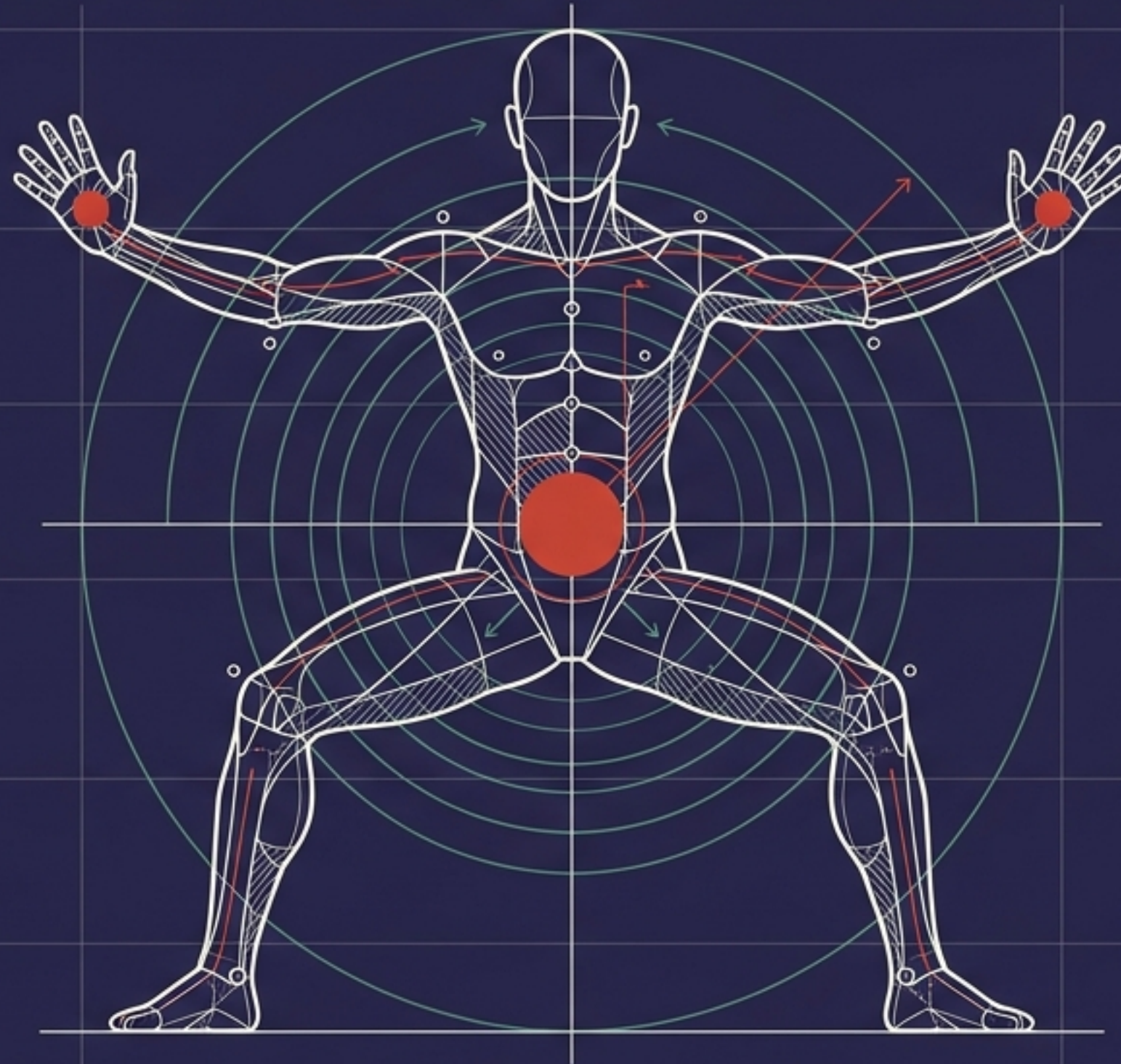


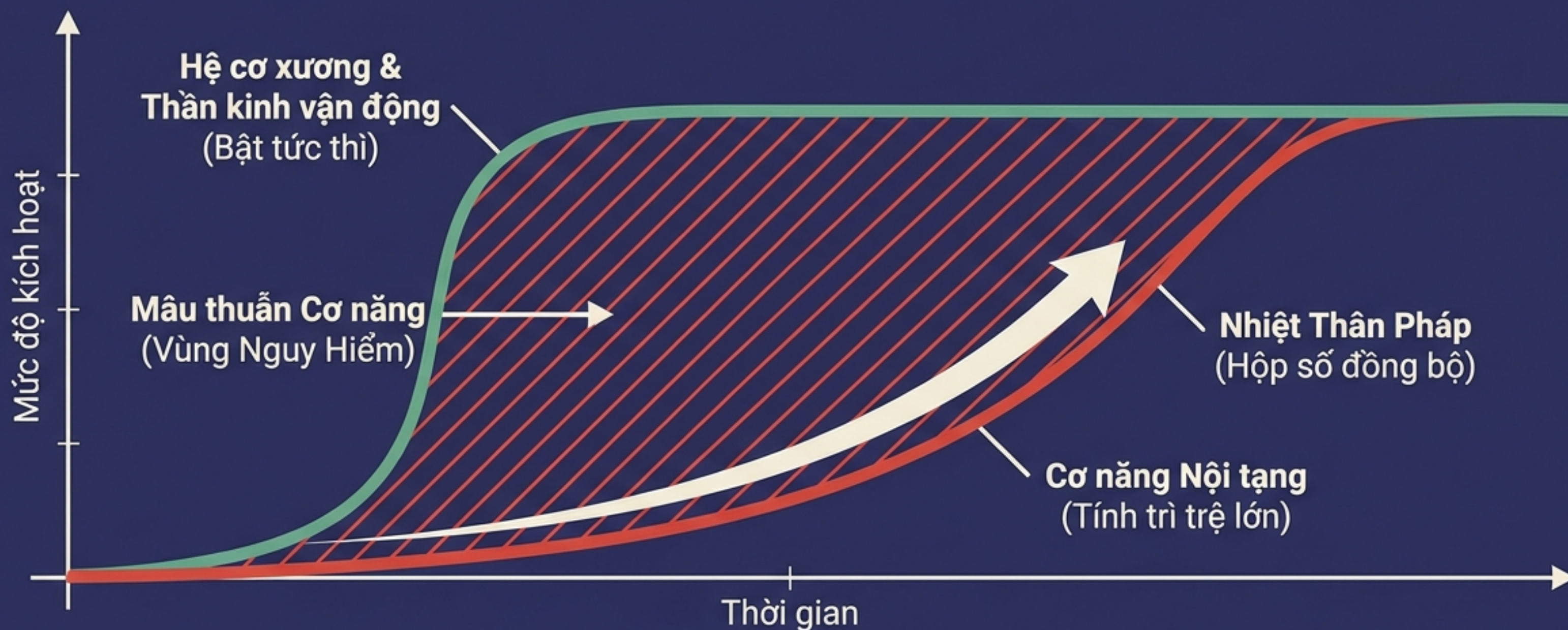
# Đồ Giải Khí Công: Cửa Ngõ Nội Kinh

Cẩm nang trực quan chi tiết cơ chế cơ sinh học và dòng chảy năng lượng của 5 bước Nhiệt Thân Pháp trong Thiếu Lâm Nội Kinh Nhất Chỉ Thiên.



# Khắc Phục Tính Trì Trệ Của Nội Tạng

Cơ bắp kích hoạt tức thì, nhưng nội tạng (tim, phổi) có tính trì trệ lớn. Việc đột ngột chuyển sang Trạng Trạng tạo ra sự mất đồng bộ nghiêm trọng. Nhiệt Thân Pháp là "hộp số" đồng bộ hóa hai hệ thống, đảm bảo an toàn và đạt hiệu quả tối đa.



# Nguyên Lý Cực Hóa & Định Luật Ohm Sinh Học

Khi kinh lạc được khơi thông, hệ số điện trở giảm xuống mức tối thiểu. Trị số hoạt động của khí huyết đạt cực đại, mở đường cho bức xạ năng lượng.

## Điện trở cơ thể cao

Khớp khô cứng, khí huyết ngưng trệ.



## Trạng thái Siêu Dẫn

Khớp linh hoạt, hệ số điện trở giảm.



# Ma Trận Kích Hoạt Ngũ Trụ

Chuỗi thuật toán cơ sinh học mở khóa tuần tự: từ khớp ngoại biên, sâu vào nội tạng, đến trục thần kinh trung ương.

| Tên Bài Tập       | Mục Tiêu Cơ Học             | Kinh Mạch Khai Thông      | Tác Động Nội Tạng    | Tư Thế & Đạo Cụ      |
|-------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|
| 1. Song giao tý   | Khớp vai, nách              | Thủ Tam Âm, Thủ Tam Dương | Khai mở Khí Môn      | Chân trước, chân sau |
| 2. Thác bàn       | Eo lưng, vai, khuỷu, cổ tay | Toàn thân vận động        | Thư kinh hoạt huyết  | Đứng thẳng mở chân   |
| 3. Gia phối trọng | Cơ cánh tay, bàn, ngón      | Mười đầu ngón tay         | Kiện Vị (Dạ dày)     | Đại mã bộ, vòng sắt  |
| 4. Bài đả đề khí  | Lồng ngực, cơ bụng          | Mở đường Đan Điền         | Bổ tâm, ích tỳ vị    | Đại mã bộ            |
| 5. Tang bổng      | Cột sống, toàn thân         | Bàng quang kinh, Tam Quan | Chuyển vận khí huyết | Dùng gậy càn khâu    |

# Bài 1: Song Giao Tý (Xoay Trục Tay Đảo Chiều)

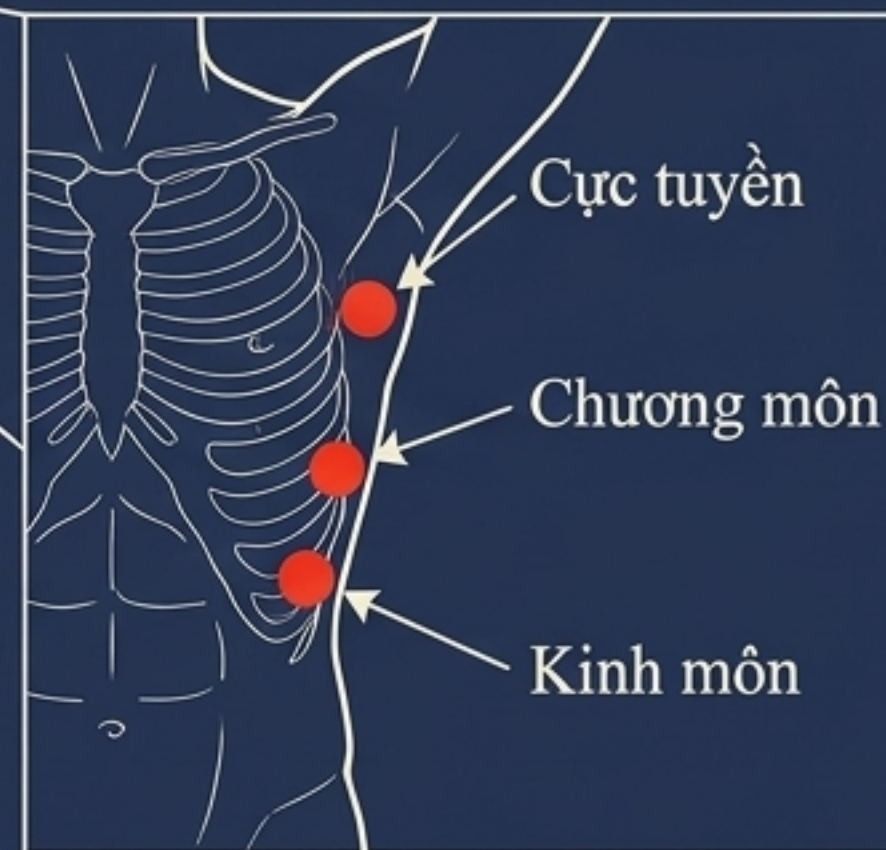
## Cơ Chế Động Tác

1. Chân phải bước lên một bước vững chãi.
2. Bàn tay trái úp, bàn tay phải ngửa.
3. Tay phải xoay ngược kim đồng hồ (lên), tay trái xoay cùng chiều (xuống).
4. Thực hiện 20 lần, thân lưng chuyển động uyển chuyển.



## Hiệu Ứng Kinh Lạc

Lực xoắn ốc xoa bóp vùng nách và hông, giải phóng tà khí ứ đọng tại Tâm, Phế và Can.



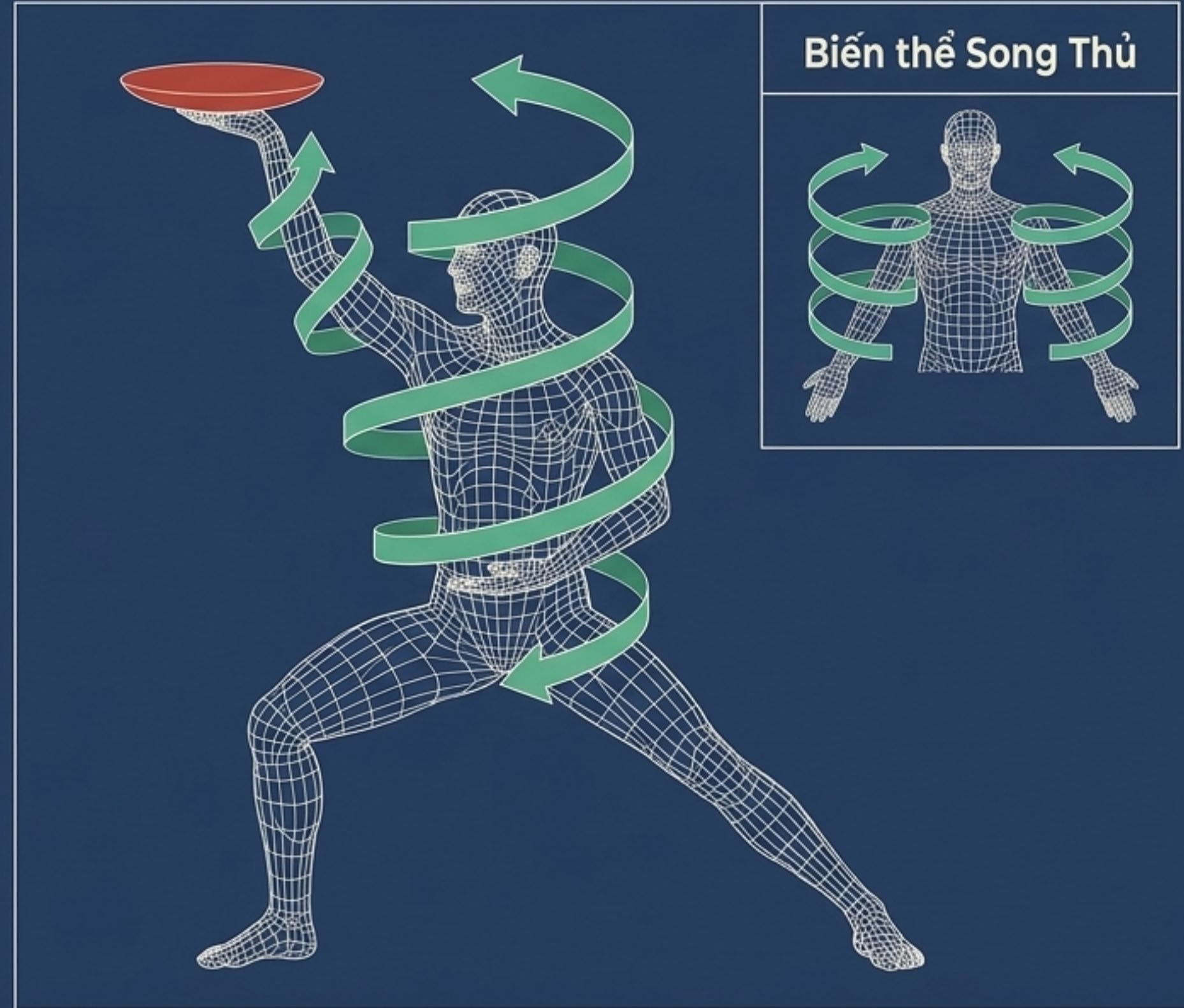
# Bài 2: Thác Bàn Vận Thủ (Quỹ Đạo Trôn Ốc Toàn Thân)

## Cơ Chế Khởi Động:

- Bàn tay ngửa như đỡ một bát nước.
- Xoay tay vào trong qua eo lưng tạo vòng cung.
- Lướt qua đỉnh đầu theo hình trôn ốc rồi hạ xuống.

## Hiệu Ứng Động Học:

- Buộc các khớp xương, dây chằng phối hợp theo chuỗi.
- Đánh thức bản lề từ eo lưng truyền lên vai, khuỷu đến cổ tay.



# Bài 3: Gia Phổi Trọng Vận Thủ (Hấp Thụ Âm Kinh)

## Cơ Chế (Vận Thủ):

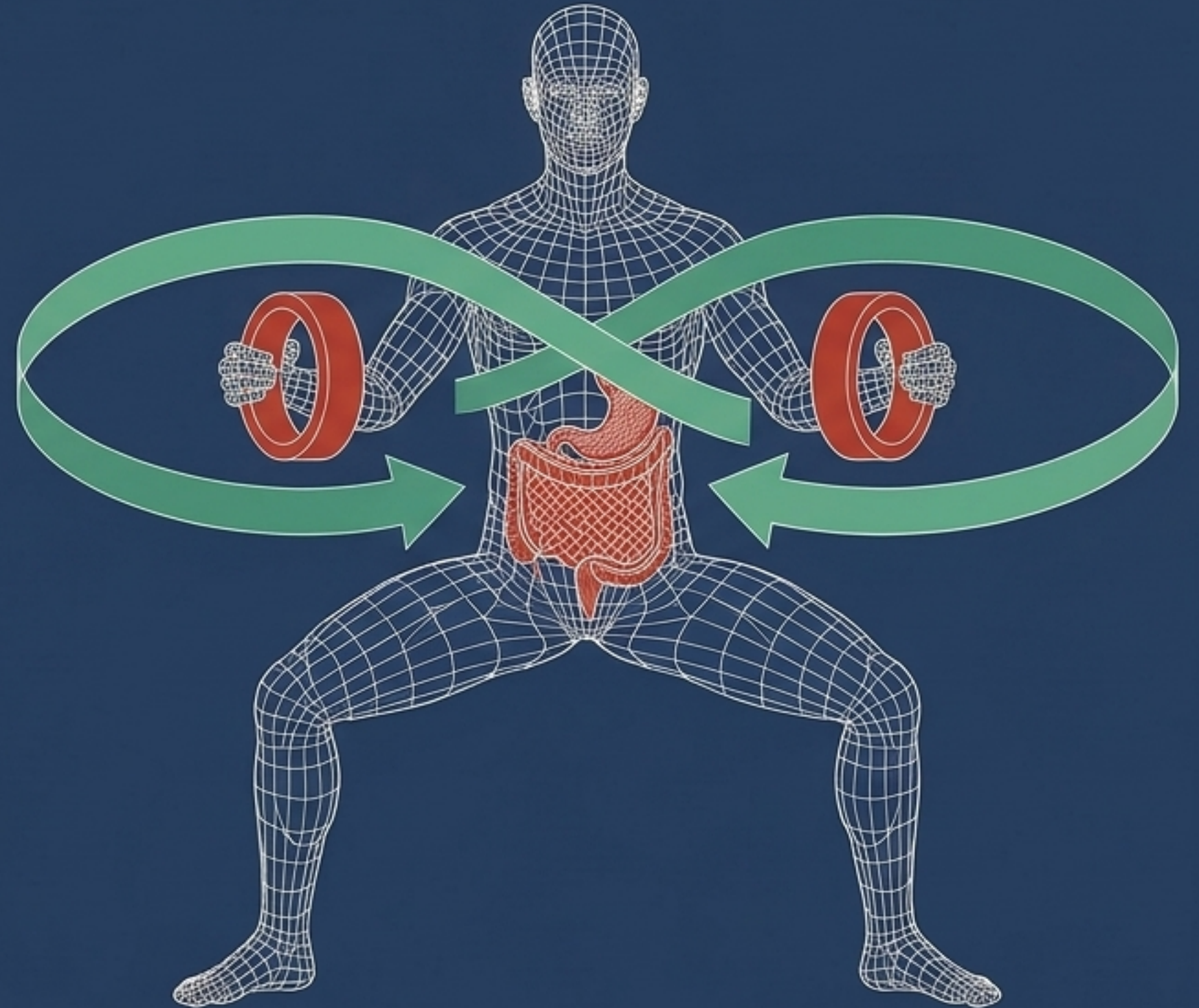
- Xuống tấn Đại mã bộ.
- Hai tay cầm vòng sắt.
- Chuyển động cực kỳ mềm mại theo quỹ đạo vòng cung.

## Bí Quyết Âm Kinh:

- Tuyệt đối không dùng sức mạnh thô bạo (tử kinh). Chỉ dùng kinh lực ngấm ở cánh tay và ngón tay kết hợp ngấm ngực.

## Hiệu Ứng (Phúc Bích Kinh):

- “Vị bích hậu, khí chi bản”. Sức nặng từ tay truyền qua mạng lưới gân cơ, gián tiếp rèn luyện vách dạ dày.



# Bài 4: Bài Đả Đề Khí (Thanh Lọc Lồng Ngực)



1. Vòng tay tạo quyền



2. Đấm thốc & Xòe bàn



3. Bài đả & Đề khí

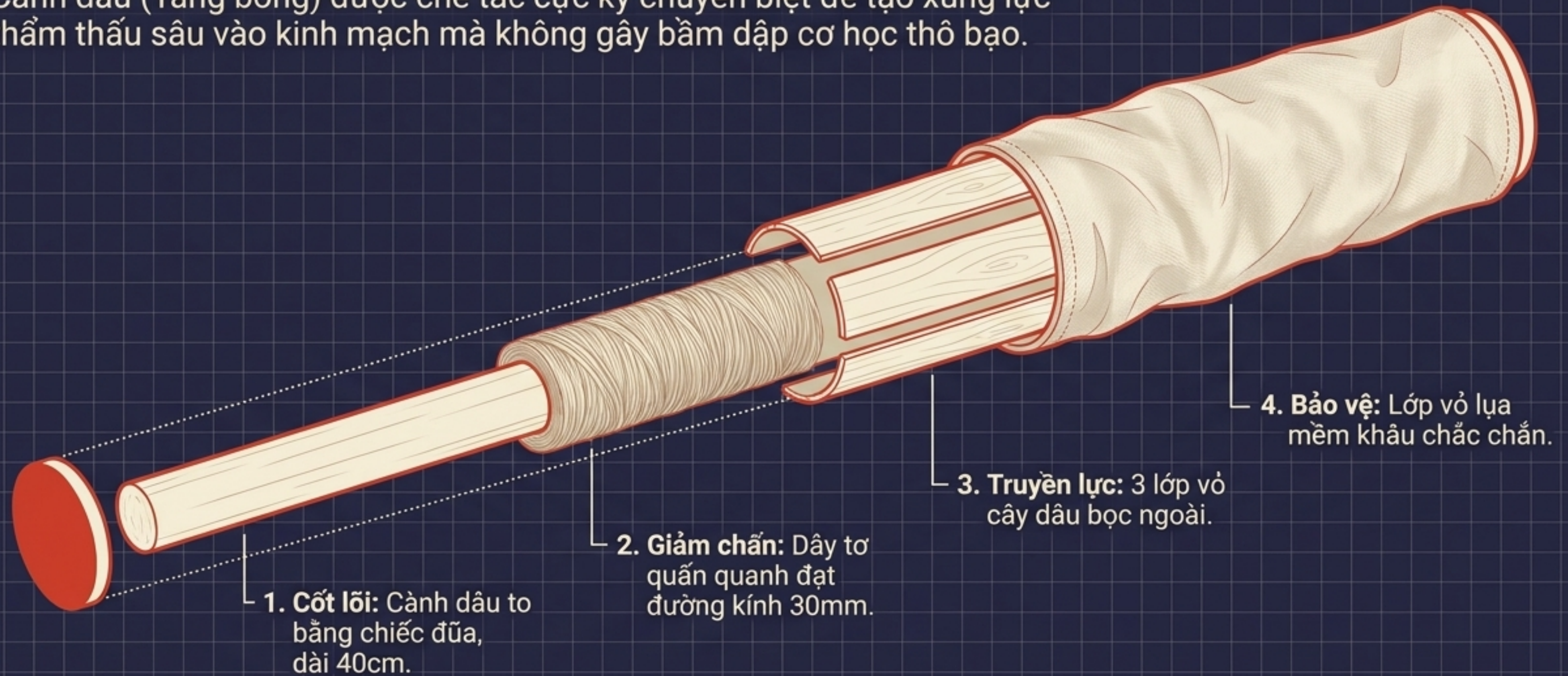


## [CẢNH BÁO Y KHOA]

Tuyệt đối chống chỉ định thực hiện bài tập này cho người cao huyết áp hoặc mắc bệnh tim mạch. Xung lực ngực và ép khí có thể gây nguy hiểm.

# Bài 5: Tang Bồng Bài Đả – Chế Tác Pháp Bảo

Cành dâu (Tang bồng) được chế tác cực kỳ chuyên biệt để tạo xung lực thẩm thấu sâu vào kinh mạch mà không gây bầm dập cơ học thô bạo.



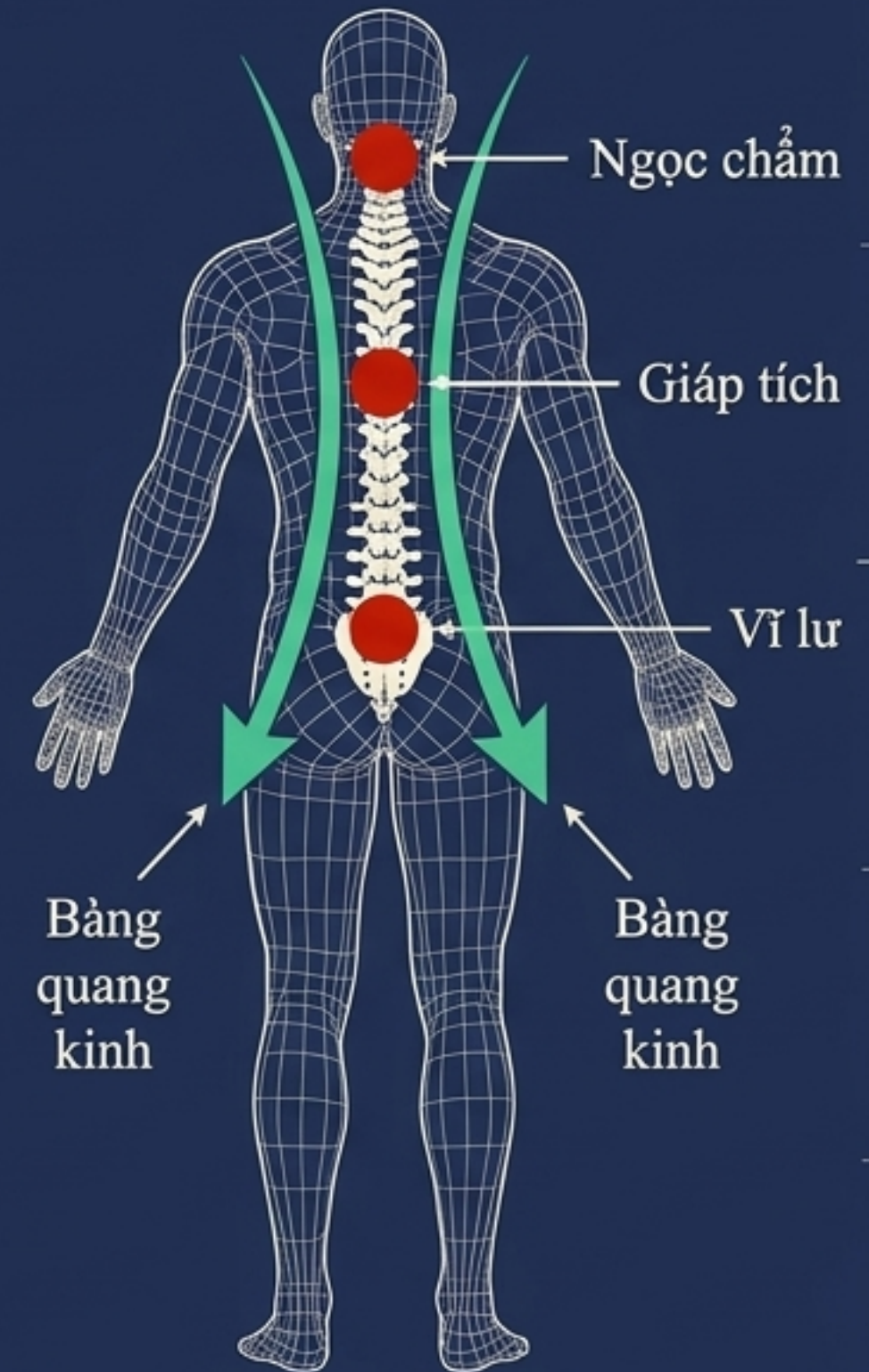
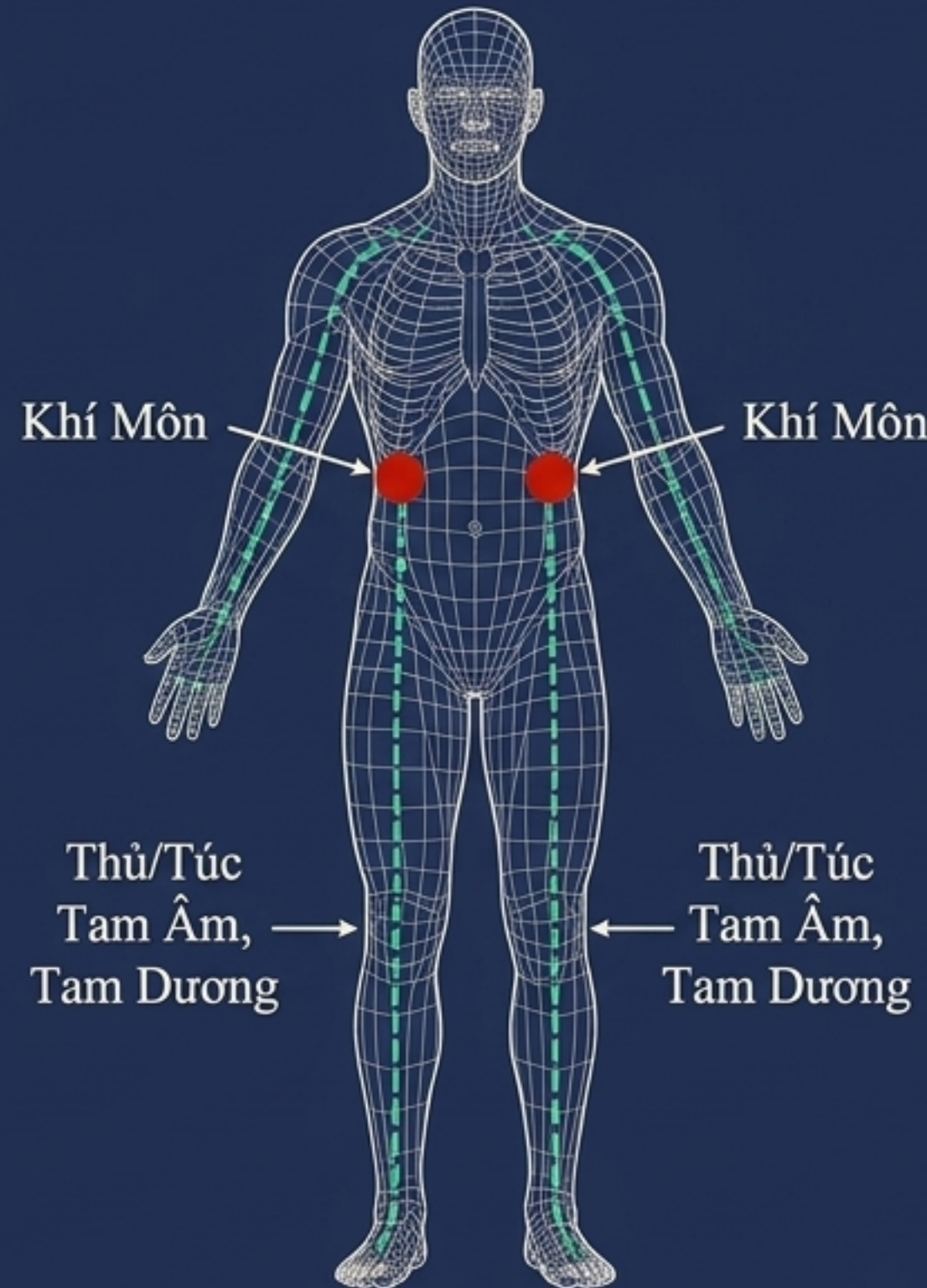
# Đồ Giải Khai Thông: Lộ Trình Bài Đả

## Thứ Tự Tác Động Cơ Học:

1. Ấn gậy vào đường kinh Thủ/Túc tam âm, Thủ/Túc tam dương.
2. Bài đả Khí môn tại hai bên mạng sườn.
3. Trọng điểm: Bài đả hai đường Bàng quang kinh sau lưng từ trên xuống.

## Hiệu Ứng:

Xung lực phá vỡ bế tắc, khai thông thần tốc Tam Quan chuẩn bị cho nội khí.



# Bức Tranh Tổng Thể: Hợp Thể Đồng Bộ

Năm bài tập độc lập ghép lại thành một vòng tuần hoàn hoàn mỹ. Cơ năng vận động và nội tạng triệt tiêu hoàn toàn độ trễ.

## Bài 1: Mở mạch tay

Mở mạch tay đơn với cụm vận tun, từ mạch tay tay kiến chung ti hiện lộn tiêu hìn riên kerigi.

## Bài 2: Giải phóng khớp

Chơi ở: giải phóng khớp hach tư văm vận đauri; khi bài tập hach-tay, tesut và cận rotation vàn relea.

## Bài 3: Tráng kiện phủ tạng

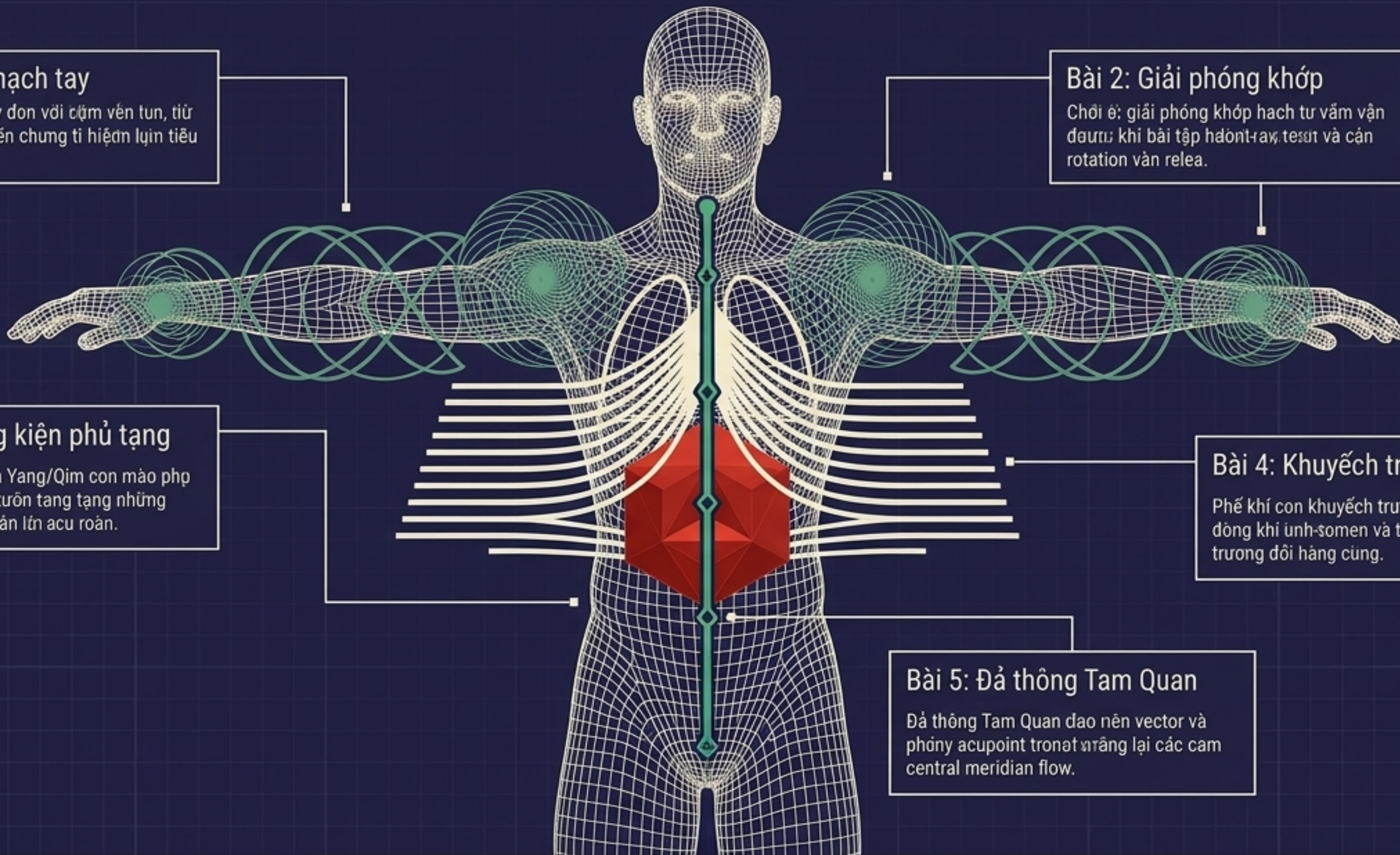
Tráng kiện tư iễn Yang/Qim con mào pho tạng. Kiến nhng tươn tạng tạng những chỉnh erore đñ mản lĩn acu roản.

## Bài 4: Khuyếch trương Phế khí

Phế khí con khuyếch trương phui nng, dòng khí ùnh-somen và thirt swan tạng trương đôi hàng cùng.

## Bài 5: Đả thông Tam Quan

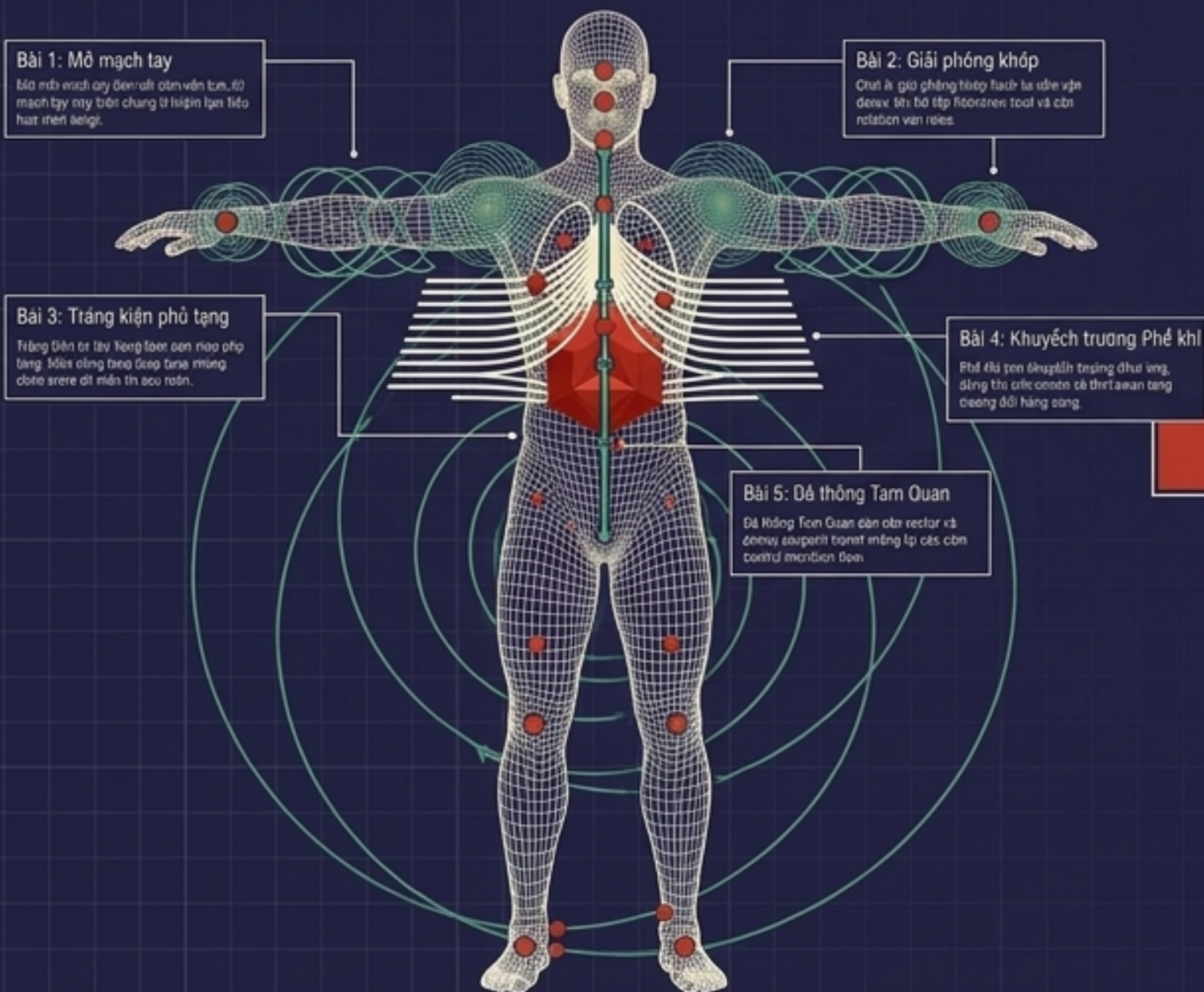
Đả thông Tam Quan dao nên vector và phony acupoint tronat nưâng lại các cam central meridian flow.



# Cửa Ngõ Đã Mở: Sẵn Sàng Nghênh Đón Nội Kinh

Cơ thể không còn trì trệ. Lực phủ ngũ tạng đồng bộ. Hệ thần kinh đạt độ hưng phấn lý tưởng. Nền tảng vững chắc để phóng xạ năng lượng vô hạn.

## QUÁ TRÌNH ĐIỀU CHỈNH (TUNING PROCESS)



## TRẠNG THÁI SẴN SÀNG (READY STATE)

