

Good morning, everyone! This is today's Dharma Espresso on muscle training.

Page | 1

Last night, I started an 8-week program on how to teach muscle training. It's not really new but goes deeper into what you have already learned to help you find the keys to transform your life, personality, heart, and mind. We focus on those changes to start practicing. So it is different from the long-term programs such as the Integral Tai Chi (CK 10), or the Bodhisattva Path training program. Now with this 8-week program, how can we find out the main keys to open the door to our new life? First, we have to find the door our key can open. But when we open that door and walk in, we have to learn CK10, CK flows, practice meditation and visualization, etc. So I started to do a very condensed and progressive program and the main points on which to focus.

Now I'll briefly mention some very important shortcomings that we have to supplement in the training. When we do the Frog form, the existing energy from below, together with the heat, is pushed up, released, and spread out all over our body, giving us internal force. It is from this internal energy that we can do what we want. But one very important thing is that, if our muscles in our muscular system are not firm, they won't work well. The so-called elasticity of the spine needs a good muscular system to help us bend back and forth easily.

Therefore, there is a very important omission in our practice of CK10, CK flows, Tai Chi walk, or whatever else we have learned so far. Now we have to add another practice called resistance training to strengthen our muscles. Americans usually lift weights for muscle training. We can do that, too. If there is a gym available, we should go there to strengthen our muscles by lifting weights or heavy objects. We can also go to Walmart to buy weights from 0.5 lb, to 1 lb, up to 1.5 lbs, 2 lbs, 3 lbs, 4 lbs, or 5 lbs, to lift progressively from lighter to heavier weights. There are easy weight lifting exercises to do. In the future, all CK10 instructors will have to learn how to teach weight lifting.

However, if you don't do weight lifting, another very important way to strengthen your spine is to do the plank pose. A plank is a flat piece of wood. When you do planking, you lie down on the ground on your tummy. Bend your elbows and rest your weight on your forearms instead of your hands, be up on your toes, then lift your body up and keep it flat as a wooden board. Your body should form a straight line from your shoulders down to your ankles. Hold that position for 30 seconds, 1 minute, or 2 minutes, then gradually increase 30 seconds more every week. Practicing the plank pose will strengthen your core, your back muscles, and your arm muscles. At first your body may shake a bit, sometimes even after you've done it for 5 minutes. But that's very good because the muscles will slowly get strengthened and firmed up. Sometimes you can sweat profusely just from doing the plank pose. Another method I often practice is with the Ab Roller Wheel. I hold the handle on both sides of the wheel and push it back and forth on the floor. You can buy the Ab Roller Wheel for \$19.99. It's a very good tool to strengthen your back.

In other words, there are many important ways to improve your health. One of them is to do strength training to firm up your back muscles and strengthen your spine. When the back muscles are strong, your arm muscles get strong, too. Sometimes people practice doing pushups or doing pull-ups which is gripping the bar with both hands and pulling yourself up. Those things are easy to do but you may not want to do them because of your advanced age. So there are easier things to do like what I demonstrated last night. I just bent my legs going down then up, like doing the Frog form, with the back going straight down then up. Doing this will greatly strengthen your thigh muscles because they hold the weight of your upper body. When you do it fast, like in the regular Frog form, lunging up very fast, the endurance of your thighs is different, because this leg motion is not strenuous. So, after last night's practice, if you do it again tomorrow night, you'll experience a different feeling. Your thigh and calf muscles will get stronger and firmer. Instead of doing the form fast, you do it slowly following this method to strengthen your muscles more and more, so your back will not be prone to misalignment.

When you suffer from back injury, dislocated vertebrae, or spinal fracture, it is often due to your muscular system being too weak and not flexible enough. That is a very important part. If you are 50, 60, or about to be 70, it is urgent that you practice daily to make your muscles stronger and firmer. If you are over 70, you should start lifting light weights to keep your muscles strong enough to support your skeletal structure. Sometimes you're very flexible, but your muscles may not be strong and firm enough. So, in addition to the Healthy Heaven Happy Earth exercise, we now try to train our muscles to be strong and firm.

Thank you for listening. I wish you a peaceful, beautiful, and awakening day.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Hoang-Tam and edited by Tom.

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com

Good morning các bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay nói về Tập Luyện Cơ Bắp cho mạnh (Resistance Training).

Page | 3

Tôi hôm qua Thầy bắt đầu một chương trình giảng huấn 8 tuần tuy không mới lắm nhưng đào sâu hơn những điều mình đã học để tìm ra chìa khóa làm cho cuộc đời, con người, và tâm của mình thay đổi. Mình tập trung vào những điểm thay đổi đó để bắt đầu tập luyện. Môn học Càn Khôn Thập Linh, chương trình Bồ Tát Đạo, hay những khóa học khác có tính cách rất dài hạn, còn chương trình này chỉ kéo dài trong 8 tuần thôi, mục đích để chúng ta làm sao tìm ra được những chìa khóa chính để mở cánh cửa cuộc đời mới của mình. Khi cuộc đời mới mở ra, muốn đi tiếp, chúng ta cần phải học Càn Khôn Thập Linh, Càn Khôn Liên Hoàn, phải tập ngồi thiền, tập quán tưởng v.v., nhưng đầu tiên là phải biết nơi để chia khóa. Thành ra Thầy bắt đầu làm một chương trình rất cô đọng và tập trung vào những điểm quan trọng nhất để làm sao thay đổi được con người của chúng ta.

Bây giờ Thầy nói sơ những thiếu sót rất quan trọng cần phải bổ sung trong việc tập luyện bởi vì khi tập thể Con Cóc, năng lượng ở dưới đưa lên trên làm cho năng lượng có sẵn nằm tồn tại ở trong người phải đẩy nó lên. Chỉ khi nào năng lượng và sức nóng ấy xông lên tỏa khắp người mình, lúc đó mới gọi là có nội lực được và từ nội lực đó mình mới có thể làm chuyện mình mong muốn được. Nhưng có một chuyện rất đáng chú ý là hệ thống cơ bắp (muscles) của mình, nếu không chắc thì cũng không được, vì sự đàn hồi tính của xương sống phải cần một hệ thống cơ bắp tốt để giúp cho lưng của mình có thể bẻ ngược lại và cong xuống dễ dàng.

Do đó, một sự thiếu sót rất quan trọng mà tất cả các bác, anh chị em khi tập Càn Khôn Thập Linh hay Càn Khôn Liên Hoàn, tập Tai Chi walk hay tập bất kỳ môn gì mà chúng ta đã học từ xưa đến nay, bây giờ phải thêm vào một môn nữa gọi là resistance training, tức là sự tập luyện cho cơ bắp cho mạnh. Để tập luyện cơ bắp được rắn chắc thì người Mỹ thường cử tạ (lift weight), hay cầm đồ vật nặng để làm cho bắp thịt mạnh. Điều đó chúng ta cũng có thể làm được nếu có sẵn gym thì nên tập để tăng cường sức mạnh của cơ bắp bằng cách cầm những vật nặng gọi là tập tạ. Nhiều khi không cần nặng lắm, Walmart có bán những quả tạ nặng từ nửa pound, 1 lb, lên 1.5 lbs, 2 lbs, 3 lbs, 4 lbs, 5 lbs gì đó, nên mua và tập từ từ, dùng những thế tay đơn giản cho dễ tập.

Trong tương lai tất cả huấn luyện viên Càn Khôn Thập Linh đều phải học phương pháp để dạy lại cách tập tạ này. Nhưng nếu không tập tạ thì có một phương thức cũng rất hữu hiệu để giúp xương sống tốt là bài tập với cái plank. Cái plank là tấm ván (hay còn gọi là tấm phản). Trong bài tập này, người của mình phải nằm thẳng như một cái phản. Chỉ chống hai khuỷu tay (elbows) xuống đất và giữ tư thế đó trong vòng 30 giây, 1 phút, lên 2 phút, rồi từ từ tăng lên, cứ một tuần mình thêm 30 giây thôi. Tập như vậy sẽ thấy bụng chắc, bắp thịt sau lưng chắc, bắp thịt tay cũng chắc. Lúc đầu thì nó rung lắm, nhiều khi làm 5 phút rồi mà nó vẫn còn rung nhưng rung là tốt lắm, bởi vì bắp thịt từ từ nó chắc lại, co lại, nhiều khi khiến mình chảy mồ hôi đầm đìa luôn.

Một phương pháp Thầy hay tập nữa là dùng Ab roller, giống như một cái bánh xe, có tay cầm hai bên. Đặt nó nằm trên mặt đất, Thầy cầm hai bên tay cầm đẩy tới, đẩy lui. Cái Ab roller này bán với giá \$19.99 là một dụng cụ rất tốt cho lưng của mình, giúp bắp thịt chắc lại. Nói cách khác, có những phương thức rất hiệu năng giúp cho xương sống được khỏe, tập cho bắp

thịt sau lưng của mình mạnh. Bắp thịt sau lưng mạnh sẽ ảnh hưởng trực tiếp với bắp thịt tay của mình cũng mạnh luôn. Người ta còn tập hít đất, hoặc tập đu lên thanh sáo nằm ngang (cái bar). Những chuyện đó không có gì khó khăn cả nhưng nhiều khi vì mình lớn tuổi nên không làm.

Page | 4

Có cách tập còn dễ làm mà tối hôm qua Thầy đã biểu diễn (demonstrated) một vài động tác, chỉ cần cong chân, khụy chân xuống giống như thế Con Cóc, và đưa lưng đi lên đi xuống thôi nhưng sẽ giúp bắp thịt nơi đùi được mạnh hơn và săn chắc lại bởi vì nó phải giữ phần thân thể phía trên. Nhưng khi làm nhanh quá, làm như thế Con Cóc, bung lên nhanh quá thì sức chịu đựng của bắp đùi cũng khác hẳn luôn, vì bắp đùi không mỏi. Cho nên tối hôm qua chúng ta tập và tối ngày mai sẽ tập nữa thì sẽ thấy hiệu quả rất đặc biệt là bắp thịt đùi càng ngày càng chắc lại, bắp thịt chân, bắp vế, bắp chuối săn chắc lại. Mình tập chậm thôi, đồng thời những thế kế tiếp bắt đầu làm cho bắp thịt nơi lưng của mình cũng săn chắc lại. Thay vì tập mạnh, và mau thì nên làm chậm, và hãy theo đúng phương thức để bắp thịt càng ngày càng căng, càng mạnh hơn, do đó xương sống không dễ bị trật xương, trật lưng được.

Khi bị (back injury) trật xương, trật lưng này nọ v.v., thông thường là vì hệ thống cơ bắp của mình yếu, hoặc mềm quá, không đủ sự dẻo dai để giữ xương sống cho chắc. Cho nên đó là phần rất quan trọng. Nếu các bác đến tuổi 50, hoặc là 60, hay sắp sửa lên 70 rồi thì phải tập gấp để cho bắp thịt của mình càng ngày càng chắc lại. Còn các bác trên 70 nên bắt đầu tập những cục tạ nhẹ nhẹ để giúp cho bắp thịt được chắc đủ để nó giữ bộ xương của mình.

Đó là những chuyện rất quan trọng, nhiều khi mình rất là flexible (uyển chuyển), nhưng nếu chỉ flexible thì bắp thịt không đủ dẻo dai và săn chắc được. Cho nên chúng ta đã có môn Sống Vui Khỏe, bây giờ thêm Sống Dai. Dai là bắp thịt mình dai, chắc, chứ không có nghĩa là sống già khú đế, không phải vậy. Dai nghĩa là tập luyện làm sao cho bắp thịt được săn chắc.

Cám ơn các bác đã lắng nghe. Chúc các bác một ngày yên lành, đẹp và lúc nào cũng tinh táo, nhẹ nhàng.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Bích Hương/ Lisa Trang and edit by Tự Tân/ Hoang-Tam.

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com.