

CÁC PHƯƠNG PHÁP THƯ GIẢN VÀ TẠO NĂNG LƯỢNG

Dr. Châu Nhật Tân

Bản thể con người bao gồm 2 phần chính: Thân thể vật chất hay gọi là bản thể vật lý và bản thể tinh thần hay bản thể tư tưởng và tâm linh mà chúng ta gọi chung là bản thể phi vật lý.

Dù là bản thể nào cũng có những tích úc, úc động,... nên cần sự thư giãn. Vì vậy, tùy theo phần của bản thể con người mà sử dụng các phương pháp tương ứng thích hợp.

I. PHƯƠNG PHÁP ĐỘNG:

Bản thể vật chất là vật lý, là vật thể có trọng lượng, có sự nặng nên hướng hạ, tức mang nặng tính âm điện cao (negative energy).

Khi bản thể vật chất do hoàn cảnh nào đó khiến úc động, trọc trặc, trì trệ,... đồng nghĩa với việc âm điện của bản thể tăng cao, thì sự sửa chữa hoặc thư giãn thường dùng ở những phương pháp động của bản thể vật chất nhằm làm tăng lượng dương điện (positive energy) để cơ thể được quân bình. Các phương pháp động ấy thường được xem là những phép thể dục. Qua các phép thể dục, con người đã loại bớt được những chứng bệnh, tạo sự khỏe mạnh trong cơ thể. Cũng là hiệu quả của việc nâng dương điện tử bằng phương pháp động trong bản thể động (vật chất).

Năng lượng thu nhận từ sự hoạt động, tức động năng, được tính từ công thức sau:

$$K = \frac{1}{2} M.V^2$$

K: Kinetic energy (Động năng).

M: Mass (trọng lượng cơ thể).

V: Vận tốc.

Qua công thức trên, chúng ta thấy năng lượng hoạt động thu được nhiều hay ít tùy thuộc vào vận tốc hoạt động (trọng lượng của ta là cố định trong cùng 1 thời gian).

Các phương pháp thể dục có thể tìm hiểu ở các tài liệu về thể dục, các phương pháp làm nóng người của các môn võ học.



Làm nóng người, một phương thức tạo động năng hữu hiệu cho việc luyện tập và thư giãn. Hình chụp một buổi tập võ thuật tại Đại Học California State University Northridge năm 1989 do Dr. Châu Nhật Tân hướng dẫn.

II. PHƯƠNG PHÁP TĨNH:

Tương tự với bản thể vật lý, bản thể phi vật lý là một dạng năng lượng thì luôn có sự biến thiên, tăng, giảm. Sự tiêu hao năng lượng của bản thể phi vật lý phụ thuộc vào những hình thức như: Lao tâm quá độ, suy nghĩ quá độ, gặp nhiều nan đề không lối thoát hoặc chịu sự ảnh hưởng dây chuyền từ bản thể vật lý,...

Bản thể phi vật lý là bản thể không chuyển động, chỉ bồi bổ cho bản thể vật chất nên phụ thuộc vào bản thể vật chất. Vì vậy, năng lượng đạt đến cực đại trong trạng thái không chuyển động (vận tốc = 0) được gọi là thế năng U (Potential Energy)

Chúng ta ai cũng đều biết công thức vật lý về năng lượng như sau:

$$E \text{ (energy)} = U \text{ (potential energy/thế năng)} + K \text{ (Kinetic energy/động năng)}$$

Để thế năng đạt đến cực đại thì vận tốc chuyển động = 0, tức động năng = 0. Đó chính là trạng thái tĩnh lặng, hay còn gọi cách khác, đó là Thiền. Vì vậy, Thiền là một phương pháp thu hồi năng lượng cho bản thể năng lượng để nuôi dưỡng cơ thể hữu hiệu nhất.

III. KẾT LUẬN:

Tạo ra năng lượng, đồng nghĩa với sự tạo ra nguồn sống và sự thư giãn cho đời sống. Chúng ta phải biết lựa chọn các phương pháp thích hợp.

Phương pháp thể dục, có lẽ ai cũng biết và cũng từng áp dụng nhưng phương pháp thiền để thư giãn, có lẽ là một phương pháp mới lạ nhưng không thiếu tách khoa học mà các nước Âu Mỹ đã bắt đầu áp dụng. Tuy nhiên, con người cần phải lựa chọn những phương pháp thể dục nào, những phương pháp thiền nào đúng cách nhất, mang nhiều hiệu quả nhất.



Sơ Thiền, phương pháp đầu tiên cho sự tĩnh lặng, giúp con người thư giãn bằng phương pháp tĩnh. Trong ảnh: Một buổi hướng dẫn Sơ Thiền tại Đại Hùng Linh Điện ngày 5 tháng 3 năm 1999.



Như Lai Tới Thắng Pháp, một phương pháp phối hợp sự Tĩnh và Động.... hình chụp vào năm 1991 tại thành phố Hồ Chí Minh. Việt Nam.