

THỂ DỤC BUỔI SÁNG

Sau một đêm dài nghỉ ngơi, tất cả tử chi của ta trong tình trạng ngưng hoạt động. Khi thức dậy, ta cảm thấy uể oải vì còn muốn ngủ nữa. Thế xác ta cứ muốn nằm yên một chỗ. Nhưng đầu sao cũng phải dậy để làm việc. Phương pháp tự nhiên của Phong Trào nhằm tạo cho thân thể mạnh khỏe, cường tráng, nên ta cần có một thời gian ngắn để tập thể dục.

Mục đích của thể dục là để lối giãn gân cốt, đem lại hoạt động bình thường trong con người. Muốn đạt được mục đích, ta cần phải có phương pháp và kỹ thuật để áp dụng.

Có nhiều động tác được đề ra tùy theo các nhà chuyên môn hoặc do kinh nghiệm của ta đặt ra. Nếu xử dụng hết thì không có thì giờ. Nhưng nếu bắt buộc theo 1 chương trình thì ta không học hỏi được những sự phong phú của nhiều người.

Trong Samac cao cấp, giờ tập thể dục do các Samac sinh trong đội trực điều khiển. Họ được tự do tập theo ý tiếng và giờ tập thường chỉ có 15 phút. Tuy nhiên, một điều bất lợi là các phương thức và kỹ thuật có đôi lúc tùy hứng hoặc theo cách thức của các nhà "lực sĩ" luyện tập nhưng không thích hợp với phần đông Sa mạc sinh. Có người áp dụng các phương thức không phù hợp với hoàn cảnh buổi sáng. (Ngay cả có một số phòng thể dục ở Mỹ, người HLV tập tùy hứng không theo nguyên tắc đã gây nguy hại sức khỏe cho một số người mà báo chí thường bình luận). Đôi khi tập thể dục xong còn mệt hơn là khi chưa tập.

Ở đây chúng tôi xin đề nghị 1 hình thức thể dục từ động tác nhẹ, chậm tới nhanh, mạnh hơn rồi trở về lại động tác nhẹ để nghỉ ngơi. Các Trường có thể khai triển và soạn ra những bài tập thể dục hữu hiệu hơn cho mình.

Ví dụ:

1. Mỗi thức dậy: Các động tác nhẹ, từ tử chi lần đến thân thể, các chuyển động tử phía, xoay tròn chậm, uốn nắn. (Tránh các động tác nhảy nhót giật gân lúc bắt đầu.. Trước khi tập cũng cho SMS ít phút chuẩn bị áo quần cho thích hợp, buổi sáng cần có cái áo ngoài để khỏi bị lạnh..)

2. Cử động gân: Các cử động dùng gân cốt như nhón gót, dang tay, cúi mình, xoay qua lại. Ít dùng sức.

3. Cử Động mạnh: Có thể mạnh hơn như gồng chân, các thế tấn, chạy nhảy vừa phải.

4. Lối giãn trở lại: Trở lại các cử động nhẹ trước khi nghỉ ngơi.

* Sau khi tập xong, nghỉ một lát, thở tự do khoan khoái và tự động giải tán đi làm việc riêng.

* Động tác thở: Thở để tống khứ những cặn bã trong con người, hít vào không khí mới trong lành và thở để phục hồi lại sức khỏe.

Thở có nhiều cách:

* Thở bình thường.

* Thở hai hơi: Từ từ hít vào một hơi dài rồi từ từ thở ra. Thời gian hít và thở bằng nhau. Mỗi tập thì thở khoảng 3 tới 5 giây hoặc ít hơn cho người không quen tập thở.

* Thở 3 hơi: Giống như hai hơi, nhưng sau khi hít vào nín lại rồi mới thở ra. Thời gian mỗi gian đoạn bằng nhau.

* Thở với động tác: Có nhiều cách, theo một quy luật là các chuyển động làm cho ngực và bụng co lại đi đôi với động tác thở ra và các chuyển động dang ra, phình bụng, ngực ra là lúc hít vào. Các động tác chuyển mình cũng phải một nhịp độ từ từ như với hơi thở. Không có động tác mạnh trong lúc khi tự mình điều chỉnh hơi thở. Vì vậy, khi chạy không làm động tác hít thở mà cứ để tự nhiên.

Địa điểm tập thể dục cũng rất cần thiết, tìm nơi ấm cúng, khô ráo, không có gió, sáng sủa và không sương mù, không đứng dưới gốc cây âm u. Làm thế nào để sau khi ta thực hành vài động tác, ta cảm thấy hết buồn ngủ là chúng ta đã làm đúng nguyên tắc tự nhiên của con người.