|  |  |
| --- | --- |
| **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. |  |
| **Sứ mệnh**  Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, con người phải đối diện với quá nhiều lo toan, bộn bề 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 u là mong ước của người sáng lập ra Vyoga World cũng như trở thành phương châm hoạt động của toàn thể đội ngũ Vyoga World. |  |
| **Thiền khác Yoga như thế nào?**   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.  http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/5-15417432190751309678815%20(1).jpg Thực ra, Yoga và Thiền hiện nay là hai 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**là phương pháp luyện tâm nhằm mục đích loại bỏ những vướng bận trong cuộc sống, đòi hỏi những tư thế và thực hành khác nhau giúp đạt được kết quả mong muốn của bạn..   **Yoga** không phải là tất cả các bài tập thể chất kéo dài, mà **Yoga**còn nhiều hơn thế – ***Yoga*** là lối sống. Đó là một cách tiếp cận toàn diện để sống lành mạnh.  **Yoga**giúp kết nối tâm trí, cơ thể và tinh thần. Nó cũng cải thiện thói quen sinh hoạt hàng ngày, giúp xây dựng mối quan hệ, sự liên kết các hệ thống cơ thể gồm hô hấp, nội tiết tố, tiêu hóa, bài tiết…  **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.   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. 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   **Động tác yoga chữa đau lưng**  http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/yoga-chua-dau-lung.png**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, ngước mặt lên và đồng thời ưỡn 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  http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/yoga-chua-dau-lung-3.png - Lặp lại động tác khoảng 3 lần.  **Tư thế chó cúi mặt**  http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/yoga-chua-dau-lung-4.pngTư 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.  **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  http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/yoga-chua-dau-lung-5.png - 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  http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/yoga-chua-dau-lung-6.png  - Giữ nguyên tư thế trong 30 giây   - Lặp lại ở bên trái.  **Tư thế nhân sư**  **[tư thế yoga chữa đau lưng](https://hellobacsi.com/wp-content/uploads/2018/10/yoga-chua-dau-lung-9.png?x30591)**Đây là một trong những tư thế yoga chữa đau lưng giúp rèn luyện sức khỏe cột sống và mông đồng thời tác động thời kéo giãn khu vực ngực, vai và mông.  ***Cách thực hiện***   - Nằm sấp xuống sàn, chân duỗi ra   - Co các cơ bắp của lưng, mông và đùi dưới   - 2 tay úp lại  **[động tác yoga chữa đau lưng](https://hellobacsi.com/wp-content/uploads/2018/10/yoga-chua-dau-lung-8.jpg?x30591)** - Chậm rãi 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.  **[tư thế yoga chữa đau lưng](https://hellobacsi.com/wp-content/uploads/2018/10/yoga-chua-dau-lung-10.png?x30591)** **Tư thế rắn hổ mang**  Thực hành tư thế này tăng cường cột sống của bạn và làm dịu cơn đau thần kinh tọa cũng như sự căng thẳng kèm theo.  ***Cách thực hiện***   - Nằm sấp, chân duỗi thẳng   - Căng chân ra   - Đẩy hông xuống dưới   - Đặt lực lên cánh tay, nhấc nửa người phía trên lên   - Nhìn thẳng về trước   - Giữ yên trong 5 nhịp thở.  **Tư thế nằm xoay cột sống**  **Tư thế nửa chúa tể cá**  **TƯ THẾ CÂY CẦU**  http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/001(1).jpg**GIẢM MỠ LƯNG**  ***Tư thế châu chấu :***Tư thế yoga này giúp kéo dãn gân kheo và tạo áp lực lên vùng lưng. Nó cũng giúp tăng cường [trao đổi chất](https://healthplus.vn/healthplus.vn/6-loai-thuc-pham-lam-giam-kha-nang-trao-doi-chat-d49328.%20html) và giúp tăng khả năng đốt cháy chất béo dư thừa ở vùng lưng và eo.  http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/002.jpg**Tư thế cây cung**  **tư thế nữa vầng trăng**  **http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/003.jpg**Ngoài việc tập luyện vấn 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 khoẻ. Nào ! Cùng xem qua nhé  1. Chỉ ăn khi đói.  http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/nguyen-tac-an-uong-khi-tap-yoga-1.png2. Nên ăn chậm răi 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 giăn.  5. Dùng các bữa ăn cách nhau khá xa.  6. Hăy uống nhiều nước.  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 (lkhông pha với đường). Pha nồng độ chua vừa phải phù hợp với mỗi người).  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…  Đó là tất cả nguyên tắc chung khi ăn uống dành cho người tập Yoga. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể thay đổi một chút các nguyên tắc trên để phù hợp hơn với nhu cầu và lối sống của mình, miễn là lành mạnh. | http://www.vyogaworld.net/upload/hinhanh/ly-do-tap-yo-ga_png-1.jpg |