HƯỚNG DẪN TOÀN TẬP

YOGA

ĐỂ TÂM VÀ THÂN MẠNH MẼ

DANGKIMBA.COM

https://thuviensach.vn

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1. GIỚI THIỆU 2

CHƯƠNG 2. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN CỦA YOGA 3

1. Lịch sử ra đời của Yoga 3

2. Yoga là gì? 4

3. Lợi ích của tập luyện Yoga 4

CHƯƠNG 3. DỤNG CỤ HỖ TRỢ TẬP LUYỆN YOGA 6

CHƯƠNG 4. BÀI TẬP YOGA CHÀO MẶT TRỜI 8

1. Bài tập Chào mặt trời B 8

2. Bài tập Chào mặt trời A 19

3. Bài tập Chào mặt trời A – Tấm Ván 22

4. Bài tập Chào mặt trời A – Trường Tấn 25

5. Bài tập Chào mặt trời A – Trăng Lưỡi Liềm 29

6. Bài tập Chào mặt trời A – Chiến Binh I 33

CHƯƠNG 5. BÀI TẬP SUỐI NGUỒN TƯƠI TRẺ 38

CHƯƠNG 6. NHỮNG LỖI THƯỜNG GẶP KHI TẬP YOGA 41

LỜI CẢM ƠN 44

DANH MỤC SÁCH THAM KHẢO 45

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG 1. GIỚI THIỆU

Xin chào các bạn, tôi tên là Đặng Kim Ba hiện đang là trưởng ban phát triển phong trào của Liên đoàn Yoga thành phố Hải Phòng. Tôi đã theo lĩnh vực thể thao suốt hơn 20 năm qua. Tôi cũng đã dạy các kỹ năng tập luyện Yoga trong hơn 10 năm trở lại đây. Tôi đọc rất nhiều cuốn sách về thể thao, dinh dưỡng, trị liệu, tâm lý và cũng tự tay viết hàng chục bài viết về chủ đề này. Tôi cũng mở nhiều khóa học và diễn thuyết nhiều lần về các chuyên đề thể thao, dinh dưỡng, Yoga trong chục năm qua.

Tuy vậy, tôi thừa nhận tôi không biết hết mọi thứ. Tôi không thể gói gọn tất cả những gì bạn cần vào một cuốn ebook, thậm chí đó là sản phẩm mà tôi đã mất nhiều tháng trời để hoàn thành, thậm chí đó là cuốn ebook dựa trên những kinh nghiệm tôi góp nhặt được tính đến hôm nay.

Vậy hãy nhớ rằng tôi chân thành khuyên bạn tìm đọc thêm về các cuốc sách thể thao, dinh dưỡng, Yoga khác. Vài cuốn rất hữu ích đã được tôi liệt kê trong phần danh mục sách tham khảo. Tôi cũng đăng tải nhiều bài viết bổ ích trên website *www.dangkimba.com* và fanpage: *www.facebook.com/dangkimba* của mình. Thêm nữa, chỉ cần lên trang *lazada.vn* và tìm sách tham khảo về kỹ thuật luyện tập Yoga, đảm bảo sẽ có hàng nghìn kết quả cho bạn lựa chọn.

Nếu bạn chỉ muốn tìm hiểu về những kỹ thuật tập luyện Yoga cơ bản, thì hãy đọc hết ebook này, ngoài ra các bạn có thể tìm kiếm những kiến thức chuyên sâu trên hai trang mạng mà tôi rất yêu thích sau:

1. Phần mềm giải phẫu Yoga: *https://www.muscleandmotion.com*
2. Trang cung cấp hàng ngàn bài tập và giáo trình Yoga: *https://www.yogaanytime.com*

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG 2. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN CỦA YOGA

1. Lịch sử ra đời của Yoga

Yoga đã được thế giới biết đến từ rất lâu. Cách đây khoảng 6000 – 7000 năm, nền văn hóa của đất nước Ấn Độ đã cống hiến cho nhân loại hệ thống kiến thức về môn Yoga và bổ sung thêm các kiến thứ Y học tự thiền (saddhana). Từ đó, môn Yoga trải qua hàng ngàn năm, ngày càng được bổ sung và phát triển rất phong phú, ngày càng có xu hướng tác ra khỏi sự ràng buộc, chi phối của bất cứ đạo giáo nào, chỉ nhằm đáp ứng nhu cầu hướng thiện của con người. Rõ ràng, Yoga không gây bất cứ trở ngại nào mà chỉ chú ý phát triển bình diện cá nhân về mặt cơ thể thể chất và cơ thể tinh thần, trí tuệ của con người.

Từ thế ký XV, qua khảo cổ học trên những trang sách bằng đá, bằng vỏ cây các nhà khoa học đã xác định được niên đại và những nội dung của Yoga. Nhờ đó, qua nhiều ngàn năm, mặc dù lịch sử xã hội có nhiều biến chuyển to lớn, nhưng môn Yoga không bị mai một đi mà ngược lại tràn đầy sức sống và ngày càng phát triển rộng rãi không chỉ ở Ấn Độ mà còn lan rộng trên toàn thế giới. Ngày 21/06/2015 đã được Liên Hợp Quốc lấy làm ngày Yoga Quốc tế. Liên đoàn Yoga Quốc tế và một số châu lục đã và đang được thành lập, trong đó có Việt Nam.

Từ khi Yoga được truyền bá sang Châu Âu – thế kỷ XIX, Yoga được nghiêm cứu bằng phương pháp khoa học thực nghiệm cùng với phương pháp thử và sai trước kia. Những kết quả nghiêm cứu về hiệu quả và kỹ thuật thực hành Yoga ngày càng chứng minh những giá trị của nó tới người thực hành cả về cơ thể thể chất và cơ thể tinh thần. Nhờ sự phát triển của Y học, của Khoa học Thể thao…và sự phát triển của khoa học công nghệ mà Yoga càng khẳng định được tính khoa học toàn diện của mình.

Yoga không còn là môn bị cho là huyền bí, là khoảng riêng… mà Yoga là môn luyện tập dành cho mọi người thuộc mọi tôn giáo. Yoga là một kho tàng kiến thức quý báu, một hệ thống bài tập thể dục dưỡng sinh dựa trên phương pháp luyện tập có hệ thống, có khoa học, có hiệu quả thực tiễn. Yoga giúp con người đi tìm chân lý, nhưng tìm được chân lý hay không phụ thuộc vào sự cố gắng của mỗi người. Nếu mỗi người phải ăn để sống và không thể nhờ ai ăn hộ thì mỗi người cũng phải tự mình tìm chân lý cho sự sống của mình không thể nhờ ai tìm hộ mình được.

Đường đi đến chân lý đòi hỏi sự kiên nhân, cố gắng của mỗi người. Tương lai của mỗi người chúng ta là ở trong tay chúng ta. Hãy kiên quyết nói rằng với sự kiên nhẫn vô biên, chúng ta chắc chắn sẽ thành công. Đó là đích hướng tới của quá trình rèn luyện Yoga.

Yoga có 4 ngành chính được ví như 4 cành chính trên 1 thân cây cổ thụ:

Karma Yoga: Con đường hành động, giúp người tập hiểu luật nhân – quả; người tập tu thân bằng hành động giúp người không vụ lợi. Loại trừ sự vụ lợi cho cá nhân.

Bhakti Yoga: Tình thương yêu thành kiết, giúp người tập hiểu về con đường chuyển được cảm xúc thành tình thương, lấy tình thương yêu làm căn bản xử thế ở đời. Loại trừ sự náo loạn của tâm trí.

Jnana Yoga: Con đường kiến thức, giúp người tập dùng tri thức, triết học và suy luận để tìm ra chân lý (rất khó). Loại bỏ con đường u mê, phát triển ý chí và phát triển lý luận.

Raja Yoga: Con đường giúp ổn định tâm trí, giúp người tập trau dồi đạo đức và khám phá ra những bí mật của Vũ trụ, hiểu chân lý bằng thiền. Đây là dòng Yoga vua, quý báu nhất với bí quyết là tập trung tư tưởng. Raja Yoga được chia thành 3 nhánh nhỏ hơn: *Mantra Yoga, Kundalini Yoga và Hatha Yoga*. Đây là những cách khách nhau của thực hành sao cho kiểm soát được những biến động của tâm trí.

https://thuviensach.vn

Trong Raja Yoga có ***Hatha Yoga***: HA nghĩa là Mặt trời (dương) và THA là mặt Trăng (âm). Như vậy Hatha Yoga là một môn tập để âm dương được điều hòa. Hatha Yoga là những cách tập để cơ thể được khỏe mạnh và trẻ lâu. Hatha Yoga là khác với những bài tập thể dục ở chỗ chú trọng đến sự điều hòa toàn thể các bộ phận trong cơ thể còn thể dục được chú trọng vào cơ bắp. Hatha Yoga còn quan tâm tới cách thở và dinh dưỡng.

Mantra Yoga: Loại hình Yoga sử dụng âm thanh của câu chú một cách có ý thức (sức mạnh bí mật của "***lời nói***" để đánh thức cơ thể - đặc biệt cơ thể tâm trí). Chẳng hạn âm thanh rất cơ bản như âm AUM,…Hãy nhẩm đọc các âm thanh này và nghĩ đến sự trong sạch, sự toàn thiện, sự tự do, sự hiểu biết, sự bất diệt…Đọc một cách chăm chú, nhiều lần và có niềm tin.

Sự liên hệ giữa âm thanh và ý nghĩa rất mật thiết. Âm thanh có thể nói là "*biểu tượng của ý nghĩa*" đồng thời cũng luôn có tính sáng tạo.

Kundalini Yoga: Loại hình Yoga giúp đánh thức năng lượng thần thánh – con rắn lửa nằm cuộn tròn ở đốt xương sống cuối cùng, nơi đó được gọi là luân xa gốc (Muladhara). Nó được đánh thức nhờ luyện tập các Asnaa và Pranayama.

2. Yoga là gì?

Theo nguồn gốc chữ Phạm. Yoga là sự kết hợp hài hòa giữa cơ thể thể chất và cơ thể tinh thần, giữa con người với Vũ trụ.

Theo cuốc sách Yoga toàn thư của SWAMI VISHU DEVANADA, NXB thời đại, năm 2014 thì ***Yoga là phương pháp tập luyện giúp cân bằng, hòa hợp, thanh tẩy và làm mạnh khỏe thể chất và tâm trí của người thực hành***. Nó chỉ ra con đường tiến tới hoàn thiện sức khỏe, hoàn thiện việc kiểm soát tâm trí và hoàn thiện sự bình an của người tập với cái tôi của mình, thế giới, thiên nhiên. Trên thế giới ngày nay đã có hàng triệu người được tập luyện Yoga đúng cách với những kỹ thuật đơn giản nhưng đã được thử thách qua thời gian. Đó là tập tư thế (asana) đúng, hít thở (Pranayama) đúng, tập trung (Pratyahara) đúng, thiền (Dhyana) hợp lý trên cơ sở của những suy nghĩ, tư duy và cảm xúc tích cực.

3. Lợi ích của tập luyện Yoga

Yoga là một nghệ thuật giúp người tập hiểu được cơ thể mình, làm chủ cơ thể, khám phá cơ thể và Vũ trụ, hiểu tiết tấu của cơ thể và Vũ trụ.

Khoa học Yoga có hai lĩnh vực: thể chất và tinh thần. Đối với một Yogi, khỏe có nghĩa là sự vắng bóng của bệnh tật và tuổi già. Yoga nhắm đến việc gột bỏ tận gốc các loại bệnh tật chứ không phải chữa triệu chứng của bệnh như y học đang thường làm.

Yoga cho người ta một lối sống lành mạnh và tự nhiên mà nếu tuân theo lối sống này mọi người đều có lợi. Yoga hướng tới tự nhiên, chủ trương quay về lối sống tự nhiên. Những bài tập Yoga đến từ sự thực hành theo phương pháp thử và sai của những Yogi cổ xưa với mục đích hoàn thiện bản thể của họ. Tất cả những điều đó ngày nay đã được khoa học thực nghiệm phương Tây thừa nhận.

Có thể nói vắn tắt Yoga là một phương pháp rèn luyện để khỏe thân và tâm, qua đó con người có thể ngăn ngừa, đẩy lùi bệnh tật đồng thời có thể phát triển trí tuệ lên cao không ngừng, đạt tới sự phát triển bản thân và xã hội rất sâu và con người trở lên hạnh phúc.

Theo quan niệm của Yoga thì bệnh tật, những rối loạn của cơ thể là kết quả của những thiếu sót trong lối sống, của những thói quen xấu, của thiếu những kiến thức đúng đắn có liên quan đến nếp sống cá nhân và của chế độ ăn uống không phù hợp. Do mất cân bằng nội tại nên một số chức năng của cơ thể bị giảm sút nhanh hoặc từ từ. Cho nên mỗi cá nhân phải tự điều

https://thuviensach.vn

chỉnh để cơ thể trở lại cân bằng. Chuyên gia Yoga chỉ vạch ra cho người bệnh con đường chữa lành và họ chỉ làm cố vấn cho người bệnh.

Quá trình điều chỉnh sức khỏe bằng Yoga phải chú ý cả 3 vấn đề:

1. Chế độ ăn uống.
2. Chế độ tập luyện các tư thế (asana) thích hợp.
3. Tập thở, thiền và có kiến thức đúng đắn về những vấn đề có liên quan đến cuộc sống, lối sống cá nhân.

Thực chất tập luyện Yoga không phải là phương thuốc chữa bệnh mà nó giúp cơ thể có sự hoạt động cân bằng, cơ thể được tráng kiện, khả năng miễn dịch cao, ít ốm đau. Rất cần có một cơ thể khỏe mạnh để phát triển hết khả năng tiềm tàng của một con người. Có những người cho rằng một yogi phải gầy gò, nét mặt hốc hác do kỷ luật tự thân hay ngược lại họ không quan tâm đến cơ thể vì năng lượng của họ được hướng đến những điều cao cả hơn… Đây là những quan điểm cực đoan. Trong Yoga, điều quan trọng là phải giữ một cuộc sống quân bình, điều độ trong tất cả mọi việc.

Ăn uống đúng cách, dinh dưỡng hợp lý giúp cung cấp lượng dưỡng chất đầy đủ, phù hợp với công việc, chương trình tập luyện hàng ngày. Sử dụng các loại thực phẩm tự nhiên, tươi, mới, không hoặc ít hóa chất để cơ thể có đủ enzyme cần thiết. Rất cần lưu ý việc ăn uống sao cho không quá cầu kỳ, phức tạp. Ăn khoảng ¾ dạ dày và ½ khoảng trống còn lại dành cho không khí. Nhai kỹ, thưởng thức món ăn, ăn trong niềm hạnh phúc… Như vậy mới là "ăn" đúng cách.

Mục đích của các bài tập Yoga (asana) vốn chú ý đến sự căng, duỗi cơ thể một cách có hệ thống hơn là gồng các cơ lên. Các bài tập luyện Yoga tập trung trước tiên vào sức khỏe của cột sống. Cột sống chứa phần trung tâm của hệ thần kinh, hệ thống điện báo của cơ thể, kết nối trực tiếp với não bộ.

Kết quả là hoạt động bên trong các hệ cơ quan trong cơ thể được kích hoạt tốt, cơ thể cường tráng, giải tỏa sự căng cứng, đảm bảo sự hoàn hảo trong lưu thông khí, huyết thông qua kích thích các trung tâm thần kinh; Các tuyến nội tiết hoạt động cân bằng làm tốt chức năng của chúng; đồng thời việc tập asana còn giúp xoa bóp, kích thích và làm trẻ, làm mạnh cơ quan nội tạng…

Quá trình tập mỗi một tư thế luôn được thực hành với việc hít thở sâu và có sự kiểm soát của tâm trí. Bản chất của tâm trí vốn động cho nên chỉ khi tập tư thế như vậy cơ thể sẽ luôn giữ sự mềm dẻo đồng thời phát triển được sự tập trung và thanh thản…

Về tinh thần được vững mạnh, hài hòa, có khả năng kiểm soát được cảm xúc, có năng lực tập trung tư tưởng chống xao lãng, và có năng lực tự chủ bản thân ngày càng cao, tính tự tin tốt hơn, giải tỏa các stress và căng thẳng thần kinh.

Như vậy, ***tập luyện Yoga là phương pháp phòng bệnh có hiệu quả nhất*** và phục hồi sức khỏe mau chóng đồng thời giúp người tập cân đối, hòa hợp tốt 2 yếu tố thể chất và tinh thần, sẽ đưa đến những hiệu quả tốt đẹp trong mọi hoạt động xã hội và trong đời sống riêng. Có thể Yoga là phương pháp rèn luyện rất toàn diện và thích hợp với mọi người và mọi lứa tuổi. Yoga chú trọng tới tính dưỡng sinh là chính.

Ngày nay, trên thế giới đang đặc biệt chú ý tới các phương pháp tập luyện chú trọng tới tính dưỡng sinh và các biện pháp trị liệu không dùng thuốc.

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG 3: DỤNG CỤ HỖ TRỢ TẬP LUYỆN YOGA

Dụng cụ hỗ trợ tập luyện Yoga luôn là một trong những thứ mà nhiều người tập môn này quan tâm bởi chúng có tác dụng rất lớn trong việc hỗ trợ thực hiện các tư thế được chuẩn hơn và cảm thấy dễ hơn khi thực hiện những tư thế khó.

Có một số quan điểm cho rằng việc sử dụng các dụng cụ hỗ trợ trong khi tập Yoga là một biểu hiện của sự ỷ lại hoặc tập kém. Tuy nhiên theo thời gian thì suy nghĩ tiêu cực này dần được cải thiện. Ngày nay, mọi người đều thừa nhận việc sử dụng dụng cụ tập Yoga sẽ giúp người tập tăng hiệu quả tập luyện, hạn chế nhiều chấn thường. Và dưới đây là 3 dụng cụ Yoga cơ bản mà tôi khuyên bạn nên sử dụng để trang bị bên mình mỗi khi đến phòng tập Yoga.

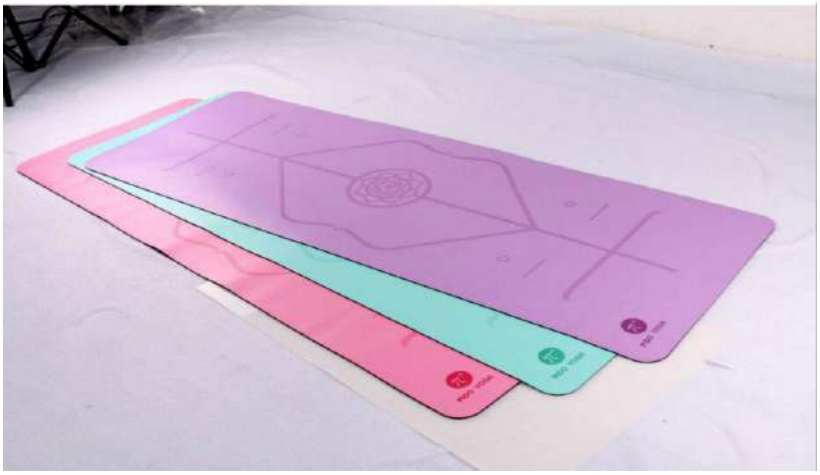
1. Thảm tập Yoga

Thảm tập Yoga là dụng cụ thiết yếu nhất cần phải có khi tập luyện Yoga. Thảm tập có vai trò lớn trong việc bảo vệ cơ thể tránh khỏi những chấn thương đáng tiếc có thể xảy ra, tạo điểm bám ở các bộ phận để cân bằng được cơ thể. Ngoài ra trong bộ môn Yoga có tới hơn 30% là các tư thế chống đỡ cơ thể trên các khớp cổ tay, khuỷu tay, cổ chân và khớp khối, chính vì vậy thảm tập Yoga có thể bảo vệ các vùng khớp của bạn khỏi những tổn thương.

Thảm tập Yoga cũng có nhiều loại khác nhau tùy vào chất liệu và hãng sản xuất. Bạn nên chọn loại thảm phù hợp với nhu cầu tập luyện và điều kiện của mình. Các loại thảm thường được làm bởi 2 chất liệu chính là: TPE và PU (cao su tự nhiên). Giá thành của dòng thảm PU thường cao hơn, bền hơn và độ bám cũng tốt hơn so với dòng thảm TPE.

Kích thước của thảm cũng rất đa dạng, tuy nhiên hiện nay thị trường thường có 2 dòng là: 183 x 66 x 0.5cm và 183 x 66 x 0.8 cm.

Khi mua thảm các bạn nên chọn những loại thảm có độ bám tốt vì khi tập Yoga có thể sẽ ra nhiều mồ hôi do vậy chúng ta cần những loại thảm có độ bám cao để giúp việc tập luyện hiệu quả và an toàn hơn.



2. Gạch tập Yoga (block Yoga)

Gạch tập yoga là một công cụ thực sự rất hữu ích giúp bạn cải thiện đáng kể hiệu quả luyện tập của bạn. Gạch tập giúp tăng sức mạnh cho cơ thể, giúp điều chỉnh các tư thế chuẩn hơn, giúp bảo vệ và tăng sức mạnh cho cổ tay và hỗ trợ thực hiện các tư thế nâng cao.

Có rất nhiều loại gạch tập Yoga khác nhau. Bạn nên chọn cho mình loại gạch phù hợp nhất với khả năng tập luyện và mục tiêu của mình. Các loại gạch khác nhau thường được làm bởi 3 loại vật liệu khác nhau là: Chất liệu xốp, chất liệu gỗ ép, chất liệu gỗ.

https://thuviensach.vn

Thông thường sẽ có 3 loại kích thước như sau: 23 x 15 x 10 cm, 23 x 15 x 7,5 cm và 23 x 15 x 5 cm. Loại gạch 23 x 15 x 7,5 cm là loại thông thường được nhiều người sử dụng nhất. Nhưng nếu bạn có bàn tay nhỏ hơn thì không nên sử dụng các loại gạch quá to sẽ khó để nắm chặt được. Lựa chọn các loại mỏng hơn tùy vào kích thước lòng bàn tay của mình.

3. Dây tập Yoga

Đây là dụng cụ có ích nhất đối với những người mới bắt đầu tập Yoga vì nó hỗ trợ rất đắc lực cho các tư thế giãn cơ. Bạn nên chọn dây với chất liệu cotton là hợp lí nhất để có độ dãn tốt, mềm mại và vệ sinh cũng dễ hơn. Về kích thước, phổ biến nhất là dây có kích thước dài 1,8m, rộng 3,8 cm

4. Một số dụng cụ cần thiết khác

Bên cạnh những dụng cụ tập Yoga hỗ trợ các tư thế bạn cũng cần có những thứ khác để tăng hiệu quả cho các buổi tập như: Bình nước, khăn, bó cổ tay, bó gối, băng đô v.v…

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG 4. BÀI TẬP YOGA CHÀO MẶT TRỜI

Bài Chào Mặt Trời là bài tập Yoga rất phổ biến và được tập luyện ở rất nhiều nơi. Surya Namaskar (Sun Salutation – Chào mặt trời) mang lại rất nhiều lợi ích về thể chất cũng như tinh thần.

Từ ngàn xưa tới nay ánh sáng được coi như biểu tượng của ý thức trong nhiều nền văn hóa. Trong cuốn "*Nguồn Gốc Và Lịch Sử Của Ý Thức*" của tác giả Erich Neumann đã viết rằng: "*Thế giới bắt đầu với sự xuất hiện của ánh sáng. Đối lập với ánh sáng chính là bóng tối, đã phản ánh một thế giới tâm thân của vạn vật đúc thành*".

Cuội nguồn của ánh sáng mạnh mẽ nhất của thái dương hệ chính là mặt trời. Khi chúng ta nhìn về phía mặt trời điều chúng ta thấy chỉ là một quả bóng lớn màu vàng. Nhưng từ nhiều ngàn năm nay, người Hindu đã tôn kính mặt trời. Họ gọi nó là Surya là nguồn năng lượng trung tâm tạo lên sự sống. Mọi vật đều bắt nguồn và phát triển từ đây, như Alain Danizlou tác giả cuốn "*Thần Thoại Và Các Vị Thần của Ấn Độ*" nói rằng: "*Nó chứa đựng những tiềm năng vô hạn của tất cả những gì được biết đến*". Đối với người Hindu, ánh sáng mặt trời được coi là con mắt của thế giới, nhìn thấy và thấu hiểu những mảnh sáng và tối trong cá thể, nó là tri thức hướng tới sự hoàn hảo.

Bài Chào Mặt Trời thông qua những động tác liên hoàn như một luồng sáng thể hiện sự tôn thờ mặt trời. Trong tiếng Phạm Namaskar bắt nguồn từ Namas có nghĩa là "*cúi đầu*" hoặc "I".

Bài tập Chào mặt trời bao gồm một chuỗi các động tác yoga được phối hợp nhịp nhàng với hơi thở, bài tập tưởng chừng rất đơn giản nhưng mang lại hiệu quả tuyệt vời cho những ai kiên trì tập luyện đều đặn hàng ngày. Khi tập bài Chào mặt trời, toàn bộ cơ thể từ hệ cơ, xương, khớp đến các dây chằng đều được vận động và làm ấm lên. Từ đó tăng sự dẻo dai của cơ thể, kích thích hệ tuần hoàn, hệ hô hấp hoạt động tốt hơn, kích thích chức năng hoạt động của các tuyến nội tiết quan trọng trong cơ thể. Đặc biệt bài tập mang lại trạng thái cân bằng cả về thể chất lẫn tinh thần.

Tài liệu sau đây mô tả các biến thể của bài Chào Mặt Trời, một số biến thể được sử dụng trong trường phái Vinyasa Flow Yoga. Một trường phái đang được nhiều người lựa chọn để tập luyện ngày nay. Các bài chào mặt trời trong Vinyasa thường có mức vận động khá nhẹ nhàng, vừa phải phù hợp với đa số học viên. Nó được sử dụng cho mục đích khởi động trong phần đầu của mỗi buổi tập. Tùy thuộc vào từng giáo án mà chúng ta có thể sử dụng một hoặc kết hợp nhiều bài chào mặt trời khác nhau, mỗi bài thường được tập từ 2 đến 3 lần. Sau mỗi lần tập nên dừng lại khoảng 5 đến 10 giây để học viên có thời gian hít thở phục hồi sau đó mới cho tập tiếp.

Khi hướng dẫn cho các học viên, giáo viên cần hô với tốc độ chậm rõ ràng, để học viên hít vào trong khoảng 6 đến 7 giây, và thở ra ở khoảng 7 đến 8 giây là phù hợp. Không nên hô quá nhanh sẽ làm học viên chưa kịp thực hiện xong động tác, và quá chậm sẽ làm học viên mất sức nhiều quá vào bài mặt trời sẽ ảnh hưởng tới các tư thế chính cần tập trong buổi tập.

Tôi đã quay một số video về cách tập luyện các bài chào mặt và đăng tải trên Youtube. Các bạn có thể tham khảo thêm để biết rõ về cách tập và sự chuyển động giữa các tư thế tại các link sau:

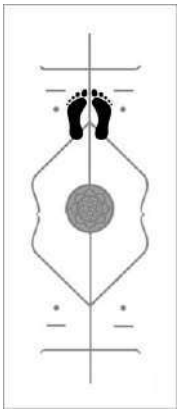
- http://dangkimba.com/SunSalutationB
- http://dangkimba.com/SunSalutation-VinyasaFlowYoga

https://thuviensach.vn

1. Bài tập Chào mặt trời B

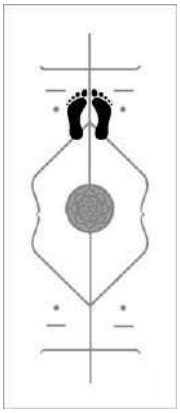
https://thuviensach.vn

Chi tiết cách thực hiện:



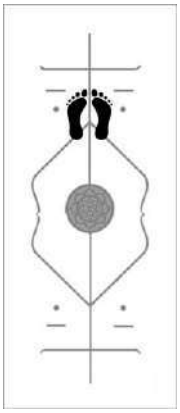
CHUẨN BỊ

- *Đứng thẳng cách đầu thảm tầm 30cm*
- *Hai chân áp chạm vào nhau*
- *Hai tay buông lỏng*
- *Hướng mắt nhìn thẳng về phía trước*



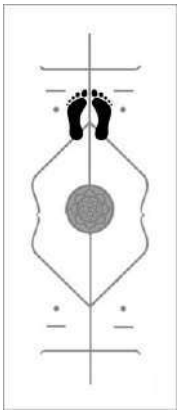
1. THẾ NÚI

- ***Hít vào***
- *Hai tay dang ngang vươn thẳng lên trần*
- *Hai ngón tay cái móc chặt vào nhau*
- *Ngực hơi đẩy về trước*
- *Cánh tay vươn lên vượt qua mang tai về phía sau*



2. THẾ MẠNH MẼ

- ***Thở ra***
- *Trùng gối, đùi và cẳng chân tạo với nhau góc ~ 90°*
- *Ép hai gối áp chạm vào nhau*
- *Cố gắng vươn cánh tay vượt qua mang tai về phía sau*
- *Đẩy ngực về phía trước, kéo cong mông về phía sau*

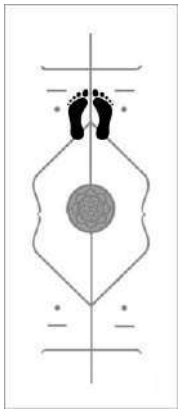


3. THẾ NÚI

- ***Hít vào***
- *Từ từ đứng thẳng*
- *Vẫn giữ nguyên độ vươn của hai tay*

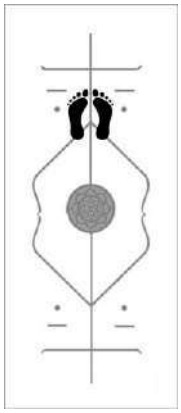
https://thuviensach.vn

Chi tiết cách thực hiện:



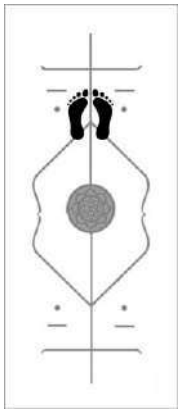
4. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- ***Thở ra***
- *Duỗi dài lưng, gập người xuống áp người gần vào chân*
- *Hai tay nắm cổ chân*
- *Luôn giữ lưng trong trạng thái duỗi thẳng nhiều nhất có thể*



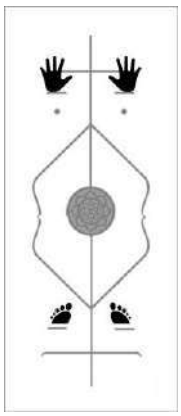
5.

- ***Hít vào***
- *Buông tay khỏi cổ chân*
- *Hai tay buông lỏng, ngón tay không chạm thảm*
- *Cúi đầu thả lỏng cổ*



6. TƯ THẾ TAY CHÂN

- ***Thở ra***
- *Với chạm tay xuống thảm, bàn tay gần với ngón chân*
- *Nếu tay không chạm tới thảm thì có thể chạm tay vào đầu gối hoặc cẳng chân*
- *Luôn có ý thức duỗi thẳng lưng nhiều nhất có thể*

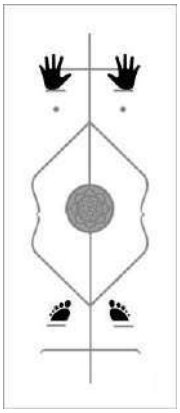


7.

- ***Hít vào***
- *Bước lùi hai chân về phía sau*
- *Từ từ nằm xuống*
- *Khoảng cách giữa hai bàn tay rộng bằng vai*
- *Khép khuỷu tay áp gần vào thân*
- *Giữ lòng bàn chân sau dựng lên*

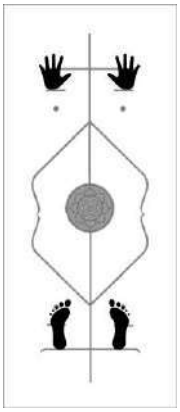
https://thuviensach.vn

Chi tiết cách thực hiện:



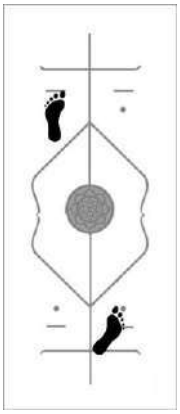
8. THẾ CON RẮN

- ***Thở ra***
- *Đẩy thẳng cánh tay nâng thân trước lên khỏi thảm*
- *Tập trung đẩy lồng ngực về phía trước*
- *Nhìn thẳng hoặc nhìn chéo 45° lên trần*
- *Hơi ép hai gót chân vào trong*



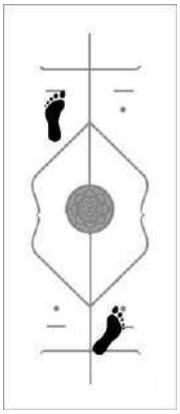
9 - 10. THẾ CHÓ DUỖI MÌNH

- ***Hít vào***
- *Gập đầu lại, nâng người lên khỏi thảm*
- ***Thở ra***
- *Duỗi thẳng cánh tay và ép vai xuống*
- *Có thể kiễng gót chân nếu cơ chân quá cứng*
- *Giữ hai bàn chân song song với nhau*



11. THẾ TRƯỜNG TẤN

- ***Hít vào***
- *Bước chân **trái** lên. Vị trí bước chân dưới bàn tay **trái***
- *Có thể bước sát gần bàn tay **trái** hoặc cách xa lùi xuống tùy vào độ dẻo và độ khỏe của chân*
- *Giữ cổ, lưng, chân thẳng một đường*

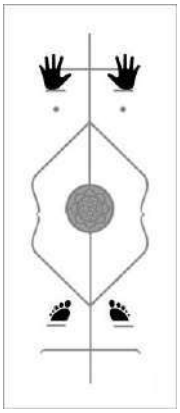


12. THẾ CHIẾN BINH I

- *Từ từ đứng dậy*
- *Hai tay dang ngang vươn lên*
- *Bàn chân **phải** xoay sang bên **phải** 45° so với chiều dọc của thảm. Giữ cẳng chân **trái** thẳng vuông góc với thảm*
- ***Thở ra***
- *Đẩy căng chân **phải** đồng thời vươn hai tay về sau đầu*

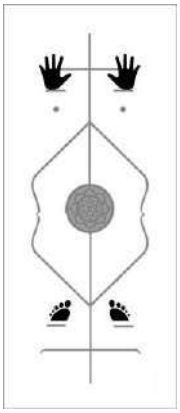
https://thuviensach.vn

Chi tiết cách thực hiện:



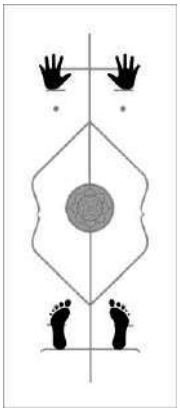
13.

- ***Hít vào***
- *Gập người xuống, chống hai tay xuống thảm*
- *Bước lùi chân trái về phía sau*
- *Từ từ nằm xuống*
- *Khép khuỷu tay áp gần vào thân*



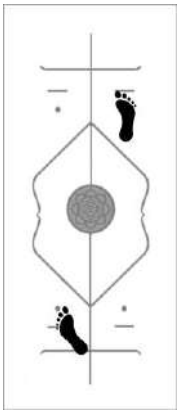
14. THẾ CON RẮN

- ***Thở ra***
- *Đẩy thẳng cánh tay nâng thân trước lên khỏi thảm*
- *Tập trung đẩy lồng ngực về phía trước*
- *Nhìn thẳng hoặc nhìn chéo 45° lên trần*
- *Hơi ép hai gót chân vào trong*



15 - 16. THẾ CHÓ DUỖI MÌNH

- ***Hít vào***
- *Gập đầu lại, nâng người lên khỏi thảm*
- ***Thở ra***
- *Duỗi thẳng cánh tay và ép vai xuống*
- *Có thể kiễng gót chân nếu cơ chân quá cứng*
- *Giữ hai bàn chân song song với nhau*

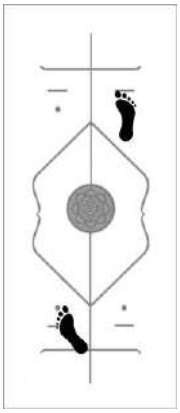


17. THẾ TRƯỜNG TẤN

- ***Hít vào***
- *Bước chân **phải** lên. Vị trí bước chân dưới bàn tay **phải***
- *Có thể bước sát gần bàn tay **phải** hoặc cách xa lùi xuống tùy vào độ dẻo và độ khỏe của chân*
- *Giữ cổ, lưng, chân thẳng một đường*

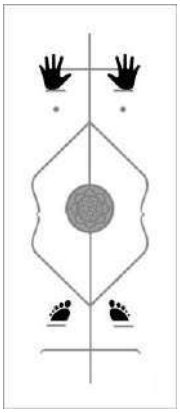
https://thuviensach.vn

Chi tiết cách thực hiện:



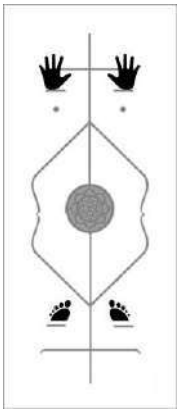
18. THẾ CHIẾN BINH I

- *Từ từ đứng dậy*
- *Hai tay dang ngang vươn lên*
- *Bàn chân **trái** xoay sang bên **trái** 45° so với chiều dọc của thảm. Giữ cẳng chân **phải** thẳng vuông góc với thảm*
- ***Thở ra***
- *Đẩy căng chân **trái** đồng thời vươn hai tay về sau đầu*



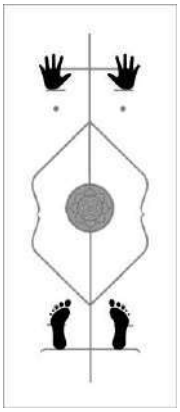
19.

- ***Hít vào***
- *Gập người xuống, chống hai tay xuống thảm*
- *Bước lùi chân trái về phía sau*
- *Từ từ nằm xuống*
- *Khép khuỷu tay áp gần vào thân*



20. THẾ CON RẮN

- ***Thở ra***
- *Đẩy thẳng cánh tay nâng thân trước lên khỏi thảm*
- *Tập trung đẩy lồng ngực về phía trước*
- *Nhìn thẳng hoặc nhìn chéo 45° lên trần*
- *Hơi ép hai gót chân vào trong*

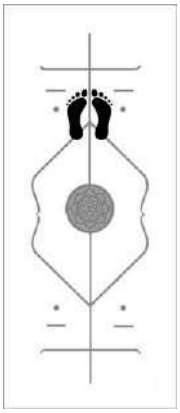


21 - 22. THẾ CHÓ DUỖI MÌNH

- ***Hít vào***
- *Gập đầu lại, nâng người lên khỏi thảm*
- ***Thở ra***
- *Duỗi thẳng cánh tay và ép vai xuống*
- *Có thể kiễng gót chân nếu cơ chân quá cứng*
- *Giữ hai bàn chân song song với nhau*

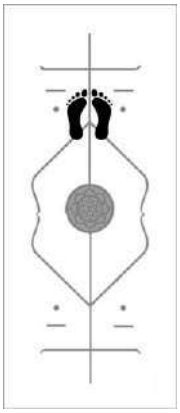
https://thuviensach.vn

Chi tiết cách thực hiện:



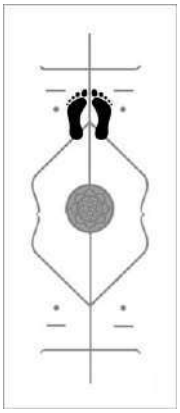
23. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- ***Hít vào***
- *Bước hai chân lên gần vào tay*
- *Duỗi thẳng lưng*
- *Hai tay chạm vào cổ chân hoặc bắp chân*



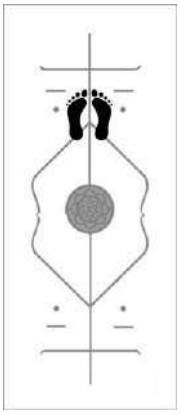
24. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- ***Thở ra***
- *Gập người xuống áp người gần vào chân*
- *Luôn duỗi thẳng lưng nhiều nhất có thể*



25.

- ***Hít vào***
- *Buông tay khỏi cổ chân*
- *Hai tay buông lỏng, ngón tay không chạm thảm*
- *Cúi đầu thả lỏng cổ*

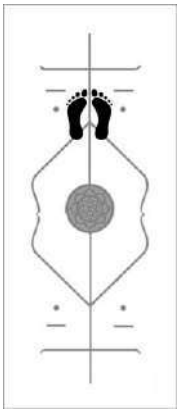


26. TƯ THẾ TAY CHÂN

- ***Thở ra***
- *Với chạm tay xuống thảm, bàn tay gần với ngón chân*
- *Nếu tay không chạm tới thảm thì có thể chạm tay vào đầu gối hoặc cẳng chân*
- *Luôn có ý thức duỗi thẳng lưng nhiều nhất có thể*

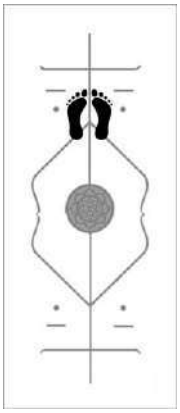
https://thuviensach.vn

Chi tiết cách thực hiện:



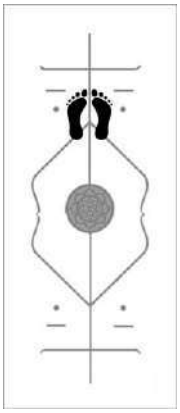
27. THẾ NÚI

- ***Hít vào***
- *Từ từ đứng thẳng*
- *Hai tay dang ngang vươn thẳng lên trần*
- *Hai ngón tay cái móc chặt vào nhau*
- *Ngực hơi đẩy về trước*
- *Cánh tay vươn lên vượt qua mang tai về phía sau*



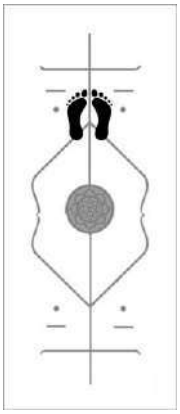
28. THẾ MẠNH MẼ

- ***Thở ra***
- *Trùng gối, đùi và cẳng chân tạo với nhau góc ~ 90°*
- *Ép hai gối áp chạm vào nhau*
- *Cố gắng vươn cánh tay vượt qua mang tai về phía sau*
- *Đẩy ngực về phía trước, kéo cong mông về phía sau*



29. THẾ NÚI

- ***Hít vào***
- *Từ từ đứng thẳng*
- *Vẫn giữ nguyên độ vươn của hai tay*



30. KẾT THÚC

- ***Thở ra***
- *Hạ tay xuống*
- *Hai tay buông lỏng bên thân*

https://thuviensach.vn

Các lỗi thường gặp và cách sửa

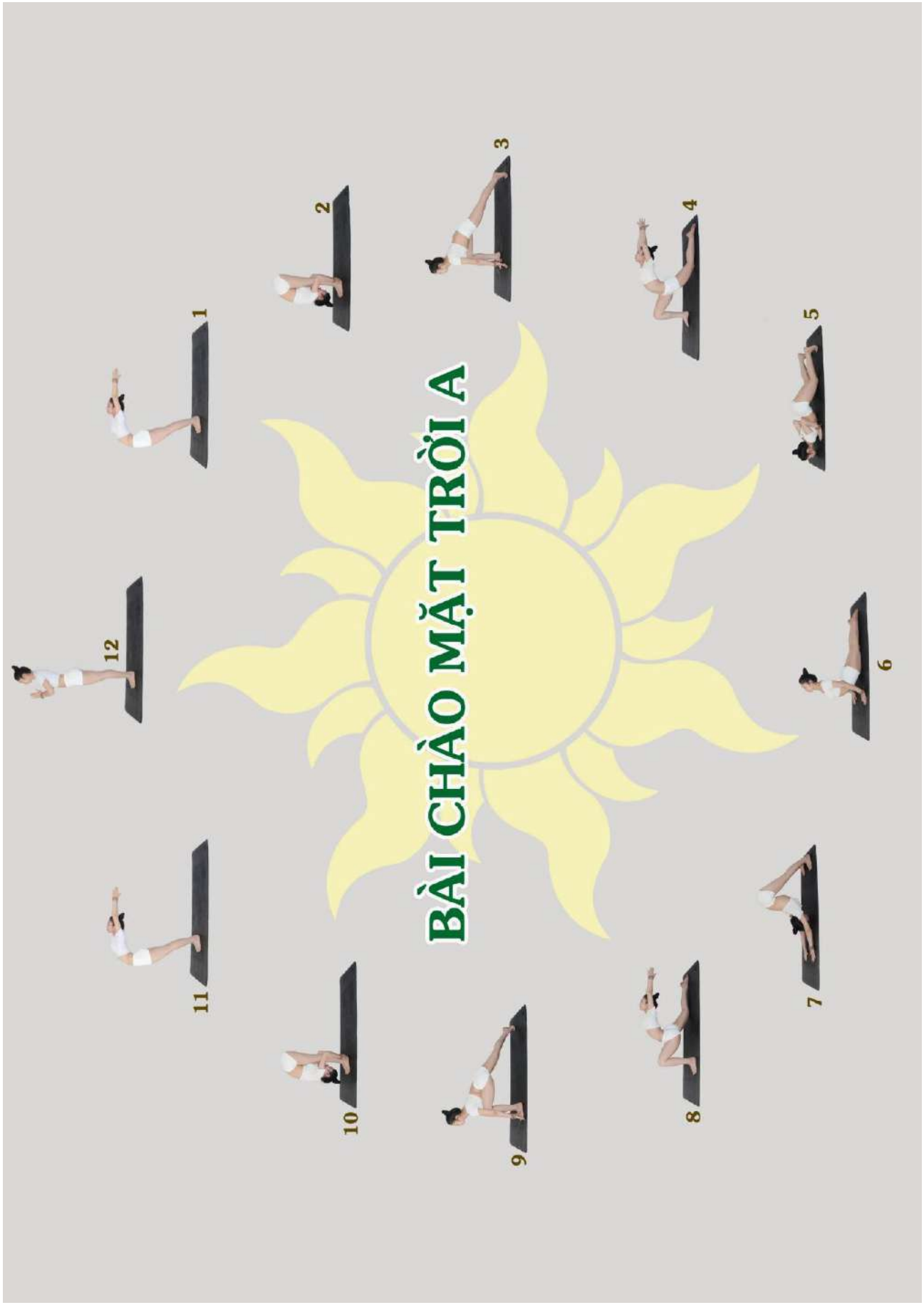
Tên động tác	Hình ảnh		Lỗi sai và ảnh hưởng	Sữa lỗi tư thế
	Tập sai	Tập đúng		
1/ Thế Núi			**Lỗi:** Cánh tay trùng không duỗi thẳng hoặc đổ về phía trước. **Ảnh hưởng:** Làm hạn chế tác dụng kéo giãn của tư thế.	- Vươn thẳng cánh tay lên trần, ở mức bình thường thì cánh tay sẽ tạo góc tầm 15° so với hướng thẳng.
2/ Thế Mạnh Mẽ			**Lỗi:** Trọng tâm đổ về phía sau. **Ảnh hưởng:** Gây mất thăng bằng và tăng áp lực lên vùng thắt lưng.	- Giữ đầu không vượt qua phần mông về phía sau.
3/ Thế Căng Duỗi Gập Trước			**Lỗi:** Lưng gù. Đầu cúi gập xuống. **Ảnh hưởng:** Làm hạn chế tác dụng kéo giãn của tư thế.	- Rút cao hai tay lên, có thể chỉ cần chạm tay tới gối hoặc cẳng chân. - Duỗi thẳng lưng.
4/ Thế Căng Duỗi Gập Trước			**Lỗi:** Lưng bị gù. Đầu cúi gập xuống **Ảnh hưởng:** Làm hạn chế tác dụng kéo giãn của tư thế.	- Duỗi thẳng lưng. - Hãy giữ ở trạng thái căng vừa với sức chịu đựng của cơ thể.
5/ Thế Chiến Binh I			**Lỗi:** Chân bước quá xa. Đầu gối không thẳng với gót chân **Ảnh hưởng:** Làm giảm tác dụng của động tác. Gây mất thăng bằng	- Giữ cẳng chân vuông góc với sàn. - Bước chân độ xa vừa đủ theo độ khỏe và dẻo của cơ thể.
6/ Thế Chiến Binh I			**Lỗi:** Cánh tay trùng không duỗi thẳng hoặc đổ về phía trước. **Ảnh hưởng:** Làm hạn chế tác dụng kéo giãn của tư thế.	- Vươn thẳng cánh tay lên trần, ở mức bình thường thì cánh tay sẽ tạo góc tầm 15° so với hướng thẳng.
7/ Thế Chiến Binh I			**Lỗi:** Đầu gối chân sau bị trùng. **Ảnh hưởng:** Gây áp lực lên vùng thắt lưng, làm ảnh hưởng tới các đốt thắt lưng.	- Đẩy thẳng chân sau. - Nếu không thể đẩy thẳng chân sau thì có thể bước lùi chân trước ngắn lại và đứng tấn cao lên.

https://thuviensach.vn

Tên động tác	Hình ảnh		Lỗi sai và ảnh hưởng	Sữa lỗi tư thế
	Tập sai	Tập đúng		
8/ Thế Chiến Binh I			**Lỗi:** Góc xoay bàn chân đằng sau quá rộng. **Ảnh hưởng:** Gây áp lực lên cổ chân, đầu gối và khung chậu. Gây mất thăng bằng và giảm tác dụng của động tác.	- Giữ bàn chân sau nên tạo góc khoảng 30 đến 45° so với chiều dọc của thảm.
9/ Thế Chiến Binh I			**Lỗi:** Bàn chân trước bị xoay ra ngoài hoặc xoay vào trong. **Ảnh hưởng:** Gây áp lực lên cổ chân, đầu gối và khung chậu.	- Giữ cẳng chân vuông góc với sàn. - Giữ bàn chân hướng thẳng theo chiều dọc của thảm.
10/ Thế Chiến Binh I			**Lỗi:** Hai chân đứng trùng trên một đường thẳng. **Ảnh hưởng:** Gây áp lên phần hông. Gây mất thăng bằng và giảm tác dụng của động tác.	- Bàn chân sau không được đứng trùng lên trục thẳng của chân trước.
11/ Thế Con Rắn			**Lỗi:** Bị xô vai. **Ảnh hưởng:** Giảm tác dụng của động tác. Nếu thực hiện sai trong thời gian dài có thể làm ảnh hưởng đến các đốt của cột sống.	- Đẩy ngực về phía trước. Nhấc cao vai lên.
12/ Thế Con Rắn			**Lỗi:** Khuỷu tay bị cong **Ảnh hưởng:** Giảm tác dụng của động tác. Hạn chế khả năng vận động của cánh tay.Nếu thực hiện sai trong thời gian dài có thể làm ảnh hưởng đến khớp khuỷu tay	• Nhấc cao vai lên. • Giữ cánh tay ở trạng thái thẳng.

https://thuviensach.vn

2. Bài tập Chào mặt trời A



https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

CHUẨN BỊ

- Đứng về đầu thảm
- Hai chân áp gần nhau
- Hai tay chắp lại trước ngực
- Ngón tay cao ngang với cằm
- Bàn tay cách xa ngực tầm 10cm

1. THẾ CÂY LAU

- **Hít vào**
- Hai tay duỗi thẳng lên trên
- Lòng bàn tay áp chạm vào nhau
- **Nén thở**
- Uốn ngửa người về sau

2. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Thở ra**
- Đứng thẳng lên
- Vươn duỗi dài người về trước
- Hai tay nắm lấy cổ chân
- Kéo người áp gần vào chân

3. THẾ TRƯỜNG TẤN

- **Hít vào**
- Chân trái bước lùi về sau

4. THẾ TRĂNG LƯỠI LIỀM

- **Nén thở**
- Hạ gối trái xuống thảm
- Hai tay vươn thẳng lên
- Lòng bàn tay áp chạm vào nhau
- Uốn ngửa người về sau

5. THẾ CON MÈO

- **Thở ra**
- Chống hai tay xuống thảm
- Bước lùi chân phải về sau
- Hạ gối phải xuống thảm
- Hạ ngực và cằm chạm xuống thảm

6. THẾ CON RẮN

- **Hít vào**
- Trườn người về phía trước
- **Nén thở**
- Đẩy thẳng tay nâng thân lên
- Tập trung đẩy ngực về trước

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

7. THẾ CHÓ DUỖI MÌNH

- **Thở ra**
- Gập đầu lại
- Nâng người lên khỏi thảm
- Nhấp ép vai xuống
- Giữ chân thẳng

8. THẾ TRƯỜNG TẤN

- **Hít vào**
- Bước chân trái lên

9. THẾ TRĂNG LƯỠI LIỀM

- **Nén thở**
- Hạ gối phải xuống thảm
- Hai tay vươn thẳng lên
- Lòng bàn tay áp chạm vào nhau
- Uốn ngửa người về sau

10. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Thở ra**
- Chống hai tay xuống thảm
- Bước chân phải lên áp gần vào chân trái
- Hai tay nắm lấy cổ chân
- Kéo người áp gần vào chân

11. THẾ CÂY LAU

- **Hít vào**
- Đứng thẳng người lên
- Hai tay duỗi thẳng lên trên
- **Nén thở**
- Uốn ngửa người về sau

12. KẾT THÚC

- **Thở ra**
- Hạ tay xuống
- Hai tay chắp lại trước ngực
- Ngón tay cao ngang với cằm
- Bàn tay cách xa ngực tầm 10cm

https://thuviensach.vn

3. Bài tập Chào mặt trời A – Tấm Ván

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

CHUẨN BỊ

- Đứng về đầu thảm
- Hai chân áp gần nhau
- Hai tay chắp lại trước ngực
- Ngón tay cao ngang với cằm
- Bàn tay cách xa ngực tầm 10cm

1. THẾ NÚI

- **Hít vào**
- Hai tay dang ngang vươn lên
- Lòng bàn tay hướng vào nhau
- Vươn tay và nhấc cao vai lên

2. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Thở ra**
- Vươn duỗi dài người về trước
- Hai tay nắm lấy cổ chân
- Kéo người áp gần vào chân

3.

- **Hít vào**
- Buông tay khỏi chân
- Hai tay buông lỏng hoàn toàn
- Giữ tay không chạm thảm
- Cúi đầu và thả lỏng cổ

4. THẾ TAY CHÂN

- **Thở ra**
- Với chạm tay xuống thảm
- Ngón tay gần với ngón chân
- Tập trung duỗi thẳng lưng

5. THẾ TẤM VÁN

- **Hít vào**
- Bước lùi hai chân về sau
- Cánh tay vuông góc với thảm
- Gồng chắc tay và cơ bụng

6. THẾ CON RẮN

- **Thở ra**
- Võng lưng hạ thấp mông
- Tập trung đẩy ngực về trước
- Hơi ép gót chân vào bên trong

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

7 - 8. THẾ CHÓ DUỖI MÌNH

- **Hít vào**
- Gập đầu lại, nâng người lên khỏi thảm
- **Thở ra**
- Nhấp ép vai xuống
- Giữ chân thẳng

9. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Hít vào**
- Bước hai chân lên gần với tay
- Duỗi thẳng lưng
- Hai tay chạm vào cổ chân

10. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Thở ra**
- Hai tay nắm lấy cổ chân
- Kéo người áp gần vào chân

11.

- **Hít vào**
- Buông tay khỏi cổ chân
- Hai tay buông lỏng hoàn toàn
- Giữ tay không chạm thảm
- Cúi thả lỏng đầu xuống

12. THẾ TAY CHÂN

- **Thở ra**
- Với chạm tay xuống thảm
- Ngón tay gần với ngón chân
- Tập trung duỗi thẳng lưng

13. THẾ NÚI

- **Hít vào**
- Từ từ đứng thẳng dạy
- Hai tay dang ngang vươn lên
- Lòng bàn tay hướng vào nhau
- Vươn tay và nhấc cao vai lên

14. KẾT THÚC

- **Thở ra**
- Hạ tay xuống
- Hai tay chắp lại trước ngực

https://thuviensach.vn

4. Bài tập Chào mặt trời A – Trường Tấn

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

CHUẨN BỊ

- Đứng về đầu thảm
- Hai chân áp gần nhau
- Hai tay chắp lại trước ngực
- Ngón tay cao ngang với cằm
- Bàn tay cách xa ngực tầm 10cm

1. THẾ NÚI

- **Hít vào**
- Hai tay dang ngang vươn lên
- Lòng bàn tay hướng vào nhau
- Vươn tay và nhấc cao vai lên

2. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Thở ra**
- Vươn duỗi dài người về trước
- Hai tay nắm lấy cổ chân
- Kéo người áp gần vào chân

3.

- **Hít vào**
- Buông tay khỏi chân
- Hai tay buông lỏng hoàn toàn
- Giữ tay không chạm thảm
- Cúi đầu và thả lỏng cổ

4. THẾ TAY CHÂN

- **Thở ra**
- Với chạm tay xuống thảm
- Ngón tay gần với ngón chân
- Tập trung duỗi thẳng lưng

5. THẾ TRƯỜNG TẤN

- **Hít vào**
- Bước lùi chân trái về sau
- **Thở ra**
- Duỗi thẳng chân, lưng và cổ
- Siết chặt cơ đùi chân trái

6. THẾ TẤM VÁN

- **Hít vào**
- Bước lùi hai chân phải về sau
- Cánh tay vuông góc với thảm
- Gồng chắc tay và cơ bụng

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

7. THẾ CON RẮN

- **Thở ra**
- Võng lưng hạ thấp mông
- Tập trung đẩy ngực về trước
- Hơi ép gót chân vào bên trong

8 - 9. THẾ CHÓ DUỖI MÌNH

- **Hít vào**
- Gập đầu lại, nâng người lên khỏi thảm
- **Thở ra**
- Nhấp ép vai xuống
- Giữ chân thẳng

10. THẾ TRƯỜNG TẤN

- **Hít vào**
- Bước chân trái lên
- **Thở ra**
- Duỗi thẳng chân, lưng và cổ
- Siết chặt cơ đùi chân phải

11. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Hít vào**
- Bước chân phải lên
- Hai chân áp gần nhau
- Duỗi thẳng lưng
- Hai tay chạm vào cổ chân

12. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Thở ra**
- Hai tay nắm lấy cổ chân
- Kéo người áp gần vào chân

13.

- **Hít vào**
- Buông tay khỏi cổ chân
- Hai tay buông lỏng hoàn toàn
- Giữ tay không chạm thảm
- Cúi thả lỏng đầu xuống

14. THẾ TAY CHÂN

- **Thở ra**
- Với chạm tay xuống thảm
- Ngón tay gần với ngón chân
- Tập trung duỗi thẳng lưng

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

15. THẾ NÚI

- **Hít vào**
- Từ từ đứng thẳng dạy
- Hai tay dang ngang vươn lên
- Lòng bàn tay hướng vào nhau
- Vươn tay và nhấc cao vai lên

16. KẾT THÚC

- **Thở ra**
- Hạ tay xuống
- Hai tay chắp lại trước ngực

https://thuviensach.vn

5. Bài tập Chào mặt trời A – Trăng Lưỡi Liềm

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

CHUẨN BỊ

- Đứng về đầu thảm
- Hai chân áp gần nhau
- Hai tay chắp lại trước ngực
- Ngón tay cao ngang với cằm
- Bàn tay cách xa ngực tầm 10cm

1. THẾ NÚI

- **Hít vào**
- Hai tay dang ngang vươn lên
- Lòng bàn tay hướng vào nhau
- Vươn tay và nhấc cao vai lên

2. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Thở ra**
- Vươn duỗi dài người về trước
- Hai tay nắm lấy cổ chân
- Kéo người áp gần vào chân

3.

- **Hít vào**
- Buông tay khỏi chân
- Hai tay buông lỏng hoàn toàn
- Giữ tay không chạm thảm
- Cúi đầu và thả lỏng cổ

4. THẾ TAY CHÂN

- **Thở ra**
- Với chạm tay xuống thảm
- Ngón tay gần với ngón chân
- Tập trung duỗi thẳng lưng

5. THẾ TRĂNG LƯỠI LIỀM

- **Hít vào**
- Bước lùi chân trái về sau
- Hạ gối trái xuống thảm
- Bàn chân trái duỗi thẳng
- **Thở ra** buông lỏng hai tay

6. THẾ TRĂNG LƯỠI LIỀM

- **Hít vào nén thở**
- Hai tay vươn lên áp gần nhau
- Vươn ngửa người về sau

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

7. THẾ TRƯỜNG TẤN

- **Thở ra**
- Chống hai tay xuống thảm
- Dựng bàn chân trái lên
- Nâng gối trái lên

8. THẾ TẤM VÁN

- **Hít vào**
- Bước lùi hai chân phải về sau
- Cánh tay vuông góc với thảm
- Gồng chắc tay và cơ bụng

9. THẾ CON RẮN

- **Thở ra**
- Võng lưng hạ thấp mông
- Tập trung đẩy ngực về trước
- Hơi ép gót chân vào bên trong

10 - 11. THẾ CHÓ DUỖI MÌNH

- **Hít vào**
- Gập đầu lại, nâng người lên khỏi thảm
- **Thở ra**
- Nhấp ép vai xuống
- Giữ chân thẳng

12. THẾ TRĂNG LƯỠI LIỀM

- **Hít vào**
- Bước chân trái lên
- Hạ gối phải xuống thảm
- Bàn chân phải duỗi thẳng
- **Thở ra** buông lỏng hai tay

13. THẾ TRĂNG LƯỠI LIỀM

- **Hít vào nén thở**
- Hai tay vươn lên áp gần nhau
- Vươn ngửa người về sau

14. THẾ TRƯỜNG TẤN

- **Thở ra**
- Chống hai tay xuống thảm
- Dựng bàn chân phải lên
- Nâng gối phải lên

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

15. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Hít vào**
- Bước chân phải lên
- Hai chân áp gần nhau
- Duỗi thẳng lưng
- Hai tay chạm vào cổ chân

16. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Thở ra**
- Hai tay nắm lấy cổ chân
- Kéo người áp gần vào chân

17.

- **Hít vào**
- Buông tay khỏi cổ chân
- Hai tay buông lỏng hoàn toàn
- Giữ tay không chạm thảm
- Cúi thả lỏng đầu xuống

18. THẾ TAY CHÂN

- **Thở ra**
- Với chạm tay xuống thảm
- Ngón tay gần với ngón chân
- Tập trung duỗi thẳng lưng

19. THẾ NÚI

- **Hít vào**
- Từ từ đứng thẳng dạy
- Hai tay dang ngang vươn lên
- Lòng bàn tay hướng vào nhau
- Vươn tay và nhấc cao vai lên

20. KẾT THÚC

- **Thở ra**
- Hạ tay xuống
- Hai tay chắp lại trước ngực

https://thuviensach.vn

6. Bài tập Chào mặt trời A – Chiến Binh I

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

CHUẨN BỊ

- Đứng về đầu thảm
- Hai chân áp gần nhau
- Hai tay chắp lại trước ngực
- Ngón tay cao ngang với cằm
- Bàn tay cách xa ngực tầm 10cm

1. THẾ NÚI

- **Hít vào**
- Hai tay dang ngang vươn lên
- Lòng bàn tay hướng vào nhau
- Vươn tay và nhấc cao vai lên

2. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Thở ra**
- Vươn duỗi dài người về trước
- Hai tay nắm lấy cổ chân
- Kéo người áp gần vào chân

3.

- **Hít vào**
- Buông tay khỏi chân
- Hai tay buông lỏng hoàn toàn
- Giữ tay không chạm thảm
- Cúi đầu và thả lỏng cổ

4. THẾ TAY CHÂN

- **Thở ra**
- Với chạm tay xuống thảm
- Ngón tay gần với ngón chân
- Tập trung duỗi thẳng lưng

5. THẾ TRƯỜNG TẤN

- **Hít vào**
- Bước lùi chân trái về sau
- **Thở ra**
- Duỗi thẳng chân, lưng và cổ
- Siết chặt cơ đùi chân trái

6. THẾ CHIẾN BINH I

- **Hít vào nén thở**
- Tay vươn lên và áp gần nhau
- Vươn ngửa người về sau

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

7. THẾ TRƯỜNG TẤN

- **Thở ra**
- Hạ hai tay xuống thảm

8. THẾ TẤM VÁN

- **Hít vào**
- Bước lùi hai chân phải về sau
- Cánh tay vuông góc với thảm
- Gồng chắc tay và cơ bụng

9. THẾ CON RẮN

- **Thở ra**
- Võng lưng hạ thấp mông
- Tập trung đẩy ngực về trước
- Hơi ép gót chân vào bên trong

10 - 11. THẾ CHÓ DUỖI MÌNH

- **Hít vào**
- Gập đầu lại, nâng người lên khỏi thảm
- **Thở ra**
- Nhấp ép vai xuống
- Giữ chân thẳng

12. THẾ TRƯỜNG TẤN

- **Hít vào**
- Bước chân trái lên
- **Thở ra**
- Duỗi thẳng chân, lưng và cổ
- Siết chặt cơ đùi chân phải

13. THẾ CHIẾN BINH I

- **Hít vào nén thở**
- Tay vươn lên và áp gần nhau
- Vươn ngửa người về sau

14. THẾ TRƯỜNG TẤN

- **Thở ra**
- Chống hai tay xuống thảm

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cách thực hiện

15. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Hít vào**
- Bước chân phải lên
- Hai chân áp gần nhau
- Duỗi thẳng lưng
- Hai tay chạm vào cổ chân

16. THẾ CĂNG DUỖI GẬP TRƯỚC

- **Thở ra**
- Hai tay nắm lấy cổ chân
- Kéo người áp gần vào chân

17.

- **Hít vào**
- Buông tay khỏi cổ chân
- Hai tay buông lỏng hoàn toàn
- Giữ tay không chạm thảm
- Cúi thả lỏng đầu xuống

18. THẾ TAY CHÂN

- **Thở ra**
- Với chạm tay xuống thảm
- Ngón tay gần với ngón chân
- Tập trung duỗi thẳng lưng

19. THẾ NÚI

- **Hít vào**
- Từ từ đứng thẳng dạy
- Hai tay dang ngang vươn lên
- Lòng bàn tay hướng vào nhau
- Vươn tay và nhấc cao vai lên

20. KẾT THÚC

- **Thở ra**
- Hạ tay xuống
- Hai tay chắp lại trước ngực

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG 5. BÀI TẬP SUỐI NGUỒN TƯƠI TRẺ

Thức thứ nhất

Chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay dang ngang vai. Lòng bàn tay hướng xuống dưới.

Bắt đầu: Xoay tròn từ từ theo chiều kim đồng hồ cho đến khi cảm thấy hơi chóng mặt thì dừng lại.

Lưu ý: Khi mới luyện tập, không nên thực hiện vượt quá 6 vòng quay. Nếu cảm thấy chóng mặt, có thể ngồi hoặc nằm xuống nghỉ ngơi. Không nên cố gắng quá sức, vì ngay cả những người thể lực tốt và người thường xuyên tập yoga cũng có thể phải mất đến 6 tháng mới xoay được đủ 21 lần.

Để giảm sự chóng mặt, trước khi bắt đầu xoay hãy tập trung tầm nhìn vào một điểm trước mặt và khi xoay hãy nhìn thẳng vào điểm đó càng lâu càng tốt. Sau mỗi vòng xoay hãy hướng tầm mắt thật nhanh về điểm đó. Như thế sẽ đỡ chóng mặt.

Một số mẹo giảm chóng mặt, buồn nôn:

- Trước khi tập, không nên ăn no hoặc dùng đồ uống có cồn. Nên uống một chút nước nóng có thả một lát gừng tươi hoặc một chén trà bạc hà.
- Sau khi tập, nếu thấy chóng mặt nhiều có thể dùng ngón cái bấm huyệt Nội quan trong khoảng 1-2 phút. Huyệt này nằm ở trên nếp gấp khớp cổ tay 2 đốt ngón tay, trong khe giữa gân của 2 cơ nổi rõ khi gấp bàn tay vào cẳng tay và nghiêng bàn tay vào trong.

https://thuviensach.vn

Thức thứ 2

Chuẩn bị: Trong tư thế nằm ngửa, 2 tay xuôi dọc theo thân, lòng bàn tay úp xuống, các ngón tay chụm lại.

Bắt đầu: Hít vào thật chậm và sâu. Gập đầu cằm chạm ngực đồng thời nhấc 2 chân lên cho đến khi tạo thành đường thẳng đứng. Nếu có thể, hãy vươn 2 chân về phía đầu, nhưng vẫn phải giữ 2 đầu gối thẳng. Sau đó từ từ hạ đầu và 2 chân xuống sàn đồng thời thở ra toàn bộ. Nghỉ một chút cho các cơ bắp được thư giãn rồi lặp lại thức này.

Lưu ý:

- Trong khi thực hành tuân theo nhịp thở: hít vào thật sâu khi nhấc đầu và hai chân lên; thở ra toàn bộ khi hạ đầu và hai chân xuống. Càng hít thở sâu càng tốt.
- Nếu lúc mới tập không thể giữ cho hai đâu gối được thật thẳng thì có thể cong theo mức độ cần thiết. Trong khi luyện tập tiếp cố giữ cho hai đầu gối càng thẳng càng tốt.

Thức thứ 3

Chuẩn bị: Quỳ trên sàn, thân mình thẳng, hai tay buông xuôi, bàn tay đặt vào sau đùi. Đầu cúi xuống sao cho cằm tựa trên ngực.

Bắt đầu: Hít vào thật sâu, ngửa ra phía sau càng xa càng tốt, đầu ngả xuống thật thấp. Trở về tư thế ban đầu và tiếp tục lặp lại thức này.

https://thuviensach.vn

Lưu ý:

- Cũng như thức thứ hai, khi tập thức này phải điều hòa nhịp thở đúng như qui định: hít vào thật sâu khi cong cột sống và thở ra khi quay về tư thế thẳng đứng. Hít thở càng sâu càng tốt.
- Muốn tập trung tư tưởng nên nhắm mắt lại để loại bỏ những ràng buộc của thế giới bên ngoài và có thể tập trung vào chính mình. Những người bị bệnh về xương khớp không nên cố gắng quá mức khi thực hiện động tác ngửa về sau. Nếu thấy chóng mặt do thiếu oxy não khi động mạch đốt sống bị chèn ép thì không nên ngả đầu quá thấp về phía sau.

Thức thứ 4

Chuẩn bị: Ngồi trên sàn, 2 chân duỗi thẳng về phía trước, bàn chân cách nhau khoảng 20cm; 2 tay xuôi theo thân mình, lòng bàn tay úp trên sàn, cạnh mông;

Bắt đầu: Đầu hơi cúi sao cho cằm ngả trên ngực.Tiếp đó, ngửa đầu ra sau càng xa càng tốt, rồi nâng thân mình lên cho tới khi cẳng chân vuông góc với sàn, 2 cánh tay cũng thẳng đứng, còn phần thân từ vai đến đầu gối nằm ngang, song song với sàn nhà. Trở về tư thế ngồi và thư giãn một chút trước khi lặp lại các động tác của thức này.

Lưu ý:

- Nhớ hít vào thật sâu khi nhấc thân mình lên và thở ra thật dài khi hạ người xuống. Tiếp tục duy trì nhịp thở này khi nghỉ giữa hai lần tập.
- Lúc đầu những người lớn tuổi khó nhấc thân lên khỏi sàn nhà và không thể đạt tư thế song song với sàn nhà. Hãy thực hiện trong khả năng có thể.

https://thuviensach.vn

Thức thứ 5

Chuẩn bị: Chống 2 tay xuống sàn, bàn tay cách nhau khoảng 60cm, khom người, duỗi 2 chân về phía sau, bàn chân cũng cách nhau 60cm. Đẩy thân mình, đặc biệt là phần hông lên cao nhất có thể, tạo thành hình chữ V úp ngược, trọng lượng cơ thể dồn lên bàn tay và các ngón chân.

Bắt đầu: Đầu hơi cúi để cằm tựa lên ngực. Sau đó, cong cột sống, hạ thấp thân mình sao cho cơ thể võng xuống. Đồng thời ngóc đầu lên, để nó ngả ra sau càng xa càng tốt. Tiếp tục đẩy hông lên cao để lặp lại thức này.

Lưu ý:

- Khi đã thuần thục hãy để cho thân mình rơi xuống tới điểm gần như là chạm sàn nhà, nhưng không chạm hẳn. Hãy gồng căng các cơ bắp khi thân ở điểm cao cũng như lúc hạ xuống thấp.
- Tiếp tục thở hít như trong các thức trước. Hít vào thật sâu khi nâng người lên và thở ra hết khi hạ người xuống

Để đạt hiệu quả, nên tập đều đặn, mỗi ngày 21 lần cho một thức. Khi mới bắt đầu, trong tuần lễ thứ nhất, chỉ nên tập mỗi thức 3 lần trong một ngày. Sau đó, cứ mỗi tuần tiếp theo tăng thêm 2 lần tập cho một thức

Cứ như vậy cho đến tuần thứ 10, bạn sẽ tập đủ 21 lần mỗi thức trong một ngày. Nếu có sức khỏe tốt, bạn sẽ chỉ mất 10 phút mỗi ngày cho cả 5 thức. Khi thư giãn giữa các thức, nên đứng thẳng, tay chống vào hông và thở sâu 1, 2 nhịp

Sau khi tập, nên lau người bằng khăn ẩm, sau đó lau lại bằng khăn khô. Cũng có thể tắm bằng nước mát hoặc nước ấm. Tuyệt đối không được tắm bằng nước lạnh hoặc lau bằng khăn lạnh, vì như vậy bài tập sẽ mất tác dụng.

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG 6. NHỮNG LỖI THƯỜNG GẶP KHI TẬP YOGA

Xu thế mong muốn có cuộc sống khỏe mạnh hơn kéo theo lượng người tham gia luyện tập Yoga mỗi năm ngày càng nhiều hơn. Các phòng tập Yoga thường tận dụng tối đa diện tích, do vậy mỗi lớp học thường lên tới 20 – 30 học viên, với số lượng người tập đông như vậy thì việc các huấn luyện viên Yoga có thể quan sát là rất khó. Chính vì vậy tỉ lệ các trường hợp ghi nhận chấn thương do luyện tập Yoga ngày càng nhiều hơn.

Một số chấn thương nhẹ chỉ cần nghỉ ngơi sau vài ngày là phục hồi, nhưng cũng có những chấn thương rất nghiêm trọng gây ảnh hưởng lớn tới sức khỏe cho người tập Yoga. Một số chấn thương không xảy ra ngay lập tức mà được tích lũy sau một thời gian dài do quá trình luyện tập sai cách. Các chấn thương này được xếp loại rất nguy hiểm vì để khắc phục sẽ rất tốn kém về tiền bạc và cả thời gian.

Dưới đây là 6 lỗi sai trong quá trình tập Yoga thường gây ra chấn thương nghiêm trọng nhất do mà các bạn cần phải biết. Ngoài ra tôi cũng đã đăng tải một số video hướng dẫn chi tiết về những lỗi sai thường gặp trong quá trình tập luyện Yoga, các bạn có thể xem tại các link sau:

- https://www.youtube.com/watch?v=pdZOx5gXe7g
- https://www.youtube.com/watch?v=57hNE9bBDmE

1. Lỗi sai định tuyến lòng bàn tay khi tập luyện Yoga

Trong quá trình tập Yoga các bạn có để ý lòng bàn tay của mình hay bị vồng lên không tiếp xúc hết với mặt thảm như trong tư thế Chó duỗi mình hoặc thế tấm ván (Plank Pose). Cổ tay là vị trí chấn thương phổ biến nhất khi tập luyện Yoga, lỗi do chúng ta không phân bổ đều trọng lượng cơ thể trên lòng bàn tay.

Cách khắc phục: Duỗi căng lòng bàn tay, tách đều các ngón tay và phân tán đều trọng lượng lên toàn bộ lòng bàn tay.

https://thuviensach.vn

2. Lỗi sai định tuyến khuỷu tay khi tập luyện Yoga

Số lượng học viên nữ thường chiếm đa số trong các lớp tập Yoga. Các học viên nữ vốn thường yếu cánh tay, do vậy trong quá trình tập họ thường thả lỏng cánh tay để trọng lượng dồn vào các đầu khớp và xương cho đỡ mệt. Chính điều này sẽ làm khớp khuỷu tay ngày càng suy yếu và chấn thương nhiều hơn.

Cách khắc phục: Kiểm soát lại khớp khuỷu tay, giữ cho cánh tay vuông góc với thảm tập khi thực hiện các tư thế Yoga trụ lực như: Tư thế Tấm Ván, tư thế Chó Duỗi Mình v.v.v….

3. Lỗi sai định tuyến khi thực hiện tư thế Yoga – Tấm ván thấp

Tấm ván thấp là một tư thế Yoga được luyện tập rất nhiều, giúp tăng cường sức mạnh cho toàn bộ cánh tay và cơ bụng. Trong trường phái Vinyasa Flow Yoga, tư thế này được sử dụng như động tác chuyển tiếp giữa các tư thế và được lặp lại nhiều lần trong buổi tập. Việc thực hiện không đúng cách có thể dẫn tới chấn thương vùng vai.

Cách khắc phục: Nên hạ thấp đến khi khuỷu tay và cánh tay tạo thành góc vuông 90 độ. Trong trường hợp cánh tay và cơ bụng bạn chưa đủ khỏe thì có thể hạ gối chạm xuống thảm để giảm bớt sức nặng của cơ thể.

https://thuviensach.vn

Lỗi sai định tuyến khi thực hiện các tư thế Yoga gập người về trước

Trong quá trình thực hiện bài tập Yoga chào mặt trời và nhiều chuỗi bài tập Yoga khác, chúng ta thường có xu hướng cuộn lưng hướng về phía đầu gối. Cách tập Yoga sai cách này sẽ gây áp lực rất lớn cho vùng lưng dưới trong khi hầu như không giúp nhiều cho việc kéo giãn.

Cách khắc phục: Nên duỗi thẳng lưng và lựa chọn cường độ kéo giãn phù hợp. Bạn cũng có thể sử dụng dụng cụ hỗ trợ như dây tập Yoga, gạch tập Yoga cho các tư thế cúi gập người về phía trước.

Lỗi sai định tuyến đầu gối khi thực hiện tư thế Yoga chiến Binh II

Một lỗi thường gặp khi thực hiện các tư thế đứng đó là trọng tâm của đầu gối không trùng với bàn chân. Có thể thấy rõ nhất trong tư thế Yoga – Chiến Binh II với đầu gối bị đổ vào trong. Cách thực hiện này sẽ tạo áp lực không đồng đều lên các cấu trúc khớp, lâu dài sẽ làm suy yếu các đầu khớp. Đặc biệt khớp đầu gối là vị trí rất khó khắc phục.

Cách khắc phục: Theo trục thẳng từ trên xuống bạn cần giữ đầu gối nằm trên mắt cá chân và xoay đầu gối hướng theo theo chân.

Lỗi sai để phần vai chạm gần tai khi thực hiện tư thế Yoga con Rắn

Trong một số tư thế như tư thế con rắn, người tập thường mắc lỗi bị xô vai với phần vai chạm gần vào mang tai. Cách tập này sẽ làm giảm sự kéo giãn với cột sống và còn gây nhiều áp lực

https://thuviensach.vn

vào các đốt sống cổ. Luyện tập sai cách trong thời gian dài sẽ gây ra các vấn đề thoái hóa nặng hơn.

Cách khắc phục: Giữ cho cổ và vai cách xa nhau. Kiểm soát cánh tay và đẩy lồng ngực về phía trước.

LỜI CẢM ƠN

Xin cảm ơn những người bạn, những người thầy đã hướng dẫn và chia sẻ cho tôi những kiến thức tuyệt vời và hỗ trợ tôi trong việc xây dựng ebook này:

1. Thầy Đặng Kim Toàn – Phó chủ tịch Liên đoàn Yoga Việt Nam
2. Cô Lưu Yến Linh – Phó chủ tịch Liên đoàn Yoga Hải Phòng
3. Thầy Phạm Việt Dũng – Giảng viên Liên đoàn Yoga Hải Phòng
4. Cô Vũ Ngọc Anh – Trưởng ban thi đấu Liên đoàn Yoga Hải Phòng

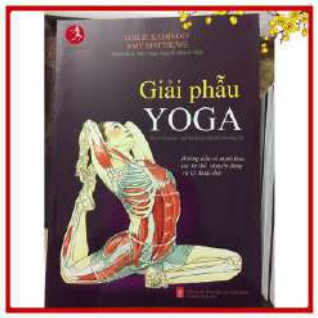
Trong ebook này chắc chắn vẫn còn rất nhiều thông tin, kiến thức và chuyên môn cần bổ sung để ebook hoàn thiện hơn và tôi mong rằng sẽ nhận được sự góp ý từ các bạn đọc. Hãy gửi email phản hồi cho tôi qua: dangkimba.official@Gmail.com

https://thuviensach.vn

DANH MỤC SÁCH YOGA THAM KHẢO

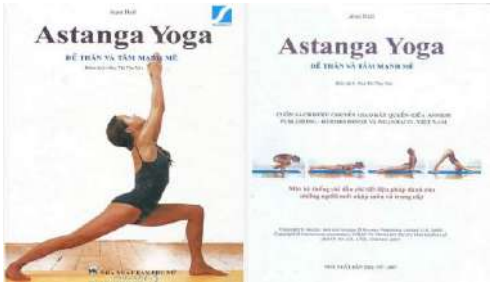
- Sách giải phẫu Yoga tiếng việt bản quyền – có chữ ký của dịch giả: Huấn luyện viên Yoga Nguyễn Khánh Nhất.

  Link sách trên Lazada: http://dangkimba.com/sachgiaiphaubanquyen



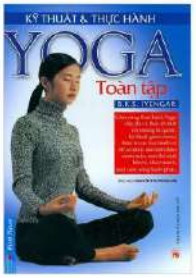
- Sách Astanga Yoga Để Thân Và Tâm Mạnh Mẽ

  Link sách trên Lazada: http://dangkimba.com/sachastanga



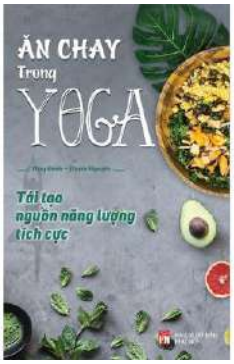
- Sách Kỹ thuật và thực hành Yoga toàn tập

  Link sách trên Lazada: http://dangkimba.com/sachkythuatvathuchanhyogatoantap



- Sách ăn chay trong Yoga

  Link sách trên Lazada: http://dangkimba.com/sachanchaytrongyoga



https://thuviensach.vn