

Chữa bệnh bằng khí công

Mũi không ngửi được mùi

A- Nằm ngửa nạp khí trung tiêu :

Hai chân thẳng, đưa lên cao 45 độ, nhắm mắt, cuộn lưỡi, ngậm miệng, hai bàn tay chồng lên nhau đặt tại Đan điền thân, nơi đầu mòm xương ức, thở bằng mũi tự nhiên, giữ hai chân lâu từ 1-2 phút, càng lâu càng tốt.

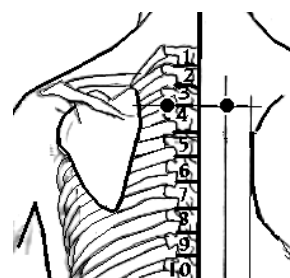
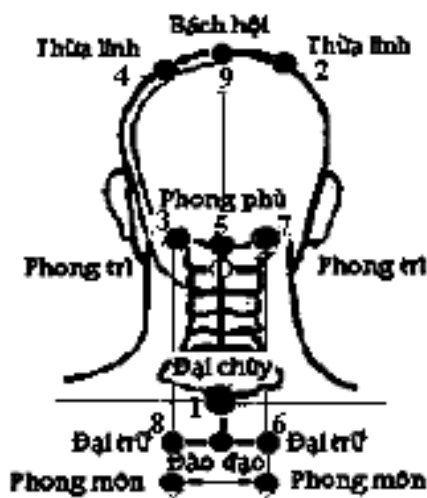
Trong khi bệnh nhân đang Nạp khí tung tiêu, Thầy thuốc đứng phía đầu, dùng 5 ngón tay cào da đầu bệnh nhân, từ trán phía trước qua đỉnh đầu ra sau gáy, chà từ trước ra sau đều khắp đầu, trong lúc bệnh nhân vẫn đang nạp khí.. Khi bệnh nhân nạp khí xong được 1-2 phút thì bỏ hai chân xuống, miệng vẫn ngậm, người thư giãn, thở tự nhiên bằng mũi, khí bị nén trong bụng, thay vì há miệng thở dốc sẽ làm mất khí mệt tim, nhờ ngậm miệng, khí bị giữ lại tạo ra sự nhồi bóp cơ bụng dồn dập, khí thoát mạnh ra lỗ mũi, rồi khí lại phải ồ ạt vào qua mũi, lợi dụng thì hít thở dồn dập này, lòng bàn tay thầy thuốc bôi sẵn một lớp cao menthol và camphre có tên hiệu thương mại là Ultra Balm LING NAM, để trước mũi bệnh nhân, để mỗi lần bệnh nhân hít vào đều được chất dầu xông vào sâu trong phổi để sát trùng, ngừa cảm cúm, dị ứng, vừa thông mũi sẽ ngửi được mùi. Bài tập này bệnh nhân lập đi lập lại 5 lần. Đã có những bệnh nhân mũi không ngửi được mùi mạn tính, sau khi tập bài này, họ đã hỏi Thầy dùng dầu gì mà thơm quá.

B- Tập Vỗ tay 4 nhịp, ngậm miệng hát one,two, three.. bằng mũi.

Như vậy lúc nào cũng chỉ thở bằng mũi sẽ làm cho mũi được thông, phế khí được tăng cường.

C- Dùng huyết :

Hơ ấm bằng cộng nhang hay dầu thuốc lá, vào các huyết Đại chùy, Phong môn, Phế du. làm mạnh chức năng phổi, thông phế khí, tăng cường sức bảo vệ cơ thể.



Phế du (BQ.13)