


## Ngồi Thiền Tĩnh Tâm

Tham khảo phần giảng giải Video của Nam sư qua link~

([https://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposte](https://v.youku.com/v_show/id_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposte))

### I. Ngồi Thiền Tĩnh Tâm:

#### **Điểm chính:**

- 1, - Ngồi kiết già đôi chân: Hai chân ngồi xen kẽ kiết già trên đệm ghế và bộ phận sinh dục được đặt bên ngoài đệm ghế. Đôi chân song bàn là tốt đầu tiên, đơn bàn hoặc bàn lỏng cho người mới bắt đầu.
- 2, - Cột sống ngay thẳng ~ Khoang ngực được kéo ra để làm cho cột sống thẳng lưng ngay thẳng và tự nhiên, sau đó để duy trì trạng thái thư giãn nhẹ.
- 3,- Hoàn kết dấu tay chính(dấu tay thiền định)~ Tay phải đưa lên trên tay trái, ngón cái hơi chạm vào nhau và tự nhiên rơi xuống ngón trỏ. 
- 4,- Thắt chặt trán dưới~ Trán dưới thắt chặt về phía sau và vẫn giữ thư giãn.
- 5,- Lưỡi chạm vào hàm trên~ Lưỡi cuộn ngược nhẹ vào phía trên vòm miệng.
- 6,- Mí mắt hơi khép~ Nhìn ra phía trước, mí mắt rũ xuống và khép lại một cách tự nhiên.
- 7,- Làm chậm hít thở ~ Hít thở phải mềm mại và trong trạng thái thanh mảnh nhất. Điều quan trọng là phải trong lòng chân thành và không xua đuổi ảo tưởng.

**II. Tụng hát âm thanh chữ "A":** Một lời hát chữ A có thể tập luyện tăng cường chức năng tim phổi. Đặc biệt đối với dịch bệnh COVID-19 này, cường hóa chức năng phổi có thể tăng cường khả năng miễn dịch và sức đề kháng.

#### **Điểm chính:**

- 1,- Giữ tư thế ngồi bất chéo chân.
- 2,- Khi hát tụng, hãy mở miệng to như em bé khóc, khuếch đại âm lượng càng nhiều càng tốt và cảm thấy khu vực tim và phổi rung động.
- 3,- Tốt nhất là tiếp tục hát tụng trong 25 giây cho mỗi âm thanh. Nếu bạn khi bắt đầu hát tụng không đủ lâu cũng không sao cả, điều quan trọng là kiên trì tiếp tục.
- 4,- Hát tụng trong 30 đến 40 phút khi bụng đói trước khi ăn Sáng, Trưa và Tối.
- 5,- Nếu điều kiện cho phép tốt nhất là ở trong một không gian riêng biệt, và các cửa ra vào và cửa sổ được mở ra một chút với luồng không khí lưu thông. Nếu điều kiện không cho phép thì giảm âm lượng, hoặc thở ra từ A cũng được chấp nhận.

**III. Phương cách thở ra bằng Hưng-Ha:** Thở ra bằng cách **Hưng-Ha** cũng có thể ngăn ngừa và loại bỏ dịch cúm.

#### **Điểm chính:**

- 1,- Giữ tư thế ngồi bất chéo chân;
- 2,- Từ "**Hưng**" có âm thanh mũi sau, miệng hơi mở và âm thanh thoát ra mạnh mẽ từ khoang mũi, có thể loại bỏ mạnh mẽ vi khuẩn và vi rút bám

- vào khoang mũi và ngăn chặn nhiễm trùng;
- 3,- Từ " **Ha** " là âm thanh thứ bốn, với dáng miệng mở trung bình, có thể loại bỏ mạnh mẽ vi khuẩn và vi rút bám vào miệng và cổ họng trên, và ngăn chặn nhiễm trùng.
  - 4,- Thực hành khi bụng đói, với sự phối hợp liên tục của hai chữ **Hung-Ha**, Mỗi lần tập luyện kéo dài 99 lần.
  - 5,- Nếu điều kiện cho phép tốt nhất là ở trong một không gian riêng biệt, và các cửa ra vào và cửa sổ được mở ra một chút với luồng không khí lưu thông.

#### **IV. Trong dịch bệnh, tốt nhất nên mời mọi người tập luyện một mình.**

