

KHÍ CÔNG VÀ BỆNH UNG THƯ

Tác giả: Chu Tất Tiến, M.S.P

Khoảng 10 năm trước đây, một bài báo trên Nhật Báo Việt Báo tại California đã làm nhiều người vui mừng. Cụ ông gần 80 tuổi đã mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối, và bệnh viện đã cho về nhà vì các tế bào ung thư đã lan khắp cơ thể. Bác sĩ điều trị đã báo cho gia đình hay là sự sống của cụ không kéo dài quá 6 tháng. Đang trong lúc cụ rất buồn, và tuyệt vọng, thì có một người quen mách cho cụ đến tập khí công và Thiền tại một địa điểm gần nhà. Vì không còn hy vọng vào thuốc men, và cũng vì chẳng có chọn lựa nào khác, cụ đã đi tập tại lớp vài lần, rồi áp dụng các phương pháp Thở Khí Công đó tại nhà vào mỗi buổi sáng. Sau vài tuần tập liên tục, cụ thấy tinh thần phấn chấn hơn trước. Do đó, cụ đã dồn hết ý chí vào việc tập Thở, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 tiếng đồng hồ. Kết quả thật lạ lùng: sức khỏe cụ đã trở lại hồi nào không rõ, và không thấy căn bệnh nguy hiểm kia phát triển. Một năm sau, cụ trở lại khám bệnh và điều bất ngờ đã xảy ra: Bác Sĩ điều trị cho biết các tế bào ung thư đã bị co cụm, và chỉ qua vài lần xạ trị nữa, là căn bệnh đã hoàn toàn biến mất. Khi cụ viết bài này đăng báo, thì cụ đã sống khỏe được hơn 5 năm, sau ngày mà Bác Sĩ thông báo là cụ không thọ được quá 6 tháng.

Tại một lớp huấn luyện Dưỡng Sinh tại khu Mobile Home gần Bolsa, thành phố Westminster, trong các cuộc họp mặt Tân Niên, quan khách đều thấy một phụ nữ cao niên trông thật nhanh nhẹn, đến tiếp đón. Trong chương trình văn nghệ và trò chuyện, với giọng nói trong trẻo, bà đã kể lại chuyện đời mình. Cũng như cụ ông kể trên, bà đã bị ung thư giai đoạn cuối và cũng được thông báo là bà sẽ không sống trên 6 tháng. Nhưng như người sắp bị chìm tàu cố tìm quanh một miếng ván để cứu mạng, bà đã dò hỏi khắp nơi và khi biết có lớp Dưỡng Sinh do một võ sư trẻ huấn luyện tại Bolsa, bà đã nhờ con cháu lái xe đưa bà từ Los Angeles xuống và ghi tên học cuối tuần rồi về nhà cố tập lại những thế mà “Thầy” đã dạy. Chỉ trong một thời gian vài tháng, bà đã thấy sức khỏe hồi phục như trước khi mắc bệnh. Do đó, bà đã di chuyển xuống định cư gần lớp học để có cơ hội tập luyện nhiều hơn. Rồi thời gian qua nhanh, đã mấy năm rồi, bà vẫn trẻ trung và khỏe mạnh, Rất bất ngờ, bà đã lột chiếc mũ vải đội trên đầu và khoe mái tóc bà nửa phần trắng nửa phần đen. Bà cho biết khi bà còn mắc bệnh ung thư, tóc bà đã bạc trắng toàn bộ, nhưng sau vài năm chăm chỉ tập luyện, tóc bà đã dần dần đổi màu đen trở lại.

Một người bạn của ông anh cả người viết bài này, bị ung thư gan. Trong thời gian điều trị bằng Chemo [chemotherapy], anh rất đau đớn, không đi đứng được. Anh cho biết vì đau quá, nên anh đã từ chối không cho làm Chemo nữa vì mỗi lần làm Chemo, anh có cảm giác như có người dùng súng bắn thẳng vào đầu, vào tim... chịu không nổi. Người viết đã chỉ anh cách tập Thở theo Thiền, khi nằm, cũng như khi đi và ngồi. Anh đã chịu khó tập theo vài lần. Sau vài tuần lễ, gặp lại, anh đã cười rất vui và cho hay là vì tập thở đều đặn, anh không còn cảm giác đau đớn như trước nữa, và đã chấp nhận cho tiếp tục điều trị bằng Chemo. Khi vừa chớm đau, anh lập tức nhắm mắt và thở Thiền, thì mọi

chuyện qua nhanh, thanh thản. Sau đó một thời gian, anh đã trở lại phòng tập Spa, và tập luyện bình thường như không có chuyện gì xảy ra.

Đó là những chuyện khó tin nhưng có thật. Người ta không tin vì chưa tìm ra các phương pháp khoa học để chứng minh sự liên hệ giữa việc khỏi căn bệnh giết người này và sự hít thở. Chúng ta, ai cũng biết rằng, cơ thể con người được cấu tạo bằng các tế bào, mà tế bào sống được là nhờ khí Oxy (O₂). Theo một vị Tiến Sĩ về dinh dưỡng, một khi cơ thể thiếu Oxy, thì các tế bào hoạt động giới hạn cho nên khi vi khuẩn hay vi trùng xâm nhập vào, các tế bào không đủ sức kháng cự và từ đó, con người mắc bệnh. Nếu có thể tiếp trợ thêm Oxy vào cho tế bào, bằng cách hít vào và ép hơi để cho dưỡng khí (Oxygen) được giữ lại trong cơ thể, thì cơ thể lại được tăng cường khả năng kháng cự và đẩy vi khuẩn hay vi trùng ra ngoài. Đó cũng là lý do tại sao với vài căn bệnh, bệnh nhân phải mang máy trợ khí Oxy suốt ngày. Nếu bệnh nhân không thở bằng máy trợ khí khi ngủ thì có thể sẽ không tỉnh lại vào sáng hôm sau nữa.

Vì thế, với kinh nghiệm nhiều năm hướng dẫn Khí công, Tài Chi, và Thiên, người viết xin gộp lại các thế tập Thiên, Khí Công thành một phương pháp gọn và dễ hiểu, dễ tập cho những ai không có cơ hội đến lớp. Có 4 loại Thở: Thở đứng, thở đi, thở ngồi, và thở nằm.

1) **Thở đứng**: Có 4 thế:

- Thế thượng: Đứng thoải mái, hai chân thẳng, hít vào, hai tay từ từ đưa ra hai bên, vòng lên tới đỉnh đầu thì chắp hai bàn tay lại, nín hơi, đếm 1,2,3, rồi thở ra, từ từ hạ tay xuống. Làm tối thiểu 20 lần.

- Thế xoay lưng: Đứng thoải mái, hai tay buông thõng, hít vào, từ từ “quăng” tay sang bên trái đến hết cỡ thì thở ra, “quăng” hai tay về bên phải, rồi trở lại bên trái, hít vào. Khi “quăng” sang bên nào thì “nhấc” ngón chân bên đó lên để cho đà “quăng” được dài thêm... (“Quăng” có nghĩa là để tay văng tự do theo sự xoay của lưng, không “đưa” tay cứng nhắc như que củi sang bên. Thế này không có nén hơi, để cơ thể xoay liên tục, nhẹ nhàng, xoay bắp thịt lưng tới đa, hết bên này thì chuyển sang bên kia, mỗi lần “quăng” thì thở ra hay hít vào). Làm tối thiểu 20 lần.

- Thế nghiêng: Để hai tay lên cao “hết cỡ” trên đầu, hai bàn tay chạm nhau, nhưng lòng bàn tay lại ngửa lên trời (hướng về trần nhà). Từ từ nghiêng về bên trái, mắt vẫn nhìn thẳng về phía trước, hít vào, khi không còn nghiêng được nữa, thì thở ra và từ từ trở lại bên phải. Tiếp tục 20 lần. (Hai tay phải thẳng hết cỡ, không được rùn lại, để cho bắp thịt lưng căng ra.)

- “Văng” hai bàn tay: Hai tay để ngang trước mặt, giữ yên cổ tay, để hai bàn tay “văng” cùng một nhịp, ra trước, ra sau và hai bên, trong khi hít vào và thở ra thật chậm. Thế này kích thích máu lưu thông ở cổ tay và cánh tay. Đếm theo nhịp thở, tối thiểu 20 lần.

2) **Thở đi**: Đứng thẳng, hai tay buông thõng. Hít vào, từ từ nhấc chân trái lên cao rồi đặt nhẹ chân xuống, nhưng không đặt cả bàn chân cùng lúc, mà chỉ đặt ngón chân xuống trước rồi mới đặt gót chân xuống sau, và đặt bàn chân chéo, hướng về phía trái. Thở ra và giữ nguyên bộ dạng. Khi thở ra hết rồi, thì từ từ nhấc chân phải lên, đặt xuống bên phải, cũng đặt ngón trước, gót sau, và hướng chéo về phía phải. Tiếp tục hít vào và nhấc chân trái lên. Đi vòng hết chung quanh nhà. Thế này, thật ra cũng là một biến thể của phương pháp Hành Thiên.

2) **Thở ngồi**: Phương pháp này cũng là Tọa Thiên, rất đơn giản và dễ dàng. Ngồi đầu cũng được, trên ghế, trên giường, ngồi dưới đất, chỉ với điều kiện lưng phải thẳng góc với mông, không cong người về phía trước, vì sẽ gây đau lưng. Nhắm mắt, (vẫn nhìn thẳng về phía trước), tập trung tư tưởng, hít vào tới đan điền thì nén hơi, đếm 1,2,3 rồi thở ra. Cố làm chậm chừng nào hay chừng ấy. Tối thiểu 50 lần.

4) **Thở nằm**: Nằm thẳng, hai tay xuôi theo thân mình, gối đầu cao vừa phải. Nhắm mắt, tập trung tư tưởng, hít vào, nén hơi, và thở ra như thế thở ngồi. Thường thì người thực hiện chỉ làm được chừng 20 lần thì đã ngủ say rồi.

Thật ra, cho đến ngày nay, vẫn chưa có nghiên cứu nào chứng minh rằng Hít Thở phối hợp với chuyển động nhẹ nhàng mà lại chữa được bệnh, nhất là bệnh nặng. Nhưng với kinh nghiệm của hàng tỷ người trên khắp thế giới đang tập Tài Chi, Thái Cực Quyền, Khí Công, Yoga mỗi buổi sáng, chắc chắn phương pháp Hít Thở này có công dụng lạ lùng. Trong một số Health Magazine của Mỹ, cũng có nhiều bài viết về các tập thở này. (Người Mỹ tập Tài Chi lại mặc đồng phục rất đẹp). Riêng với người viết, qua bao lần đau nặng tưởng không qua khỏi, đã nhờ Hít Thở mà khỏe mạnh đến bây giờ, thiết tưởng là việc phổ biến cách Hít Thở này đến với mọi người là việc cần làm. Mong được chia sẻ và hy vọng giúp được những ai đang trong tình trạng gần như tuyệt vọng. “Còn nước, còn tát”. Biết đâu, chỉ với phương pháp đơn giản “sử dụng sản vật của thiên nhiên để điều trị con người” này lại cứu được nhiều sự sống đang muốn tắt.

Chu Tất Tiến, M.S.P

Nguồn: Internet E-mail by Huỳnh Lương Thọ, K4-71/SQT/ĐĐ, BĐTCĐT/ĐND, QL-VNCH chuyển

*Đăng ngày Thứ Hai, April 1, 2013
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQT/ĐĐ, ĐĐ11/ĐĐ1ND/ĐND, QL-VNCH*