



Thiền khác Yoga ???

- Đây là một câu hỏi mà nhiều người thắc mắc. *Như chúng ta đã biết, một hệ thống Yoga toàn diện bao gồm các tư thế (Asana), kỹ thuật thở (Pranayama), thiền định và lối sống.*
- Tuy nhiên "**thiền định**" ở đây không bao hàm toàn bộ khái niệm Thiền.

- Thực ra, Yoga và Thiền hiện nay là 2 trường phái rèn luyện thân tâm độc lập, chúng khác xa nhau.
- Để hiểu hơn sự khác nhau giữa thiền và Yoga. Vyoga World xin chia sẻ một số đặc điểm cơ bản của Yoga và thiền dưới đây nhé:



Yoga là gì?	Yoga giúp kết nối tâm trí, cơ thể và tinh thần. Nó cũng cải thiện thói quen sinh hoạt hàng ngày	Yoga là phương pháp luyện tâm nhằm mục đích loại bỏ những vướng bận trong cuộc sống
	Giúp xây dựng mối quan hệ, sự liên kết các hệ thống cơ thể gồm hô hấp, nội tiết tố, tiêu hóa, bài tiết...	Yoga không phải là tất cả các bài tập thể chất kéo dài,
	đòi hỏi những tư thế và thực hành khác nhau giúp đạt được kết quả mong muốn của bạn	Yoga còn nhiều hơn thế Yoga là lối sống. Đó là một cách tiếp cận toàn diện để sống lành mạnh.

Thiền định là gì?

- **Thiền** không bao gồm các bài tập hoặc chuyển động cơ thể giống như tập Yoga. Về cơ bản, thiền là một phần trong quá trình luyện tập yoga, chủ yếu được thực hiện sau khi thực hành **Yoga asana**.
- **Thiền** giúp tăng cường quá trình tự thực hiện, giảm bớt suy nghĩ, lấy lại sự bình tâm và đặc biệt là kiểm soát hơi thở.
- **Thiền Yoga** không phải là suy nghĩ, mà thay vào đó, nó là một trạng thái thống nhất sâu sắc. Thiền là một thực hành liên tục tập trung cao độ vào một vật thể cụ thể, âm thanh, hình ảnh, hơi thở hoặc sự chú ý sâu sắc để nâng cao nhận thức về thời điểm hiện tại giúp giảm căng thẳng, lo âu, giảm bớt suy nghĩ và khuyến khích thư giãn.



Thiền trong yoga

1. Tám nhánh của Yoga (Eight Limbs) dần dà bị biến thái, nhiều tác giả diễn nghĩa 8 nhánh ít có sự tương hợp với nhau.

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga



2. Ở Việt Nam, đa số quần chúng nghĩ nhầm rằng, Thiền chỉ giành cho các nhà tu trong chùa. Vì thế, Yoga, hình như, được dân chúng sử dụng nhiều hơn Thiền. Đa số ít biết, ngoài phần luyện tập thể lực, Yoga sử dụng Thiền để đạt được kết quả chữa trị bệnh tật, tăng cường sức đề kháng v.v..

3. Nhiều quốc gia Tây phương nhất là Mỹ, cởi mở hơn, theo Thiền nhiều hơn Yoga. Họ ồ ạt đưa Thiền vào bệnh viện, trường học, trại tù, xí nghiệp, và ngay cả bộ Quốc phòng...