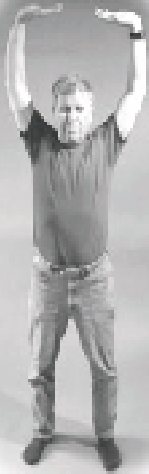


# PHƯƠNG PHÁP TU LUYỆN TÂM TÍNH VÀ BẢN THỂ

## Năm Bộ Pháp Công

Năm bộ Pháp Công thì đơn giản nhưng rất giàu điển lực bao gồm bốn Pháp Công đứng tập và một Pháp Tĩnh Công Tu Luyện (ngồi thiền). Các động tác kết hợp với việc trau dồi tâm tính dựa theo các nguyên lý của Pháp Luân Đại Pháp là phương thức đem lại sức khỏe dồi dào và giúp đạt các cảnh giới tâm linh cao cũng như giác ngộ.



### 1. Phạt Triển Thiên Thủ Pháp (Pháp Phạt Triển Ngàn Tay)

Nhằm khai mở tất cả các mạch năng lượng và lưu chuyển dòng chuyển động của năng lượng bên trong cơ thể qua việc duỗi một cách từ từ và đột ngột thả lỏng.



### 3. Quán Thông Lưỡng Cực Pháp (Pháp Quán Thông Hai Cực)

Nhằm thanh lọc cơ thể qua việc trao đổi và hòa lẫn năng lượng với vũ trụ bằng các chuyển động nhẹ nhàng của hai tay.



### 5. Thần Thông Gia Trì Pháp (Pháp Gia trì Thần Thông)

Là Pháp Tĩnh Công Tu Luyện (ngồi thiền trong trạng thái vô vi) trong Pháp Luân Công. Không có yêu cầu về khoảng thời gian tập, nhưng tập được càng lâu càng tốt.



### 2. Pháp Luân Trang Pháp (Pháp Đứng Tập Pháp Luân)

Một pháp đứng tĩnh công (thiền đứng) nhằm giúp cho toàn bộ cơ thể được khai mở và tăng cường công lực. Không có qui định về khoảng thời gian tập, nhưng tập càng được lâu càng có hiệu quả.



### 4. Pháp Luân Chu Thiên Pháp (Pháp Chu Thiên của Pháp Luân)

Nhằm làm chính lại mọi điều kiện bất bình thường trong cơ thể cho đến trạng thái uyên nguyên của nó qua việc tạo điều kiện cho năng lượng lưu chuyển khắp cơ thể.