tập song song với bài tập Ép Âm Nang. Bài Tập Đây làm giảm chứng mộng

tinh và xuất tinh sớm. Nó cũng làm giảm nguy cơ bệnh thoát vị (Hernia). Nó giúp bạn nguội đi mỗi khi quá hứng tình bằng cách đẩy bạn chủ động điều khiển tinh khí ra vào nơi khung chậu. Nó làm tăng khả năng tinh dục của bạn thật ghê gớm bằng cách đưa sinh khí từ không khí vào nạp điện cho tinh khí trong thân thể bạn. Ba tư thế Nằm, Ngồi, Đứng đều rất thích hợp. Hít một lượng không khí tương đối nhiều rồi nuốt xuống cổ họng. Động tác nuốt đẩy không khí xuống vùng mạng tùng thái dương. Từ trung tâm này, nó lại bị dồn xuống dịch hoàn bằng cách co thắt các cơ tại vùng bụng dưới đi xuống theo các đợt sóng, chậm từ từ.

Từ tùng thái dương, không khí bị cuộn xuống khung chậu, rồi từ đó ép vào dịch hoàn. Lúc nó đi vào dịch hoàn bạn sẽ cảm thấy một luồng nóng bùng lên. Dịch hoàn dường như nở ra, sau một thời gian ngắn năng lượng dồn vào đó đi ngược cột sống dọc lên đầu làm cho đầu ấm hơn.

Bài Tập Ép Âm Nang Theo Từng Giai Đoạn Một.

1.- Ngồi trên mép ghế theo tư thế đã mô tả ở trên. Mặc quần rộng hay không mặc gì cả từ hông trở xuống để phơi lộ dịch hoàn.

2.- Hít không khí từ mũi vào cổ họng. Từ đó nuốt không khí xuống mạng tùng thần kinh, trung điểm giữa trái tim và rún. Tưởng tượng khối không khí hít vào như trái cầu tròn.

3.- Ban đầu trái cầu không khí nằm đằng sau tung thân kinh. Từ đó cuộn nó xuống rún, rồi xuống khung chậu và âm nang.

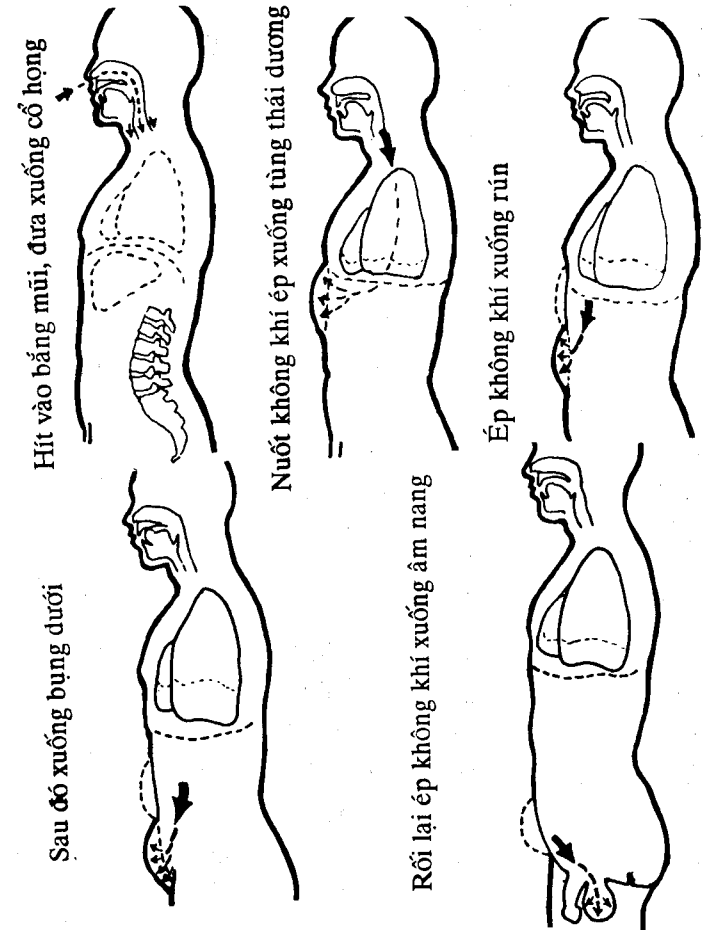
4.- Ép mạnh không khí vào âm nang càng lâu càng tốt. Khoảng thời gian ép tối thiểu từ 30 đến 40 giây. Dần dần nâng lên một phút. Mỗi lần ép không khí như vậy vào âm nang bơm thật nhiều năng lượng vào hai dịch hoàn. Bài tập hiệu quả nhất nếu bạn ép được nguyên một phút. Cơ vòng hậu môn và bắp thịt tại vùng hội âm phải được co thắt lại trong bài tập này để tránh sự rò thoát năng lượng ra ngoài.

5.- Sau khi đã ép xong thở ra và buông lỏng người. Nếu nước miếng ứa ra trong lúc ép thì nuốt đi trước khi thở ra.

6.- Sau khi thở hết hơi ra ngoài, thở nhanh nhiều hơi ngắn, nông để lấy lại hơi thở. Hít vào thở ra nhiều lần bằng mũi để lấy đủ không khí cho lần ép kế tiếp. Nên nhớ phải thở bằng mũi, và không hít quá dư không khí. Cách thở này gọi là "Thở lò bễ" bởi vì bạn phải bơm bụng dưới cho phồng lên xẹp xuống thật nhanh để có thể thở như vậy.

Bài tập này nhanh chóng nạp điện cho toàn thân thể. Nếu bạn cảm thấy mệt yếu hay uể oải làm biếng, vài lần tập ép nang sẽ làm bạn thư thái mạnh mẽ trở lại. Hãy tập theo những cách sau đây: Ban đầu ép vài lần, rồi xoay hông vài lần trong lúc giữ hai tay xòe ngang vai. Nghỉ một lát rồi lập lại

bài tập như trên. Nhớ phải uốn lưỡi lên nóc vòm miệng trong lúc ép không khí. Làm 5 lần ép. Khi bạn đã mạnh hơn hãy làm 5 lần ép liên tiếp rồi hãy xen kẽ với động tác lắc hông. Rồi tiếp tục với chuỗi năm lần ép kế tiếp. Giữ cho hơi thở giữa hai lần ép ngắn cạn, nhanh để cho nội khí không tụ lại tại phần thân trên. (Hình # 17).



Tập phép hơi thở dịch hoàn và ép âm nang hai lần mỗi ngày, mười lăm phút buổi sáng và mười lăm phút buổi chiều. Chỉ hai môn này mang lại hiệu quả thực thụ. Ngoài những lợi ích đã nêu, nó cũng giúp chữa trị chứng bất lực, liệt dương hay nam tính giảm sút. Bệnh mất ngủ hay tình trạng nóng nảy, bồn chồn, bực dọc cũng được cải thiện đáng kể với hai bài tập này. Tình trạng bơ phờ uể oải và các chứng bệnh liên hệ cũng sẽ biến mất với sự tập luyện thường xuyên.

Nếu bạn lưu giữ được tinh dịch trong thân thể khoảng bốn tuần lễ hay nhiều hơn, bài tập này sẽ mang lại hiệu quả chỉ khoảng ba ngày sau khi bạn bắt đầu tập luyện. Bạn cảm thấy ấm tại dịch hoàn, và dịch hoàn có khuynh hướng "Nhảy lên" hay đôi khi ngứa ngáy rậm rật. Dấu hiệu đó chứng tỏ dịch hoàn nhận được lượng sinh lực lớn khác thường. Các mô tại đó bắt đầu quá trình tái tạo. Các dấu hiệu này chỉ xuất hiện nếu bạn tập đúng cách. Một hay hai tháng tập luyện sẽ mang lại sức khỏe và hạnh phúc gia tăng đáng kể.

Bài Tập Thoát Hơi Cho Người Cao Huyết Áp.

Sau khi tập bài tập ép âm nang, trong vòng 2 đến 6 tuần lễ, nhiều người có chứng cao huyết áp nhận thấy có lượng khí lớn dồn lên đầu. Họ cảm thấy đầu căng căng vì máu đi theo dòng chảy của sinh lực đi ngược lên trên. Sự kiện này tương tự với triệu chứng nhẹ của "Hội chứng Kundalini" trong

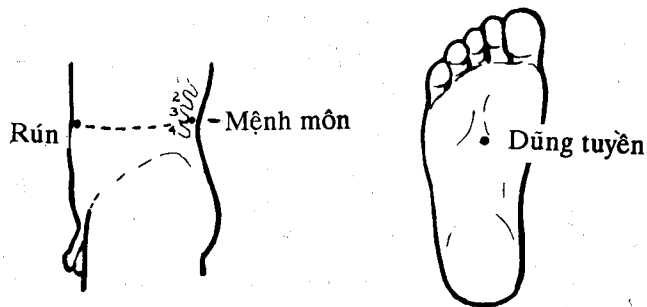
đó năng lượng được giải thoát bùng lên chạy hỗn loạn trong thân thể mà người tập không sao kềm chế được. Nếu bạn bị cao huyết áp và chưa tập thiền định để khai mở vòng Tiểu Chu Thiên (Mô tả ở chương 8) để phân phối đều khí vào các đường kinh mạch trong thân thể, bạn có thể tập trung vào hai huyết để áp lực thoát ra ngoài. Đó là huyết Mệnh Môn ở thất lưng sau, đối diện với lỗ rún (Giữa hai đốt sống T.12 và T.13) và huyết Dũng Tuyền (Điểm K.1) trong lòng bàn chân.

Muốn định vị huyết Mệnh Môn, quấn sợi dây quanh hông như cái dây lưng. Đặt nó hoàn toàn nằm ngang và đi qua lỗ rún. Huyết Mệnh Môn là nơi mà sợi dây cắt xương sống. Nếu bạn là cái thùng tô nô thì định rõ vị trí của lỗ rún trước khi bung chảy xuống. Nếu bạn uốn cong lưng về phía sau, bạn sẽ sờ thấy huyết đó như là lỗ hổng tại xương sống. Huyết Dũng Tuyền nằm trên lòng bàn chân. Khi bạn quắp các ngón chân lại, nó là chỗ lũng sâu nhất ở giữa lòng bàn chân.

Một khi đã định vị được hai huyết này, dùng các quả bóng tròn nhỏ hay các hạt trái như hạt dẻ, trái chôm chôm đập nhẹ vào hai huyết đó. Áp hai lòng bàn tay vào huyết Mệnh Môn và ép mạnh hai chân lên quả bóng tròn trong khi bạn tập trung tư tưởng vào huyết Mệnh Môn. Làm như vậy sẽ đưa khí và huyết đến huyết Mệnh Môn. Sau khi bạn nhận thấy khí đã đi đến Mệnh Môn, hãy đưa nó theo sống

lưng xuống chân đến huyết Dũng Tuyền. Ép mạnh vào quả bóng để bạn cảm nhận thật rõ rệt những gì đang vận chuyển tại sống lưng. Trong trường hợp nặng, bạn phải mất một hay hai tháng để tụ khí về Mệnh Môn và đưa nó xuống huyết Dũng Tuyền.

Nếu máu chảy quá mạnh lên đầu trong khi hay sau khi tập phép ép không khí vào âm nang phải làm động tác thoát hơi ngay. Sức mạnh không quân bình sẽ thoát ra ngoài thân thể qua hai huyết đó. Sau khi tập ép âm nang, nhiều người đã mở được vòng Tiểu Chu Thiên để cho khí vận chuyển theo vòng tròn khép kín. Chỉ riêng điều đó không đã đủ để trị chứng cao huyết áp. (Hình # 18).



Bài Tập Tinh Tỏa Để Ngăn Chặn Dòng Tinh Dịch.

Nếu bạn đã thuần thục với bài tập này bạn sẽ có thể dùng một biến chiêu của nó gọi là phép Đại Hấp (Sức hút vĩ đại) trong lúc làm tinh. Bài tập

Tinh Tỏa (Tỏa là cái khóa) để tập một mình hàng ngày. Phương pháp hiệu nghiệm nhất trong việc gây dựng sức mạnh tại hội âm để khóa kín dòng tinh dịch. Năng lượng tinh dịch ở đây khác hẳn với cái mà ta gặp tại môn hơi thở dịch hoàn và ép âm nang. Vì vậy ta cần phải nhận biết sự khác biệt.

Trong bài tập hơi thở dịch hoàn bạn đưa năng lượng tinh dịch mát lạnh (Tinh khí nằm tại búi dái ở trạng thái âm sau khi được dịch hoàn tạo ra), đi lên đầu rồi đi xuống thân người. Với bài tập ép không khí vào âm nang, bạn ép khí sản xuất tại cơ quan – Tim, gan, phổi, lá lách...v.v... – đi xuống để hòa hợp với tinh khí mát lạnh của bộ phận sinh dục. Sau đó bạn đưa dòng khí ấm kết thành từ đó đi lên và vận chuyển nó theo đường đã quy định sẵn. Trong bài tập Tinh Tỏa, ta kích thích bộ phận sinh dục, biến năng lượng lạnh nằm tại ống dẫn tinh thành năng lượng tinh dịch nóng. Sức nóng này tạo bởi sự chuyển động của hàng triệu tinh trùng. Dương khí này dễ bùng nổ, khó kiềm chế và luôn luôn tìm đường trực tiếp đi đến môi trường âm (Mát lạnh) hơn. Ở người đàn ông con đường dễ nhất là đi ngược theo cột sống lên các luân xa ở trên cao. Nhưng bạn phải mất nhiều thời gian tập luyện để điều khiển cơ vòng tại hậu môn và các bắp thịt tự động khác quanh ống dẫn tinh để đảo ngược dòng chảy đến dương vật và giúp bơm đầy năng lượng tinh dịch lên xương sống và thân trên.

Bốn Giai Đoạn Của Bài Tập Tinh Tỏa.

1/. Sơ Cấp: Dùng bấp thịt tại bàn tay, hàm, cổ, chân, hội âm, mông và bụng dưới để chuyển hướng sức căng thẳng tinh dục và ngăn chặn sự thúc đẩy muốn xuất tinh để đẩy tinh khí nóng đi lên hầu tạo ra tình trạng rạo rục.

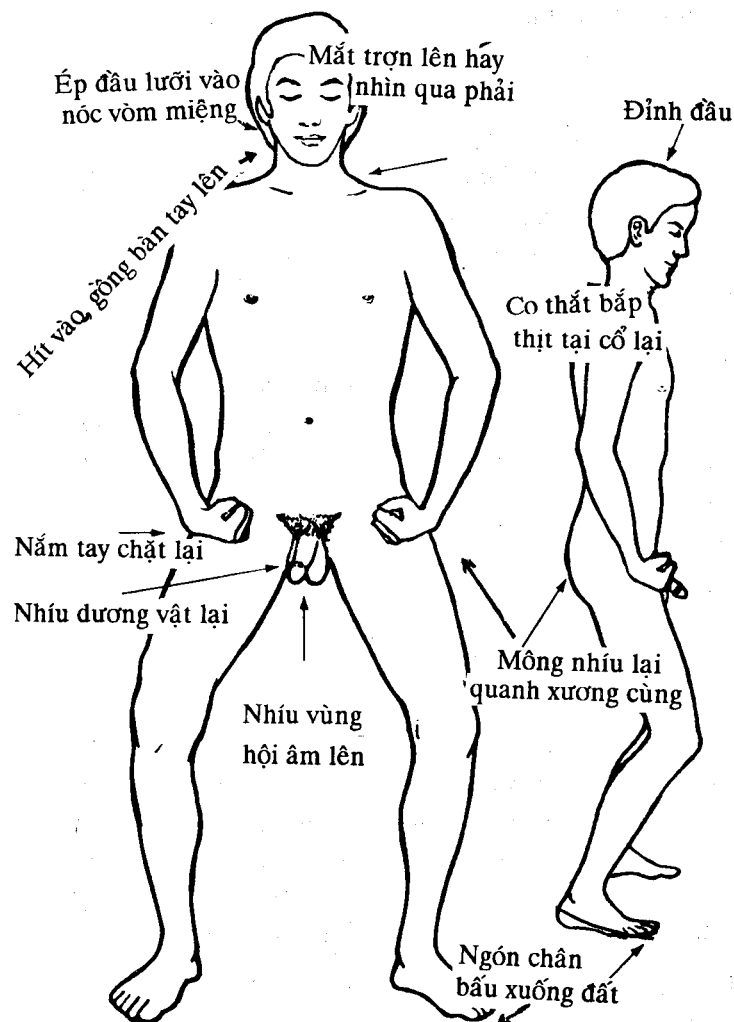
2/. Trung Cấp: Ít xử dụng bấp thịt tại bàn tay, chân, và hàm hơn nhưng dựa nhiều hơn vào cách mô khung chậu, co thắt cái bơm sọ tại hộp sọ và xương cùng để vận chuyển năng lượng tinh dục.

3/. Cao Cấp: Ít dùng sức mạnh bấp thịt tại cách mô và xử dụng cái bơm xương cùng và hộp sọ nhiều hơn. Sức mạnh tư tưởng nhiều hơn để đưa tinh lên đỉnh đầu. Bằng cách tập trung tư tưởng vào phần trên của đỉnh đầu, bạn hút khí từ các trung tâm bên dưới lên các trung tâm năng lượng bên trên.

4/. Tối Cao Cấp: Hoàn toàn khống chế bằng sức mạnh tư tưởng, không cần dùng đến bấp thịt. Bạn chỉ dùng tâm ý để điều khiển dương vật và điều khiển tinh khí đi lên đi xuống làm cho dương vật cương lên hay xì xuống tùy theo ý muốn. (Hình # 19).

Trong bài tập này, bạn cần phải kích thích dương vật lên khoảng chín phần mười mức cần thiết để xuất tinh. Đừng đi quá đà nếu không thì bạn chẳng còn có khí của tinh trùng để mà luyện tập trong một khoảng thời gian tương đối. Sau khi

Hình # 19
Phương pháp Tinh tỏa.



Tinh khí bị ngăn không thoát ra ngoài dương vật và được hút lên đỉnh đầu cho đến khi dương vật không còn cương cứng nữa.

đã trở nên lão luyện với môn Tinh Tỏa, bạn có thể điều chỉnh mức gần sát xuất tinh và ngưng lại 98 hay 99 phần trăm đoạn đường. Chà sát thân dương vật cho đến khi nó cương cứng. Khi cảm thấy phút xuất tinh đã cận kề, ngừng lại và làm phương pháp Tinh Tỏa 3 đến 9 lần hay đến lúc sức cương cứng giảm đi. Như vậy kể là một bài tập. Lập lại quá trình đó - kích thích cho dương vật gần xuất tinh rồi khóa nó lại cho đến lúc xìu xuống: 3, 9, 18 hay 36 lần cho một lần tập.

Sự luyện tập làm cho hoàn hảo. Một khi bạn đã làm chủ được hoàn toàn bộ phận sinh dục qua bài tập này, bạn sẽ tập khoảng 10 ngàn lần để thực sự nắm quyền chủ động, mặc dầu có người đạt được như vậy sớm hơn nhiều nếu họ đã điều khiển tâm ý họ qua Yoga, thiền định hay các phương pháp khác. Nếu bạn không thường xuyên tập luyện thể dục, thể thao hàng ngày, chúng tôi khuyên bạn nên làm nhiều động tác nóng người hay uốn vặn trước khi tập phép Tinh Tỏa. Điều này giúp kích thích tại các cơ quan và giúp bạn dễ cảm nhận sự hiện diện của nội khí và như vậy làm tăng sự điều khiển lên tinh khí trong người bạn.

Bài Tập Tinh Tỏa Theo Từng Giai Đoạn.

1.- Ngồi theo tư thế của phương pháp Hơi Thở Dịch Hoàn. Kích thích cho dương vật cương cứng. Tập trung sự chú tâm vào bộ phận sinh dục và khí đang lan rộng tại dương vật và âm nang.

2.- Lúc gần đến mức xuất tinh, hít thật sâu vào bằng mũi đồng thời nắm chặt hai bàn tay, bấu ngón chân xuống đất như cái bơm hút chặt vào nền nhà. Cùng lúc đó nghiêng chặt bắp thịt tại hàm, bóp chặt cái bơm hộp sọ tại gáy và ép lưỡi thật chặt vào nóc miệng. Hít thêm một hơi nữa và nhúu toàn bộ vùng hội âm - sinh dục lên, tập trung tư tưởng vào hội âm, cách mô niệu sinh dục và đặc biệt vào dương vật. Hút khí từ dương vật vào hội âm bằng cách nhúu bắp thịt tại hội âm càng mạnh càng tốt. Giữ hơi thở, từ từ đếm đến 9 với mọi bắp thịt đều gồng cứng. Một khi không nhịn thở được nữa, từ từ thở ra đồng thời nới lỏng các bắp thịt trên toàn thân. Bạn có thể cảm thấy khí vọt lên, hạ xuống đặc biệt tại khu vực bộ phận sinh dục.

Sau khi tập khoảng một hai tuần, bạn có thể thực sự thấy sự co thắt bắp thịt kéo dương vật đi lên và vào trong. Lỗ hậu môn dường như khóa chặt lại. Nếu không nói khác đi, mọi sự hô hấp đều bằng mũi. Thở mũi giúp dễ kiểm soát hơi thở hít vào hơn. Lúc thở ra, toàn thân phải thư giãn. Hãy để cho mọi căng thẳng, bụi dục trôi ra ngoài như trong lúc bạn tập thư giãn hay thiền quán vậy.

Hít vào, gồng chặt và liên tục kéo khu vực bộ phận sinh dục lên, giữ khí tại vùng hội âm bằng cách tập trung tư tưởng vào đó. Sự lưu giữ này có vai trò quan trọng. Nếu bạn chênh mảng sự tập trung, khí ấm sẽ lọt xuống vùng bộ phận sinh dục

hay thoát ra phía dương vật. Nếu bạn buông lỏng dòng khí nó sẽ rơi xuống và bạn phải làm lại từ đầu. Tập như vậy ít nhất một tuần.

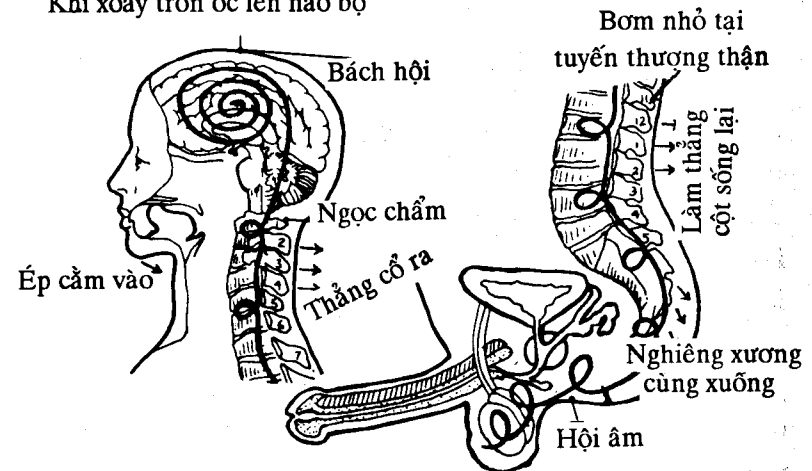
3.- Bắt đầu bằng sự kích thích dương vật. Nắm chặt bàn tay, chân, cổ và hàm trong lúc hít vào. Kéo toàn bộ bộ phận sinh dục, cách mô, hậu môn và đặc biệt là dương vật lên trên, kéo khí nóng lên vùng hội âm và tiếp tục đưa nó về xương cụt, ngay tại đoạn chót của cột sống. Cảm nhận nó đi vào khe hở của xương cùng. Phát động cái bơm xương cùng bằng cách uốn phần lưng dưới ra phía ngoài để làm thẳng cột sống. Điều này giúp khí dễ đi lên trên hơn. Giữ khí tại vùng xương cùng, tiếp tục hít vào và kéo tinh khí từ vùng bộ phận sinh dục lên trên cho đến khi độ cương cứng tại dương vật giảm đi. Đôi khi bạn cần đến từ 3 đến 9 hơi thở vào với sự co bóp bấp thịch càng lúc càng mạnh hơn. Co bóp và gồng bộ mônng chặt hơn giúp bạn ép tinh khí đi vào xương cùng. Nếu hết hơi, phải thở ra. Rồi bạn thư giãn và để cho cổ, xương cùng về vị trí bình thường, điều này giúp phát động cả hai cái bơm.

Nếu bạn đã tập hơi thở dịch hoàn (Hay đã mở được vòng Tiểu Chu Thiên), khi bạn tập môn Tinh Tỏa thì tinh khí nóng dễ đi vào xương cùng hơn. Nếu không thì vị trí đó khó đi qua hơn bình thường vì khí của tinh trùng thì đậm đặc hơn loại khí khác do đó phải được bơm ngược lên. Khi tinh khí nóng đi vào xương cùng, nếu bạn cảm thấy đau nhói, đau

râm ran hay cảm giác như kim châm tại đó, đừng hốt hoảng. Bạn có thể giúp khí đi qua xương cụt nếu gặp khó khăn tại đó bằng cách thỉnh thoảng lấy tấm khăn chà sát nhẹ nhàng tại khu vực đó.

4.- Nếu khí đã đi vào được xương cùng, dành tuần lễ sau đó để tập đưa khí lên điểm T.11 trên cột sống đối diện với tầng thần kinh thái dương. Lập lại quá trình đó. Kích thích, co bóp, hít vào. Đưa khí từ dưới lên điểm T.11 cho đến khi cảm thấy điểm này đầy mãn. Nó sẽ mở ra ngay khi khí đi đến đây. Vì tinh khí đậm đặc nên bạn phải giúp nó đi lên bằng cách cong xương sống ra trước cho nó thật thẳng để làm tăng sức bơm và làm cho đường đi lên trên của khí không bị chướng ngại. (Hình # 20).

Khí xoay tròn ốc lên não bộ



Phép Tinh tỏa dần dần giúp bạn đưa tinh khí lên các trung tâm bên trên mà không cần dùng đến bấp thịch.

5.- Điểm kế tiếp là huyết Ngọc Chẩm, đằng sau gáy giữa đốt sống G.1 và đáy hộp sọ. Làm y hệt như trước để đưa khí từ bộ phận sinh dục lên T.11, lên đáy hộp sọ. Cái bơm tại hộp sọ sẽ chứa đầy khí và cơ bơm mạnh mẽ khi khí đi đến đó lần đầu tiên.

6.- Điểm dừng kế tiếp là huyết Bách Hội ngay tại đỉnh đầu. Lập lại quá trình kích thích và làm xiù dương vật bằng cách đưa khí đi lên. Bạn nhớ phải găm cầm vào trong và co thắt bắp thịt tại gáy, đầu để trợ giúp cho cái bơm hộp sọ và giữ cho xương sống thật thẳng. Tiếp tục kéo khí lên đỉnh đầu cho đến khi sự cương cứng của dương vật biến mất.

Cuối cùng khi khí đã lên đầu, bạn có cảm giác lâm râm như kim châm và hơi ấm rõ rệt. Phản ứng tức thời là bạn thấy thoải mái và thư thái một cách đặc biệt. Nhiều người nói rằng họ suy nghĩ rõ ràng và sáng tạo hơn, có thể là đang ở tình trạng mà dễ dàng chuyển hóa tinh khí thành siêu thức. Tinh khí này sau đó được chuyển thành nguyên khí, sinh lực thuần chất, ở các mức độ tập luyện cao hơn của Đạo Giáo. Khi bạn già đi, bạn đã dùng quá nhiều khí tại não bộ đến nỗi các chất dịch bị khô cạn làm thành cái khoang rỗng trên đầu. Môn Tinh Tỏa giúp bạn chuyển tinh khí lên làm đầy các khoang đó, thay vì tàng trữ tại âm nang, nó được chứa tại vùng cao hơn của hệ Thân/Tâm mà cơ thể xử dụng nó ngay được. Đạo Giáo xem tinh khí như một loại

năng lượng sáng tạo mà có thể chuyển hóa đến bất kỳ bộ phận nào trên thân thể, ngay cả não bộ.

Tập phương pháp này cho đến khi bạn có thể kéo tinh khí từ dương vật đến đầu chỉ bằng một hơi thở.

Đầu tiên bạn đi từng chặng một, sau đó mạch Đốc ở sau lưng càng ngày càng khai mở, thông suốt. Cuối cùng bạn có thể chỉ tập trung tư tưởng vào âm nang lên thẳng đến bộ não. Hãy chậm rãi cảm nhận sự di động của luồng tinh khí trong lúc tập. Đừng hấp tấp và luôn giữ cho hai cái bơm hoạt động ngay cả sau lúc tập luyện bằng các hơi thở ra, vào. Dần dần, dùng tư tưởng nhiều hơn là sức kéo của bắp thịt khi bạn làm mọi động tác trên. Hãy để cho luồng khí di động hướng dẫn bạn trong lúc tập luyện.

7.- Khi bạn thấy khí tràn đầy bộ não, hãy tập trung vào huyết My Tâm (Điểm giữa hai đầu lông mày) để kéo khí xuống mũi và nóc vòm miệng, từ đó đi xuống lưỡi, đến trung tâm năng lượng tại cổ họng, tại tim, từng thái dương rồi đi xuống rún. Sự chuyển vận này được sức ép bên trong tạo bởi phép tập Tinh Tỏa trợ giúp. Bạn ép khí tại vùng thân trên đi xuống và giữ sự co bóp bắp thịt càng lâu càng tốt. Khi bạn thở ra hoàn toàn, buông lỏng toàn thân. Đường đi tự nhiên của khí là tiếp tục đi theo vòng tròn, đi lên ở mặt, lưng và đi xuống ở mặt, ngực, bụng để xuống vùng rún.