

Lan Hoa Tam Bảo Pháp

Sức khỏe và tuổi thọ là do trời cho và một phần do chính chúng ta phải biết giữ gìn và luyện tập. Cổ nhân có câu: “Sức khỏe là vàng.” Thực vậy nếu không có sức khỏe sẽ không có tuổi thọ, hoặc giả nếu có tuổi thọ mà yếu đuối, đi đứng chẳng được, ăn chẳng biết ngon, ngủ không đầy giấc, tai chẳng nghe thấy thì còn gì là lạc thú.

Muốn vui thú cùng lan, muốn đi đây đi đó mà chân tay đau nhức, choáng váng mặt mày, bước đi không nổi, sức khỏe không còn làm sao mà đi cho được.

Muốn có sức khỏe, chúng ta cần phải gìn giữ và chú ý về 2 phương diện: Tinh thần và Thể chất.

TINH THẦN

Hãy tự hài lòng trong hoàn cảnh hiện hữu. Hãy vui vẻ và thực lòng với mọi người, không phân chia giai cấp. Luôn luôn tôn trọng người khác dù cho bất đồng ý kiến về bất cứ phương diện nào. Thí dụ nếu chúng ta không thích cờ bạc hay rượu chè, cũng không bài bác và công kích những người khác. Không mưu mô tính toán, dẹp bỏ tham lam, ganh ghét, tỵ hiềm, đố kỵ để cho lòng mình được nhẹ nhàng thanh thản.

Hãy loại bỏ các tạp niệm bằng cách: đọc sách, nghe nhạc, hội họa, trồng cây, nuôi cá, xử dụng máy điện toán v.v.v... Áp dụng vào trong lãnh vực hoa lan, chúng ta hãy chú tâm và dành thì giờ cho chuyện không đâu vào việc nuôi trồng sao cho cây khỏe mạnh và ra nhiều hoa. Tập trung tâm trí vào cây từ khi còn là một mầm non, rồi trở thành một cây tươi tốt và đơm nụ ra hoa cũng làm cho tâm hồn mở rộng, phóng khoáng, yêu thích thiên nhiên hơn. Khi có hoa, không nên để ở nhà nhìn ngắm một mình, đừng ngại công chuyên chở, đừng e sợ gãy cành, dập lá. Hãy mang cây tới hội không phải là để khoe khoang mà là chia sẻ niềm vui với mọi người. Nếu trong xã hội ai ai cũng chỉ thích thưởng ngoạn mà không muốn một chút đóng góp nho nhỏ làm sao có một xã hội đẹp đẽ cho được.

Ngoài ra muốn tránh nghĩ ngợi, loại bỏ tạp niệm, chúng ta có thể tập thiền bằng cách ngồi hay nằm, tập trung tư tưởng vào việc hít, thở thật sâu và thật chậm. Tâm trí chúng ta hãy tưởng tượng đến những bông lan màu sắc huy hoàng, rực rỡ, hít thở những làn hương thơm êm dịu ngọt ngào. Việc tập thở làm cho chúng ta dễ vào giấc ngủ hơn là dùng thuốc.

THỂ CHẤT

Có rất nhiều phương pháp tập luyện thân thể. Phương pháp nào cũng tốt cho người tập nhưng cần tìm một phương pháp thích hợp với tuổi tác và tình trạng sức khỏe và thể chất của mình. Nhưng xin đừng nhầm lẫn giữa Thể dục và Thể thao. Thể dục là những cử động để tập luyện từng phần trong cơ thể, còn Thể thao là những môn thi đấu có tính cạnh tranh đua như quần vợt, bóng tròn, bóng rổ chẳng hạn. Những môn này nhiều khi làm cho ta bị bong gân, sai khớp, gãy xương hay đột quy trên sân.

Khi còn trẻ nên tập những cử động mạnh và nhanh, nhưng khi có tuổi tim, phổi đã yếu, khớp xương đã cứng và khô cần phải nhẹ nhàng và chậm lại. Trong phạm vi bài này, chúng tôi xin trình bày 2 phương pháp đã giúp cho chúng ta được khỏe mạnh và minh mẫn mà không cần phải tới phòng tập tốn tiền.

ĐI BỘ

Đi bộ là một môn thể dục hoàn bị nhất vì không cần dụng cụ, không tốn kém và thích hợp với mọi lứa tuổi và tình trạng sức khỏe, nhất là những người già yếu. Hãy đi bộ như sau:

20-30 tuổi đi thật nhanh với vận tốc khoảng 5-6 cây số một giờ.

40-50 tuổi đi với khoảng 4- 5 cây số một giờ.

60- 70 tuổi đi chậm lại khoảng 3-4 cây số một giờ.

70- 80 tuổi đi chậm với khoảng 2-3 cây số một giờ.

Khi đi bộ chúng ta nên chú ý đến nhịp thở. Luôn nhớ nếu tập thể dục mà không thở sẽ giảm bớt hiệu quả, coi như không tập. Chúng ta hãy thở theo nhịp chân bước, đi nhanh, thở nhanh, đi chậm thở chậm. Thông thường hít vào 2 lần liên tiếp rồi lại thở ra 2 lần. Nếu đi nhanh và cảm thấy mệt hãy hít vào 2 lần và thở ra 4 lần liên tiếp. Nếu thấy tức ngực hay choáng váng đó là dấu hiệu đã đi quá nhanh không thích hợp với tình trạng sức khỏe của mình.

Nếu có máy đi bộ (Treadmill) chúng ta sẽ tránh được chuyện mưa gió, lạnh lẽo hoặc khói xe và có thể tăng độ dốc cho thêm cường độ làm cho ta mạnh mẽ hơn. Kinh nghiệm cho thấy đi bộ trên máy như vậy rất tốt cho sức khỏe và nhất là còn giữ được thăng bằng và làm cho bước đi thêm vững chãi và nhanh nhẹn.

Người viết ở tuổi ngoài 80, hàng ngày đi bộ 30 phút với tốc độ 2.8 miles hay 4.5 cây số một giờ với độ dốc 3%.

Nhưng nếu thấy đi bộ quá mệt mỏi và nhịp tim đập nhanh hơn, nên tập với bài tập sau đây:

LAN HOA TAM THỨC

Bài tập này rất đơn giản, chỉ có 3 cử động, tập bất cứ ở đâu, khi nào cũng được và chỉ cần đạt tổng cộng 20-30 phút một ngày là đủ.

Lan hoa nhất thức

Tập cho xương, bắp thịt bả vai và xương sống được vững chắc, chịu đựng được các cử động dùng đến hàng ngày của cánh tay và bả vai. Tập thở cho phổi nở ra và cho tim đập điều hòa và không bị choáng váng khi đứng lên, ngồi xuống.

Đứng, 2 chân cách xa nhau chừng 30-40 phân. Hai tay buông thõng, từ từ đưa tay lên cao và ra phía sau vai, uốn ngực ra phía trước. Hít hơi vào thật chậm. Bỏ tay xuống thở ra.

Lan hoa nhị thức

Tập cho 2 tay, bắp thịt bả vai, xương sống và 2 đầu gối được mềm dẻo.

Đứng, hai chân giang rộng. Lòng bàn tay mở ra, tay trái ngửa lên, tay phải úp xuống từ từ chuyển từ vai phải xuống đầu gối bên trái. Sau đó đưa ra phía sau rồi lên ngang vai trái và hạ xuống đầu gối bên phải như người vẽ vòng số 8. Khi tay về phía nào ,đầu gối phía đó khuyu xuống. Thở điều hòa, tay chân mềm dẻo.

Lan hoa tam thức

Tập cho bắp thịt đùi và chân vững chắc, giữ được thăng bằng.

Đứng, ngực uốn ra phía trước, co chân trái lên càng cao càng tốt. Tay phải vỗ vào đầu gối bên trái để giữ thăng bằng, rồi luân phiên co đầu gối bên phải lên cao và vỗ tay trái vào đầu gối bên phải. Khi đã thuần thục có thể vừa đi vừa co chân lên. Giữ hơi thở điều hòa.

Mỗi lần tập nên tập đủ 3 thức, mới đầu tập mỗi thức 10 lần, rồi dần dần tăng lên 15-20-30-40 rồi 50 lần. Thí dụ:

Tuần lễ đầu, mỗi thức tập 10 lần, mỗi ngày tập 3-4 lần tùy theo sức khỏe và tuổi tác.

Tuần thứ 2, mỗi lần tập 15-20 cử động, mỗi ngày tập 3-5 lần.

Tuần thứ 3, mỗi lần 20-30 cử động, mỗi ngày tập 4-6 lần.

Tuần thứ 4, mỗi lần 40-50 cử động, mỗi ngày tập 6-8 lần.

Người viết tập mỗi thức 50 lần x 3 = 150 và 6 lần liên tiếp tính ra mỗi thức 300 lần Tổng cộng 900 lần cho một buổi tập 30 phút hàng ngày.

3 món ăn chơi

Ngoài 3 món ăn thật, còn thêm 3 món ăn chơi có thể thực hành bất kể lúc nào:

1. Vò đầu làm cho máu huyết trên đầu được lưu thông dễ dàng, tránh bệnh nhức đầu. và mất trí nhớ.
Dùng các ngón tay gãi mạnh trên da đầu từ 2 bên thái dương lên tới đỉnh đầu, từ trước ra sau, từ sau ra trước rồi xuống 2 bên thái dương trong vòng 1 phút.
2. Bút tai cho máu huyết lưu thông trong tai, động tác này làm giảm sự suy yếu thính giác.
Dùng hai bàn tay xoa tai từ sau ra trước hoặc ngược lại chừng 1 phút. Lấy ngón tay giữa cho vào lỗ tai rồi lắc nhẹ trong khoảng 30 giây. Khi bị lạnh hãy dùng cử động này làm cho nóng người.
3. Xoa mặt, day mắt giúp cho máu huyết trên mặt và trong mắt lưu thông dễ dàng.
Dùng tay xoa mặt, sau đó để cuối cườm tay trên lông mày rồi day đi day lại. Dùng day trên mi mắt. Khi mắt tự nhiên bị mờ hãy tập trong vòng 1 phút, sẽ có kết quả ngay tức khắc.

Phụ chú

- Không nên tập vào lúc sáng sớm khi đó thường thường áp huyết lên cao. Không nên tập khi vừa ăn xong, mà chỉ nên tập khi bụng đói.
- Về ăn uống nên tránh bớt dầu mỡ, đường kẹo và thịt thà. Nên ăn nhiều cá, rau và hoa quả, uống từ 6-8 ly nước một ngày sẽ tránh khỏi táo bón.

Mùa Giáng Sinh 2008