



Hãy đến với YOGA

HOW TO BEGIN PRACTICE HATHA YOGA POSES



Địa chỉ :

- 227 Nguyễn Văn Cừ, Q.5, HCM- 08.2 378 612
- 01 Lê Thánh Tôn, Q.1, HCM- 08.2 377 888
- California Fitness CMT8, Q.1, HCM- 08.2 666 999
- 85 ParkSon Hùng Vương, Q.10, HCM- 08.2 388 999



Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

XUẤT XỨ

SỨ MỆNH

Yoga dinh dưỡng

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền khác Yoga ??

Thiền trong yoga

Yoga giảm mỡ lưng

Thiền trong yoga

Yoga trị đau lưng

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Xuất xứ YOGA

➤ Yoga mà chúng ta biết ngày nay, được phát triển từ một phần của nền văn minh Mật Tông đã tồn tại ở Ấn Độ và trên thế giới hơn mười ngàn năm trước.

➤ Điều này được khám phá thông qua một cuộc khai quật khảo cổ học thực hiện trong thung lũng Indus ở Harappa và Mohenjodaro. Vào thời xa xưa, các kỹ thuật yoga được giữ bí mật và không bao giờ được viết ra hoặc tiếp xúc với công chúng.

➤ Họ được truyền từ các bậc thầy hay Guru đến đệ tử của mình thông qua phương pháp truyền miệng.



- Trong thế kỷ thứ 6 trước công nguyên , ảnh hưởng của Phật giáo với những tư tưởng về thiền định , đạo đức và luân lý lên hàng đầu và việc thực hành yoga đã bị quên lãng. Tuy nhiên , các nhà tư tưởng Ấn Độ sớm nhận ra những hạn chế của quan điểm này.
- Yogi Matsyendranath dạy rằng trước khi thực hành thiền định, toàn bộ cơ thể và những yếu tố của nó cần phải được thanh lọc. Ông đã sáng lập ra giáo phái Nath và một tư thế trong Asana - Matsyendrasana đã được đặt theo tên của Ngài. Đại đệ tử của Ngài - Gorakhnath , đã viết cuốn sách về Hatha yoga với phương ngữ địa phương và tiếng Hindi.



Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Sứ mệnh Yoga



Trong cuộc sống đại hiện nay, ngày nay, con người phải đối diện với quá nhiều lo toan, bận rộn trong cuộc sống.

Chính sự tất bật này cùng thời gian hạn hẹp khiến con người quên đi sức khỏe của mình, quên đi chìa khóa cốt lõi của mọi hạnh phúc và thành công chính là sức khỏe.

Đem lại "một cơ thể khỏe mạnh, một tinh thần minh mẫn" cho tất cả mọi người, để với một sức khỏe toàn diện bạn có thể chăm sóc cho những người thân yêu và chính bản thân mình hạnh phúc

Đây là mong ước của người sáng lập ra World cũng trở thành phương châm hoạt động của toàn thể đội ngũ Vyoga World.



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...



Các bài tập

HATHA YOGA TRỊ LIỆU

Trị
Đau
Lưng





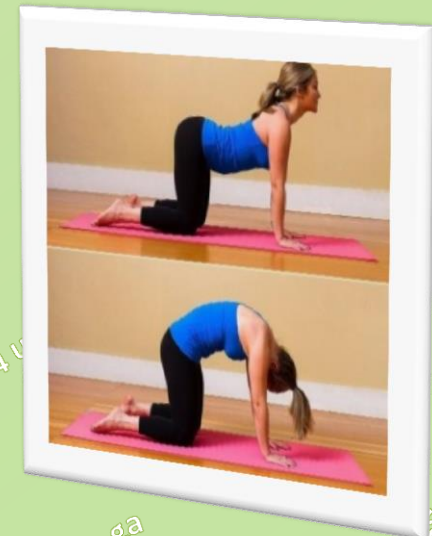
1. Tư thế con bò , con mèo :

Đây là tư thế yoga chữa đau lưng khá nhẹ nhàng và có thể tiếp cận cột sống, giúp giãn sống lưng, kéo dài thân, vai và cổ của bạn cũng như xoa bóp các cơ quan khu vực bụng.



Cách thực hiện

- Chống tay và gối xuống sàn như tư thế bò
- Tay và vai thẳng hàng
- Hít vào, ngược mặt lên và đồng thời uốn ngực về phía trước, trong lúc đó hạ thấp bụng xuống
- Thở ra, hạ đầu xuống kèm theo nâng bụng và lưng lên, lưng gù cao
- Lặp lại động tác khoảng 3 lần.





2. Tư thế chó cúi mặt (chữ V ngược)

Tư thế chữ V cúi mặt về phía trước mang đến tác dụng nghỉ ngơi hoặc trẻ hóa. Thực hành động tác chó cúi mặt sẽ giúp giảm đau lưng và đau thần kinh tọa, cải thiện tình trạng mất cân bằng và tăng cường sức mạnh.



Cách thực hiện

- Quỳ xuống bằng 2 tay và 2 chân
- Duỗi thẳng cánh tay
- Kéo dài tay và nâng cao hông để tạo thành chữ V ngược
- Nếu cảm thấy cột sống bắt đầu cong khi bạn duỗi thẳng chân, uốn cong đầu gối của bạn đủ để cột sống được kéo căng và dài
- Giữ yên trong 5 nhịp thở.

3. Tư thế tam giác mở rộng

Tư thế yoga chữa đau lưng này giúp giảm đau lưng, đau thần kinh tọa và đau cổ nhờ vào việc kéo giãn cột sống, hông và háng cũng như tăng cường sức mạnh cơ vai, ngực và chân. Ngoài ra, người thực hiện cũng sẽ giảm bớt sự lo âu, căng thẳng.

Cách thực hiện

- Đứng thẳng, hai chân cách nhau khoảng 3 bước chân
- Xoay chân phải 1 góc 90 độ và chân trái hướng theo góc nhỏ 15 độ
- Nhấc cánh tay của bạn song song với sàn nhà, lòng bàn tay úp xuống
- Vặn người sang bên phải, tay phải vươn xuống chạm xuống sàn, tay trái giơ cao sao cho 2 tay thành 1 đường thẳng
- Ánh mắt hướng lên trên
- Giữ nguyên tư thế trong 30 giây
- Lặp lại ở bên trái.





4. Tư thế nhân sư

Đây là một trong những tư thế yoga chữa đau lưng giúp rèn luyện sức khỏe cột sống và hông đồng thời tác động thời kéo giãn khu vực ngực, vai và hông.

Cách thực hiện

- Nằm sấp xuống sàn, chân duỗi ra
- Co các cơ bắp của lưng, hông và đùi dưới
- 2 tay úp lại
- Chạm rai nhất thân trên và đầu lên
- Đảm bảo rằng cột sống đang nâng lên
- Ánh mắt nhìn thẳng về phía trước
- Giữ nguyên tư thế trong 3 phút.





Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

5. Tư thế nửa chúa tê cá



Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

6. Tư thế xoay cột sống



Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

7. Tư thế cây cầu





GIẢM MỠ LƯNG



Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

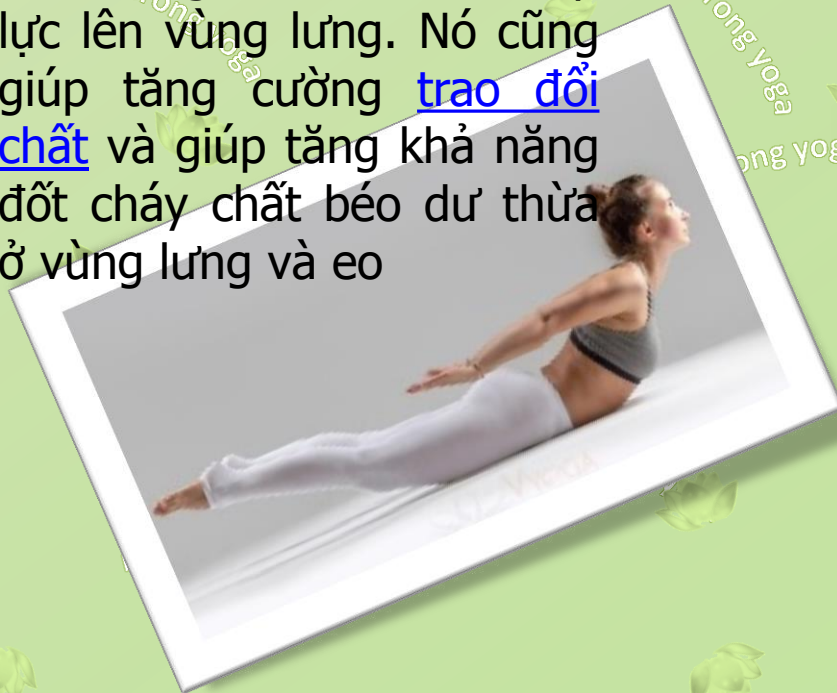
Thiền trong yoga

Thiền trong yoga



1- Tư thế châu chấu :

Tư thế yoga này giúp kéo giãn gân kheo và tạo áp lực lên vùng lưng. Nó cũng giúp tăng cường trao đổi chất và giúp tăng khả năng đốt cháy chất béo dư thừa ở vùng lưng và eo



2. Tư thế cánh cung :



3. Tư thế nửa vầng trăng :





DINH DƯỠNG



Ngoài việc tập luyện vẫn đề ăn uống hằng ngày cũng không kém phần quan trọng. Hôm nay, Vyoga World gửi đến các bạn 13 nguyên tắc trong chế độ ăn uống hàng ngày, hy vọng nó có thể giúp các bạn cải thiện sức khỏe. Nào ! Cùng xem qua nhé



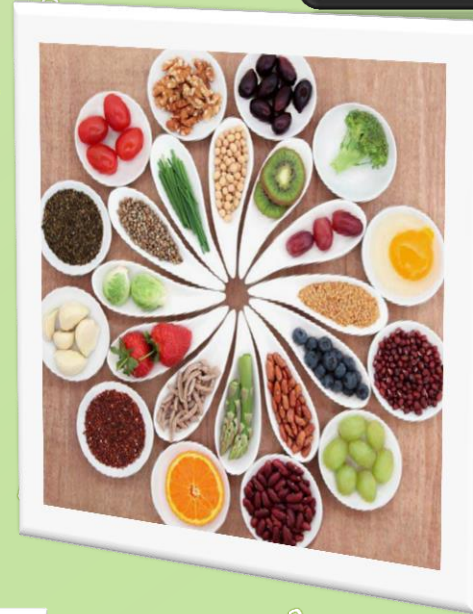
Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga



1. Chỉ ăn khi đói.
2. Nên ăn chậm rãi và nhai kỹ thức ăn (ăn thức uống và uống thức ăn).
3. Nên ăn đồ tươi vì sự tươi nguyên giữ lại nhiều sinh tố và khoáng chất (không bị hủy hoại trong khi chế biến và nấu nướng).
4. Chỉ ăn khi bình tĩnh và thư giãn.
5. Dùng các bữa ăn cách nhau khá xa.
6. Hãy uống nhiều nước.



Lên riêng cho bạn
một danh sách và
chế độ ăn uống
khoa học để có được
hiệu quả tốt nhất



7. Người tập Yoga tốt nhất nên áp dụng chế độ ăn chay. Nếu chưa ăn chay được cố gắng giảm thịt, cá và trứng. Chú ý ăn nhiều sữa, bơ, sữa chua, phoma, rau, củ, hoa quả tươi và các loại đậu, vừng, lạc (chuối tiêu, dưa chuột, sữa chua chỉ ăn vào lúc sáng và trưa, tuyệt đối không ăn vào buổi tối).

8. Không ăn hành, tỏi, cà trắng, nấm, mỳ chính, và các thức ăn ôi thiu.

9. Nên uống nước trắng hoặc nước chè tươi. Có điều kiện nên uống thêm nước chanh muối (nước đun sôi để nguội, vắt chanh tươi hoà với một chút muối (không pha với đường). Pha nồng độ chua vừa phải phù hợp với mỗi người).



Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga



Thiền trong yoga



10. Không uống rượu, bia, và chè khô. Không hút thuốc lá, thuốc lào.

11. Không nên ăn no. Mỗi lần chỉ nên ăn nửa dạ dày, còn để 1/4 dạ dày chứa nước và 1/4 dạ dày chứa khí và hơi, ăn như vậy sẽ tiêu hoá tốt. Nếu cần có thể ăn nhiều bữa.

12. Sau khi tập Yoga, sau 10 đến 15 phút mới được ăn thức ăn lỏng, sau 30 phút mới được ăn thức ăn đặc

13. Với những người gầy, yếu hoặc làm việc nặng cần nhiều năng lượng thì nên bổ sung thêm vào thực đơn ăn chay những loại thực phẩm từ động vật tuân thủ theo nguyên tắc không sát sinh như: sữa tươi, bơ...





**CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG VÀ
THẬT NHIỀU SỨC KHỎE**

