

## Đi bộ hay chày bộ

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#n Th&#ng Chánh  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 04 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2009 20:49

---

V&#n đ&#ng hay th&# đ&#c ho&#c th&# thao, là vi&#c m&#i ng&#i trong chúng ta b&#t k&# tu&#i tác nào, cũng c&#n ph&#i th&#c hi&#n th&#ng xuyên m&#i ngày đ&# mong duy trì đ&#c m&#t s&#c kh&#e t&#t.



Có r&#t nhi&#u cách v&#n đ&#ng l&#m, nh&#ng &# đây chúng ta ch&# đ&# c&#p đ&#n vi&#c đi b&# và ch&#y b&# vì có th&# đ&#c xem là đ&# th&#c hi&#n nh&#t.

Đây là hai môn th&# thao x&#a nh&#t th&# gi&#i!

**Đi bộ r&#t thích h&#p cho nh&#ng ng&#i cao tu&#i**

Đi b&#, nh&#t là đi nhanh r&#t đ&#c khu&#n khích.

## Đi bộ hay chạy bộ

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#225;n Th&#225;ng Chánh  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 04 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2009 20:49

---

Đi bộ làm giảm mệt mỏi, xóa đi mọi phiền nhiễu, giảm căng thẳng tinh thần stress, cũng như giúp cải thiện chức năng hệ tim mạch.

Chọn nhót là phải có một đôi giày cho tốt và cho êm chân.

Tùy theo sức khỏe của mỗi người mà đi. Mỗi ngày nên đi một giờ, và đi đều đặn 7 ngày trong tuần là tốt nhất.

**Chạy bộ rất thích hợp cho những người còn sức khỏe**



## Đi bộ hay chày bộ

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Thế Hùng Chánh  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 04 Tháng 10 Năm 2009 20:49

---

Nếu sức khỏe khá, không có vấn đề tim hay đau đầu gối thì chày bộ cũng rất tốt.  
Nên chày bộ đều đặn hàng ngày.

Lúc chày gối đau cho thấy, chày và sức mình, thông thả, không tréo tay tréo cẳng lúc chày...

Vừa chày vừa có thể nói chuyện với người khác mà không cảm thấy mệt mỏi.

Đó là vấn đề mà bạn cần phải giải quyết.

Luyện tập để tăng cường bộ phận

Bên cạnh việc đi bộ và chày bộ, cũng còn một loại tập khác không kém phần quan trọng.

Đó là vấn đề luyện tập để tăng cường các bộ phận (musculature) cũng rất cần thiết để với các bộ phận liên tu.

Trong tình trạng bình thường thì bắt đầu vào tuổi 25 thì các khối cơ bắt đầu tan dần (sarcopénie) theo tỉ lệ trung bình 1% mỗi năm, và bắt đầu nhợt nhạt là đi với những nhóm cơ nào ít hoạt động nhất.

Vào tuổi 50, chúng ta mất đi 25% khối cơ và đó là thay thế bằng mỡ, bởi lý do này sẽ khiến chúng ta bị đình trệ đi và chúng ta dần mất đi.

Thật ra mỗi ngày có thể nói rằng hầu như tất cả các nhóm cơ trên thân thể ta bị khiếm dưỡng bởi những thói quen nghỉ ngơi bất thường của thế kỷ 21... Nào là cầu thang máy, xe hơi, xe gắn máy, ngồi lì bên computer, v.v... Tất cả những phát minh này giúp chúng ta khỏe đi nhiều, nhưng ngược lại cũng làm cho chúng ta làm bị động và yếu đi!

## Đi b hoặc chay b

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy n Th ng Chánh  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 04 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2009 20:49

---

Nên bi t r ng kh i c r t thi t y u đ giúp chúng ta gi đ u c s t ch v ho t đ ng trong m t thi gian lâu dài.

### C teo, c y u đ b té ngã.

Khoa h c đã ch ng minh r ng có m t t ng quan theo t l ng ch gi a t s b t k m t nguyên nhân nào và s c ch u đ ng c a l c c .

Tu i già không ph i là m t tr ng i trong vi c luy n t p các b p th t cho n nang ra.

N u các b n đang s ng t i B c M , thì nên ghi tên theo h c m t khoá rèn luy n thân th i m t club th d c nào đó. Chúng ta s đ c ch d n t ng t n trong các cách t p luy n.

### Đ ng quên Thi n và Th cho đúng cách

Trong m t r ng tr ng phái Tài Chi Đ ng sanh v i vô s Th y tài ba nh ngày nay, t p Pháp Bát Nhã Khí Công đ duy trì m t s c kh e t t có th là m t pháp chúng ta c n nên quan tâm đ n.

Nh ng cho dù có theo m t l i t p nào đi n a thì cũng nên nh r ng đi u quan tr ng là ph i có s chuyên c n và ph i t p đ u đ n m i ngày.

Th nh t là ăn u ng đi u đ :

Tránh ăn mu i, đ ng, chiên xào... Nên ăn g o l c, hay bánh mì nâu (oat, whole grain, multigrain...), ăn trái cây nhi u, u ng n c prune juice hàng ngày...

## Đi b hoặc ch y b

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&n Th&ng Chánh  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 04 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2009 20:49

---

Bu i chi u ăn nh , và không ăn vào bu i t i.

Th nhì là t p pháp Bát Nhã Khí Công:

Pháp Bát Nhã Khí Công này là vô t ng, nh ng gi gìn s c kh e r t linh di u. Có nh ng ng i v a nghe vài phút là làm đ c, nh ng có ng i nghe c năm tr i cũng không hi u, không t p đ c!

T t c đ u n m s n trong Thi n. Ch c n 2 kh u quy t nên nh n m lòng:

Câu đ u (1) là nói v th , v tánh, v chân không, v vô t ng, Vô Hình.

Câu sau (2) là nói v đ ng, v t ng, v di u s c, v h u t ng, H u Hình.  
Kh u quy t:

(1) “Có ai không? Không ai h t.” (Vô ngã, vô t ng, vô chiêu, vô hình)

(2) “Khi th y ch có cái th y, khi nghe ch có cái nghe, khi đi ch có cái đi, khi ng i ch có cái ng i...” (Ch không h có ai th y, ai nghe, ai đi, ai ng i... Nh ng là m t l c có ng đ ng, có h u t ng, h u hình)

T p nh th này: Tr c tiên là th đ u đ n, th đ u dàng, gi c m giác v h i th , gi c m giác v môi tr ng chung quanh. Khi nghĩ t i bài Bát Nhã Tâm Kinh, s th y không có ai đang th , không có mũi đang th , l p t c th y làn da toàn thân đang th , thì là Thai T c, hay Anh Nhi T c, là phép th c a bào thai trong b ng m .

Ngay khi v a nh m trong đ u câu s (1) r ng không h có ai trong thân ngũ u n c a mình, l p t c có th c m nh n r ng thân mình là m t kh i năng l c đang sinh di t (nói theo nhà võ là

## Đi b̄ hay ch̄ y b̄

T&#225;c Gi&#7843;: Nguȳn Th̄ng Chánh

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 04 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2009 20:49

---

chuȳn bīn gīa l̄c âm d̄ng, yin yang.) Khi đó, đ̄a tay ra nh̄ là th̄y līn “không h̄ có ai đ̄a tay ra, mà ch̄ là m̄t khí l̄c đ̄ng chuȳn đ̄ng.” T̄ng t̄, khi nhúc nhích l̄ng là th̄y “không h̄ có ai nhúc nhích l̄ng,” mà th̄y līn khí l̄c ch̄ y ch̄ y s̄ i i m sau l̄ng.

C̄ gī c̄m giác v̄ lūng khí l̄c vô nḡ đó hoài c̄ ngày, t̄c là Khí Công T̄i Th̄ng c̄ a B̄ Đ̄ Đ̄t Ma, ch̄ a vô s̄ b̄nh. T̄p đ̄c là khó l̄m, vì đây th̄c s̄ là Thīn Tông. Ai t̄p đ̄c, trong vài ngày là th̄y tīn b̄ līn. T̄p c̄ Đ̄ng Công sūt ngày, và T̄nh Công (nḡ i Thīn, ch̄ c̄n th̄ng l̄ng, chân x̄p thōi mái) n̄ a gī m̄i ngày. Ban đ̄m, n̄m trên gīng nḡ, hình dung toàn thân th̄ gīn, l̄ng l̄, y h̄t nh̄ ch̄t, s̄ th̄y không có ai đ̄ng n̄m, ch̄ th̄y h̄i th̄ l̄ng l̄ vô th̄ng. T̄p vài ngày, s̄ th̄y gīm r̄t nhīu b̄nh.

Ph̄n nói trên là Vô Chīu. Ph̄n sau là H̄u Chīu, là pháp t̄p th̄ đ̄c. Vīt ra gīy th̄ này s̄ là khó hīu. C̄n ph̄i bīt cách đ̄a tay ra đ̄n khí l̄c cho c̄ th̄.

(S̄u t̄p b̄i C̄ sĩ Nguyên Giác đ̄ng trong website Th̄ Vīn Hoa Sen)

## K̄t lūn

V̄y các b̄n còn ch̄n ch̄ gì n̄ a mà ch̄ a ch̄ u b̄t đ̄u th̄c hành đi./.