



BẢO KIÊN CÔNG: KHAI THẮT KHIẾU

Bí Quyết Thông Kinh Mạch Vùng Đầu Mặt

Trích xuất từ Tinh hoa Thiếu Lâm Khí Công Nội Kinh Nhất Chỉ Thiên

ĐẦU LÀ LỤC DƯƠNG KHÔI THỦ

Ba Chiều Tác Động Của Bảo Kiện Công



KÍCH HOẠT THẦN TRÍ

Các huyết vị vùng đầu liên kết trực tiếp với đại não. Tác động giúp đầu óc tỉnh táo, thần trí khai thông, mắt sáng tai thính.



KHƠI THÔNG NHÂM ĐỐC

Khởi động luồng Khí chạy dọc cột sống (Đốc mạch) và phía trước cơ thể (Nhâm mạch), tạo vòng tuần hoàn năng lượng khép kín.



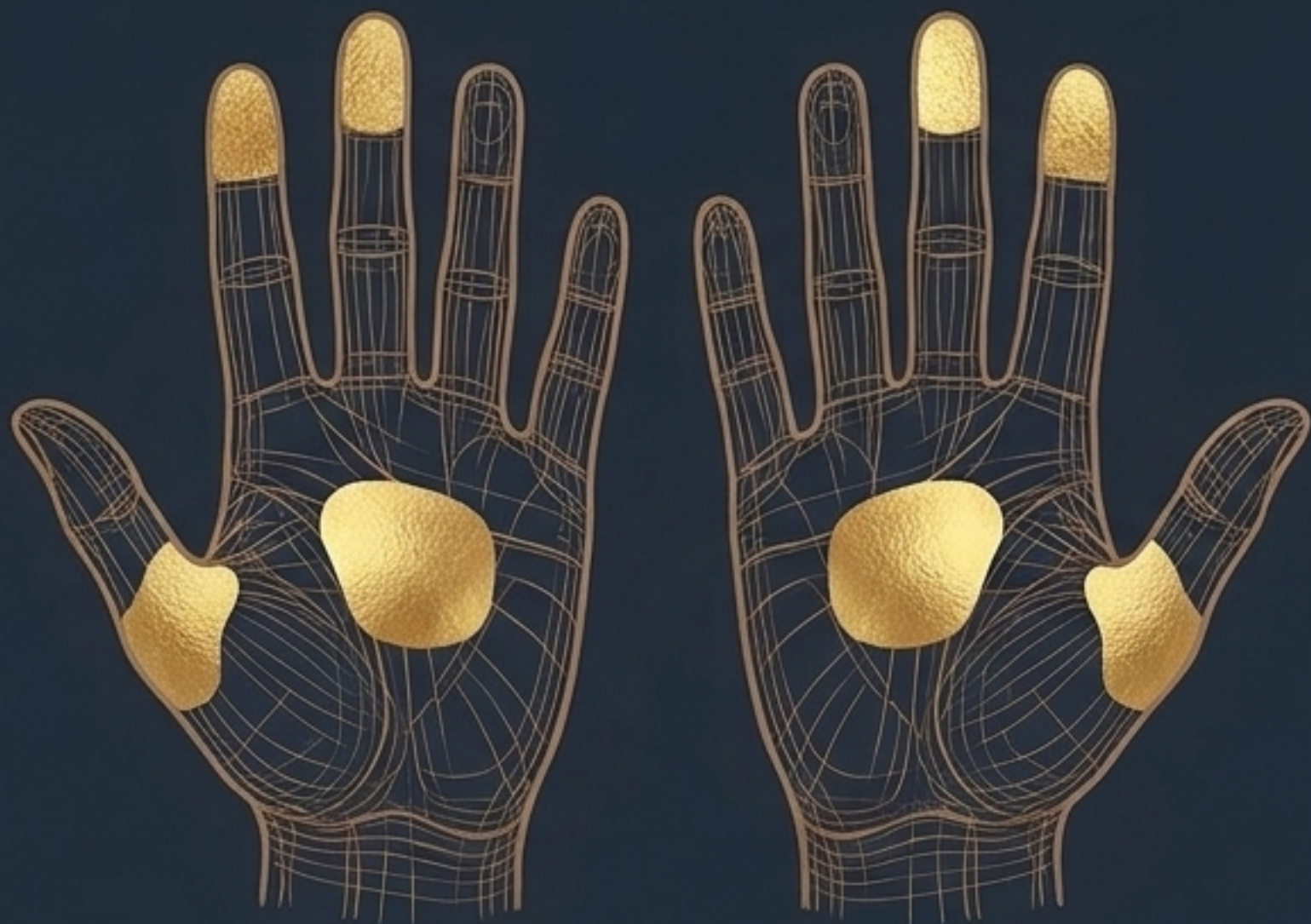
CÂN BẰNG ÂM DƯƠNG

Phủ tạng điều hòa nhờ sự liên thông biểu - lý giữa thất khiếu (7 lỗ trên mặt) và ngũ tạng bên trong cơ thể.

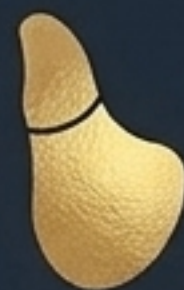
Bản Đồ Huyệt Vị Trọng Điểm Vùng Mặt



Thủ Pháp Bàn Tay: Vũ Khí Của Đạo Dẫn



Lao cung (Giữa lòng bàn tay)
Điểm nạp - phóng Khí chính. Cửa sổ giao lưu với thiên địa âm dương.



Ngư tế (Dưới ngón cái)
Khởi điểm của Phế kinh. Dùng để xát, tạo nhiệt.



Đầu ngón tay (Thập tuyên)
Điểm tụ lực để điểm, ấn, miết các huyết đạo nhỏ.

CHÚ Ý QUAN TRỌNG: Mọi động tác trong Bảo Kiện Công đều thực hiện **36 lần**.



Khu Vực 1: Đỉnh Đầu & Trán

1. Sơ Đầu (Chải Đầu)

- **Cách làm:** 10 ngón tay cong như lược, chải từ chân tóc trán ra chân tóc gáy.
- **Cơ chế:** Mở Thiên song, khơi thông Bách Hội - nơi hội tụ 6 đường Dương kinh. Trị đau đầu, chóng mặt.

2. Khai Ấn Đường

- **Cách làm:** Dùng đốt giữa ngón trỏ miết từ Ấn đường (giữa trán) kéo ra huyệt Thái dương.
- **Cơ chế:** An thần, sáng mắt, tỉnh táo đầu óc.



Khu Vực 2: Nuôi Dưỡng Mắt & Mũi

3. Nhu Nhân Tình (Xoa Mắt)

- **Cách làm:** Ngón trỏ & giữa miết từ khóe mắt trong ra đuôi mắt, vuốt vòng lên.
- **Y lý:** “Can khai khiếu ở mắt”. Tác động xoa mắt bồi bổ chức năng Gan.

4. Tha Ty Tử (Xát Mũi)

- **Cách làm:** Dùng phần huyết Ngư tế xát dọc lên xuống hai bên sống mũi.
- **Y lý:** “Phổi khai khiếu ở mũi”. Hô hấp thông suốt là nền tảng khí công. Trị viêm mũi.

Khu Vực 3: Đóng Công Tác Nhâm - Đốc

Động tác 5 & 6: Nhu Nhân Trung & Thừa Tương

- Cách làm: Dùng ngón trỏ xoa đi xoa lại rãnh Nhân trung (trên môi) và huyệt Thừa tương (dưới môi).
- Bí ẩn năng lượng: Đây là hai “chốt điện” then chốt. Tác động liên tục kích hoạt sự thông suốt giữa Mạch Nhâm (Biển của Âm) và Mạch Đốc (Biển của Dương), tạo vòng đại tuần hoàn năng lượng khép kín.

Khu Vực 4: Sinh Tân Dịch & Vững Khớp Hàm

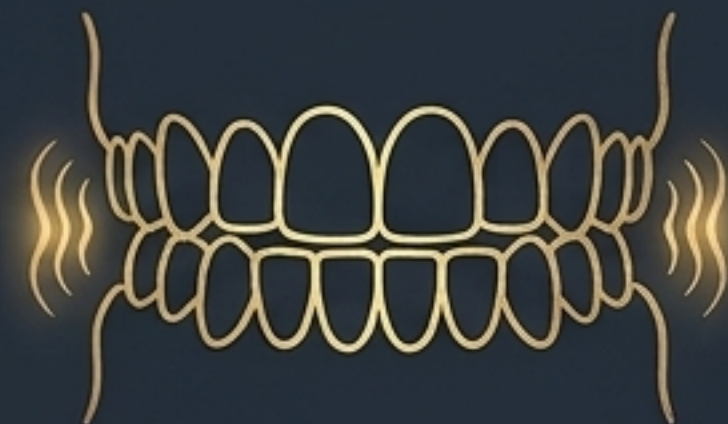


7. Thôi Địa Thương

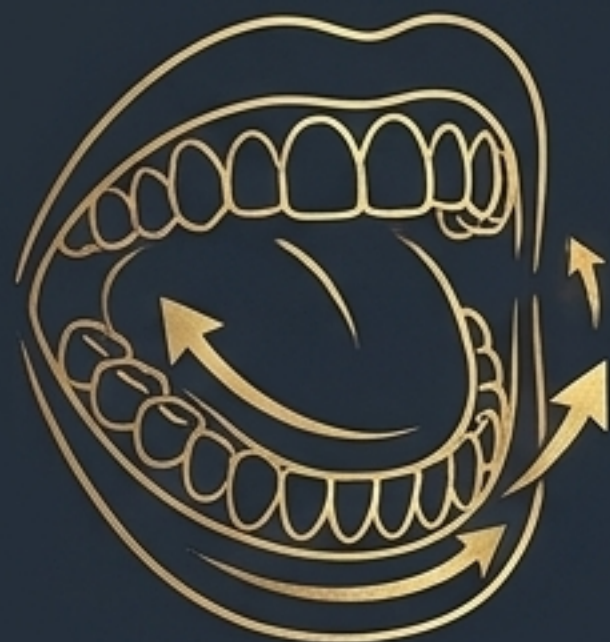
Dùng ngón cái & trỏ đẩy
khóe miệng lên rồi nhả.
Trị méo mồm.

8. Khẩu Xỉ

Hai hàm răng gõ nhẹ vào
nhau. Chấn động thông
Nhâm-Đốc, chắc răng.



Thiên Thủy
(Nước Bọt)



9. Thiệt Loát Nha

Dùng lưỡi miết mặt
ngoài hai hàm răng. Sinh
tân dịch hóa khí huyết.

10. Nhu Giáp Xa

Ngón trỏ ấn xoa huyết
góc hàm. Vững khớp,
sinh thêm tân dịch.



Khu Vực 5: Tẩy Liễm Toàn Mặt & Thông Cổ Gáy



11. Can Tẩy Liễm (Rửa Mặt Khô)

- **Cách làm:** Xoa ngang trán -> xoa dọc má -> xoa ngược lên.
- **Y lý:** Tự hấp thụ nội khí qua huyết Lao cung. Chống lão hóa, xóa nhăn.



12. Tha Cảnh Trùy (Xát Gáy)

- **Cách làm:** Hai bàn tay xát chéo ngược chiều ngang đốt sống cổ.
- **Y lý:** Khơi thông huyết Á môn, Đại chùy. Trị dứt điểm đau vai gáy.

Điểm Kết Cục: Minh Thiên Cổ (Đánh Trống Trời)



Động tác 13: Minh Thiên Cổ

- Cách làm 1: Đút ngón giữa vào tai, búng ngón trỏ vào ngón cái.
- Cách làm 2: Bịt chặt hai tai bằng lòng bàn tay, giật bật mạnh tay ra ngoài.
- Ý lý: Tai là khiếu của Thận, nơi hội tụ tổng mạch. Chấn động 'Đánh trống trời' "thần" kích thích toàn bộ kinh lạc, bảo vệ khí huyết 12 kinh mạch tụ về mặt.

Bản Đồ Thực Hành Nhanh (13 Thức)

Động Tác	Huyệt Trọng Tâm	Trị Liệu Cốt Lõi
Đỉnh Đầu & Trán		
1. Sơ Đầu 2. Khai Ấn đường	Bách hội Ấn đường	Đau đầu, chóng mặt An thần, sáng mắt
Mắt & Mũi		
3. Nhu nhân tình 4. Tha tỵ tử	Tình minh Ngư tế	Bổ Can, sáng mắt Bổ Phế, viêm mũi
Giao Điểm & Hàm Miệng		
5. Nhu Nhân trung 6. Nhu Thừa tương 7. Thôi Địa thương 8. Khẩu xỉ 9. Thiệt loát nha 10. Nhu Giáp xa	Nhân trung Thừa tương Địa thương Răng Lưỡi Giáp xa	Thông Đốc mạch Thông Nhâm mạch Trị méo mồm Chắc răng, thông mạch Sinh tân dịch Vững khớp hàm
Toàn Mặt, Gáy & Tai		
11. Can tẩy liễm 12. Tha cảnh trùy 13. Minh thiên cổ	Lao cung Á môn, Đại chùy Tai	Chống lão hóa Thông cổ gáy Vững Thận, thính giác

Lưu ý: Thực hiện 36 lần/động tác để hoàn thiện vòng Đạo Dẫn.

Động Lực Học Khí Công: Trong Ngoài Đồng Trị



1. Quy luật Tương Tác

Khí tụ thì hình thành, khí tán thì hình mất.

2. Cơ chế Khóa & Chìa

Các khiếu trên mặt là "ổ khóa", kinh lạc là "dây dẫn", và nội tạng là "động cơ".

3. Hiệu Ứng Cộng Hưởng

Xoa bóp bề mặt truyền 'Tín hiệu Khí' dọc theo kinh mạch, kích hoạt cơ chế tự phục hồi của tạng phủ bên trong (Tim, Gan, Tỳ, Phế, Thận).

Tâm Thế & Kỳ Luật Đặc Khí



01. Không Bức Ép Tâm Trí

Không cố "nhập tịnh" hay thiền ép buộc. Giữ tư thế đúng, thả lỏng tự nhiên, Khí tự khắc hội tụ.

02. Khống Chế Thất Tình

"Nộ thương Can, Bi thương Phế". Cảm xúc cực đoan phá vỡ hệ miễn dịch. Luyện công phải đi đôi với tu tâm, giữ lòng thanh thản.

03. Tuân Tự Tiệm Tiến

Không đốt cháy giai đoạn. Duy trì luyện tập bền bỉ qua ngưỡng mỏi mệt để kinh mạch thực sự đả thông.

"Bảo Kiện Công không chỉ là bài xoa bóp, đó là nghệ thuật làm chủ Sinh Khí của chính mình."