

5. XẢ THIỀN

Sau khi Thiền Định xong, hành tiếp Xả Thiền để chấm dứt như sau:

- (a) Hai tay từ từ đưa lên trên đầu. Hai lòng bàn tay đặt úp lên trên đỉnh đầu để hồi điển trở lại bản thể. Vuốt vòng từ đầu xuống theo vành tai. Vuốt trái tai xuống. Vuốt mặt như vậy 3 lần.



- (b) Chà xát hai lòng bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần. Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần. Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần.



- (c) Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng. Dùng một bàn tay bóp và vuốt tay kia từ bả vai xuống cánh tay, đến cổ tay thì nắm và vuốt ra khỏi các đầu ngón tay. (Làm 3 lần). Rồi đổi bàn tay bóp và vuốt tay còn lại. (Làm 3 lần).



- (d) Chà xát hai bàn tay cho nóng. Dùng hai bàn tay bóp và vuốt từ háng xuống



đùi tới bàn chân. Dùng ngón tay bấm huyết tê nơi móng ngón chân cái và bề quặp xuống. (Làm 3 lần). Làm lại như vậy cho chân kia. (Làm 3 lần).

- (e) Sau cùng, chà mạnh hai lòng bàn chân vào nhau 50 lần.

