

## Bí n thu t h i xuân Tây T ng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m  
Th&#7913; T&#432;, 30 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 21:18

---

M t bí quy t đ c l u truy n r ng rãi su t 70 năm qua, đ c hàng tri u ng i thu c nhi u th h trên kh p th gi i áp đ ng

và tin r ng, nó giúp h tìm l i s c s ng tràn tr , c th đ o dai và tinh th n tráng ki n. Đó là 5 th c t p luy n c a các L t ma Tây T ng, hay còn đ c bi t đ n đ i tên g i "Su i ngu n t i tr".



*M t góc Tây T ng.*

### Bí quy t 2.500 năm

Su i ngu n t i tr đ c bi t đ n l n đ u tiên vào năm 1939, trong cu n sách "Con m t kh i huy n" c a Peter Kelder.

Cu n sách m đ u b ng cu c g p g tình c gi a tác gi và đ i tá Bradford, m t c u quân

nhân ng i Anh g n 70 tu i, l ng c ng, tóc b c, đi l i ph i ch ng g y.

V sĩ quan này k cho Peter Kelder v ý đ nh đ n n Đ tìm m t tu vi n bí n, n m m t n i xa xôi h o lánh nào đó trong dãy Hymalaya. Theo nh ng câu chuy n truy n t ng c a dân du m c, 2.500 năm tr c, các L t ma đây đã tìm ra Su i ngu n t i tr , m t bí quy t h i xuân k di u.

Cu c g p th hai di n ra sau đó 4 năm, khi đ i tá Bradford tr v sau chuy n phiêu l u.

Không còn d u v t gì c a ông lão già nua, m t m i khi tr c. Thay vào đó là m t ng i đàn ông trung niên nhanh nh n, th n s c h ng hào, l ng th ng, mái tóc dày ch đi m vài s i b c. Su i ngu n t i tr không ph i là đ n đ i mà hoàn toàn có th t.

Và ng c nhiên thay, bí quy t màu nhi m này l i vô cùng đ n gi n, ch là m t bài t p g m 5 đ ng tác, hay g i theo cách c a các L t ma Tây T ng là 5 th c.

Trong nh ng n ph m đ c xu t b n sau này d a trên cu n sách c a Peter Kelder, ng i ta cho r ng, 7 trung tâm năng l ng mà các L t ma nh c đ n chính là 7 luân xa theo quan ni m c a y lý h c c truy n ph ng Đông. Liên h v i y h c hi n đ i ph ng Tây, các luân xa đ c m t s nhà nghiên c u coi là đ i ch ng siêu hình c a các tuy n n i ti t, v i v trí và vai trò t ng đ ng.

Cũng theo quan đi m ph ng Tây, ho t đ ng c a các tuy n n i ti t đóng vai trò vô cùng quan tr ng, th m chí là chi ph i quá trình lão hóa.

T sau tu i 30, h n i ti t b t đ u suy y u, l ng hormon gi m đ n, tác đ ng tr c ti p lên tinh th n và th ch t, gây ra 12 nhóm tri u ch ng r i lo n và các b nh c a ng i già nh da nhăn, tóc b c, m t ng , loãng x ng...

Nhi u nghiên c u g n đây cho th y, khô ph c s cân b ng n i ti t có th làm ch m quá trình lão hóa, tr l i cho c th nhi u tr ng thái c a tu i thanh xuân. Nh v y, t t ng ch đ o c a 5 th c t p Su i ngu n t i tr xu t phát t ph ng Đông cũng phù h p v i tinh th n c a các nghiên c u khoa h c ph ng Tây.

## 70 tuổi là thành 40?

Trong cuốn "Con mắt kh&i huy&n", 5 th&c t&p c&a các L&t ma đã giúp đ&i tá Bradford tr& là đ&n m&c nh&ng ng& i m&i bi&t ông sau chuy&n vi&n du đ&n Tây T&ng đ&u nghĩ r&ng v& s& quan này ch& kho&ng 40, trong khi tu&i th&c c&a ông lúc đó đã là 73.

Qua lài k& c&a đ&i tá Bradford, ng& i ta còn bi&t r&ng, khi & tu vi&n, ông đã g&p m&t ng& i ph&ng Tây cũng h&c Su&i ngu&n t& i tr&. Ng& i này đã ngoài 50, nh&ng ngo& i hình ch& kho&ng 35 và phong thái thì tr& trung nh& m&t thanh niên m&i 25 tu&i.

Hi&u qu& h&i xuân c&a Su&i ngu&n t& i tr& còn đ& c kh&ng đ&nh qua nhi&u ph&n h&i t& ng& i t&p. Có ng& i cho bi&t, h& trông tr& ra đ&n c& ch&c tu&i ch& sau h&n 1 năm t&p ,Su&i ngu&n t& i tr&. Ng& i khác ti&t l&, nh& 5 th&c t&p mà mái tóc c&a h& m&c dày đen tr& lài khi đã & làa tu&i ngoài 70.

Trên các đ&n đàn s&c kh&e, không khó đ& tìm th&y nh&ng lài ca ng& i tác đ&ng k& di&u c&a Su&i ngu&n t& i tr& nh& sáng m&t, đ&p da, c&i thi&n trí nh&, b&nh t&t thuy&n gi&m.

Nh&ng cũng có nh&ng ý ki&n cho r&ng, hi&u qu& c&a 5 th&c t&p đã đ& c đ& cao quá m&c. Carolinda Witt, m&t chuyên gia n&i ti&ng v& Su&i ngu&n t& i tr& t&i Australia cho bi&t, trong hàng trăm h&c viên mà bà đã tr&c ti&p gi&ng đ&y, ch& duy nh&t m&t ng& i "nghĩ r&ng" tóc mình đen tr& lài sau khi t&p 5 th&c này. Không ai nh& Su&i ngu&n t& i tr& mà tr& lài 20 - 30 tu&i. Các n&p nh&n cũng không vì th& mà bi&n m&t.

Theo kinh nghi&m cá nhân c&a Carolinda Witt, nh&ng lài ích th&c t& c&a Su&i ngu&n t& i tr& bao g&m: sinh l&c đ&i dào; tinh th&n minh m&n, an nhiên, th& thái; c& b&p sẵn ch&c; ng& t&t; th& sâu; s&c kh&e toàn đ&n n&ng cao, ít &m v&t; vóc dáng tr& trung, linh ho&t; gi&m cân; c&i thi&n sinh ho&t v& ch&ng. Tuy không đ&n m&c th&n đ&iu, song nh&ng k&t qu& này cũng là r&t &n t&ng đ&i v&i m&t bài t&p mà b&t c& ai cũng có th& th&c hi&n ch& trong 10 phút m&i ngày.

## Bí ẩn và k& l&

Khi "Con mắt kh&i huy&n" đ& c xu&t b&n, Peter Kelder là m&t tác gi& hoàn toàn vô danh c& trong gi&i nghi&n c&u l&n gi&i văn ch&ng. Và cho đ&n nay, ng& i ta v&n h&u nh& không bi&t gì v& ông.

B&c màn bí &n cũng bao ph& thân ph&n c&a đ&i tá Bradford, ng& i đ& c coi là có công đ&a Su&i

Người nôm i trư đư n v i th gi i hi n đ i. Mặc dù Peter Kelder luôn kh ng đ nh nh n v t này có th t, song nhi u ng i đã t ng đ c tác ph m c a ông cho r ng, v sĩ quan có th ch là h c u, đ c t o ra đ tăng tính khách quan, cũng nh s ly k , h p đ n c a câu chuy n.

Người n g c c a 5 th c t p cũng là đ i u gây tranh cãi. Su i ngu n t i tr ch a t ng đ c các L t ma Tây Tạng công nh n là bí quy t mà các v t s c a h sáng t o ra. Ng i ta cũng ch a tìm th y tu vi n đã truy n đ y Su i ngu n t i tr cho đ i tá Bradford. Thông tin trong cu n sách c a Peter Kelder quá s sài.

H n n a, qua thăng tr m l ch s , nhi u tu vi n Ph t giáo Tây Tạng đã tr thành hoang ph , nên vi c tìm ki m n i phát tích c a bí quy t h i xuân này càng khó khăn, th m chí là không th .

### L u ý tr c khi b t đ u luy n t p 5 th c t p Su i ngu n t i tr

Có m t s đ i m khác bi t nh gi a 5 th c t p Su i ngu n t i tr đ c gi i thi u trong sách c a các nhà xu t b n khác nhau.

Các h ng đ n đ i đây đ c trích nguyên văn t cu n "Con m t kh i huy n" xu t b n l n đ u tiên vào năm 1939.

#### 1. Th c th nh t

Đ ng th ng, 2 tay dang ngang b ng vai. Sau đó xoay tròn theo chi u t trái sang ph i cho đ n khi c m th y h i chóng m t.



Không chỉ là hình ảnh đẹp mắt mà còn là một bài tập yoga giúp tăng cường sức khỏe và giảm căng thẳng.



~~Đầu tiên, bạn cần phải chuẩn bị một không gian rộng rãi, thoáng đãng để thực hiện bài tập này.~~



Nếu bạn có thể, hãy đặt một chiếc ghế hoặc một chiếc gối dưới đầu gối để hỗ trợ cột sống trong quá trình tập luyện.



Đã được đăng tải và chia sẻ rộng rãi trên các trang mạng xã hội, đặc biệt là Facebook và YouTube, thu hút hàng ngàn lượt tương tác.



tiếp đó, lưng lại ta phải càng xa càng tốt, để lưng xuống hết thấp. Trở về tư thế ban đầu và



hàng đầu tiên, Công ty Cổ phần Đầu tư và Phát triển Công nghệ Thông tin và Truyền thông Việt Nam (VTC) đã được thành lập và hoạt động từ năm 2005. VTC là một trong những công ty hàng đầu trong lĩnh vực công nghệ thông tin và truyền thông tại Việt Nam. VTC đã có nhiều đóng góp quan trọng cho sự phát triển của ngành công nghệ thông tin và truyền thông tại Việt Nam. VTC đã có nhiều dự án thành công trong việc cung cấp các giải pháp công nghệ thông tin và truyền thông cho các doanh nghiệp và tổ chức. VTC đã có nhiều dự án thành công trong việc cung cấp các giải pháp công nghệ thông tin và truyền thông cho các doanh nghiệp và tổ chức. VTC đã có nhiều dự án thành công trong việc cung cấp các giải pháp công nghệ thông tin và truyền thông cho các doanh nghiệp và tổ chức.



Phân tích các lỗi sai khi tập Yoga, đặc biệt là tư thế ngồi thiền, và cách khắc phục chúng.



5. **Tư thế ngồi thiền** s tài li u, ng i t p đ c khuyên nên hít sâu khi nâng ng i lên và th ra khi



<http://www.xaiuan.com/modules.php?name=News&file=article&sid=16>