

## DƯỠNG SINH TRONG MÙA XUÂN

Theo phép dưỡng sinh, vào mùa xuân bạn không nên buộc tóc quá chặt hay đội mũ quá bí, nên giữ thoáng vùng đầu vì đây là nơi dương khí hội tụ. Vào mùa này, khí dương cần được tự do khai phát.

Thuận theo tự nhiên là một nguyên tắc quan trọng của phép dưỡng sinh, mà tự nhiên lại có 4 mùa. Cho nên trong mỗi mùa lại có những nguyên tắc riêng mà con người phải tuân thủ nghiêm ngặt nếu muốn thu được hiệu quả thực sự.

Xuân hạ dưỡng dương

Trong cơ thể, khí dương ôn ấm có tác dụng thúc đẩy quá trình sinh trưởng phát dục, làm cho khí huyết lưu thông, nâng cao sức đề kháng. Khí dương chính là động lực và năng lượng của sự sống. Xuân hạ đều thuộc dương, xuân là thiếu dương, hạ là thái dương.

(Ảnh: abc-of-yoga)

Đặc điểm của khí dương là thích tự do, thoải mái, muốn vươn lên trên và vượt ra ngoài, rất sợ bị áp bức và ức chế. Dưỡng dương chính là làm cho khí dương trong cơ thể luôn được nuôi dưỡng đầy đủ và khoáng đạt. Nội dung của phép dưỡng dương bao gồm:

- Giữ cho tinh thần luôn thư thái, lạc quan, hết sức tránh buồn phiền, giận dữ. Thể xác luôn thư giãn gân cốt, khai mở huyết đạo, giãn nở lỗ chân lông, xoa tóc, nới đai, mặc đồ thoáng rộng, không nên đội mũ quá chặt hay buộc tóc quá chặt. Nên đi bách bộ ngoài trời để cho khí dương được tự do vươn trải, đặc biệt chú ý giữ thoáng vùng đầu vì đây là nơi dương khí hội tụ.
- Trải qua mùa đông mặc nhiều quần áo, ở trong nhà kín, nhiệt tà dễ tích tụ trong cơ thể. Khi mùa xuân tới, khí ấm tăng dần, cần dậy sớm hơn, hoạt động bên ngoài nhiều, dùng ít dần đồ ăn thức uống có tính nhiệt, nhưng trọng dụng các thứ cay ấm và dễ phát tán để giúp cho khí dương tích tụ từ bên trong cơ thể dễ dàng phát tán ra bên ngoài.
- Mùa xuân chủ "sinh", vậy nên phép dưỡng dương trong mùa xuân còn thể hiện ở chỗ kỵ sát, nghĩa là không nên triệt phá cây cối, giết hại động vật hoang dã, làm ảnh hưởng đến cân bằng sinh thái.

Đề phòng phong hàn

Vào đầu mùa xuân, khí hậu biến hóa khá nhiều, dương khí mới sinh, khí lạnh vẫn còn, gió không mạnh nhưng nhiều. Phong và hàn kết hợp với nhau dễ thâm nhập vào cơ thể làm phát sinh cảm mạo, khiến bệnh tật cũ tái phát.

Và lại, lúc này các lỗ chân lông và huyết đạo mở, năng lực chống đỡ hàn tà giảm. Vì vậy, quần áo tuy không mặc nhiều nhưng cần đủ ấm, chú ý vùng lưng và chân; tránh nhiễm lạnh, nhất là lúc

sáng sớm và nửa đêm. Nên tùy theo sự thay đổi thời tiết mà điều chỉnh cách ăn mặc, áo quần nên mỏng trên dày dưới.

**Bảo vệ các phủ tạng**

Mùa xuân nên chú ý bảo dưỡng tạng can. Theo học thuyết ngũ hành, can thuộc mộc, ứng với mùa xuân, giống như cây cối đang đâm chồi nảy lộc. Tạng can trông coi sự phân bố dương khí toàn thân, tàng trữ và điều tiết lượng huyết dịch trong cơ thể, bài tiết mật, trợ giúp quá trình tiêu hóa và hấp thu. Tạng can có khỏe mạnh thì khí huyết mới điều hòa, kinh mạch thông lợi, các cơ quan tạng phủ mới hoạt động nhịp nhàng...

Mùa xuân cũng là lúc tỳ và phế suy yếu nhất, con người dễ bị rối loạn tiêu hóa, cảm mạo, ho hen... nên cần bảo dưỡng hai tạng này. Ăn uống không nên quá no, cũng không dùng những thứ khó tiêu hóa có thể gây tổn hại cho tỳ vị.