NGUYỄN THỊ TUYẾT

Yoga dưỡng sinh

Nhà xuất bản Y học

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

Lời giới thiệu

Yoga có nghĩa là sự hợp nhất (sự hài hòa) giữa tâm trí và cơ thể. Yoga là cách tự nhiên để tăng cường sự cân bằng giữa tâm trí và cơ thể thông qua bài tập, kỹ thuật thở và thiền định. Người Ấn Độ Patanjali đã sáng lập ra Yoga cách đây 5000 năm. Ngày nay thuật ngữ Yoga đã trở nên phổ biến khắp phương Tây. Có thể tìm thấy lớp Yoga ở khắp nơi. Hầu hết các bí ẩn của Yoga đều đã được chứng minh bằng khoa học. Yoga cải thiện, làm sung mãn sức khỏe tinh thần và thể chất. Tập luyện Yoga thường xuyên giúp cho cơ thể mạnh khỏe và linh hoạt. Nó tác động đặc biệt vào hệ tuần hoàn, vào chức năng của các tuyến nội tiết và thần kinh. Yoga điều chỉnh cả những tuyến nội tiết (cường và thiểu năng).

Trong cuộc sống, đôi khi có những sai sót, những điều nằm ngoài tầm kiểm soát và giám sát của chúng ta. Nhưng khi tìm ra giải pháp chúng ta có thể hít một hơi thở sâu và biết rằng mọi chuyện rồi sẽ ổn. Tôi cũng đã trải qua những vấn đề như thế trong cuộc đời. Năm nay tôi đã 50 tuổi và có 25 năm lao động và làm việc. Lúc còn trẻ tôi không bao giờ lo âu về sức khỏe. Rồi tôi bị đau và tê tay do thoái hóa đốt sống cổ khi 40 tuổi. Nhưng cảm ơn Yoga, ngày nay tôi đã hoàn toàn thoát khỏi những rối loạn đó. Điều này đã gây ấn tượng với tôi nhiều lắm và tôi trở thành giáo viên huấn luyện Yoga. Tôi nghĩ rằng mọi người nên nhận lấy giá trị, lợi ích của môn khoa học cổ Ấn Độ này. Nhiều rối loạn thể chất thông thường có thể được cải thiện qua luyện tập Yoga thường xuyên và thích hợp. Yoga giữ cho tất cả các cơ quan và nội tạng mạnh khỏe. Yoga cho ta năng lượng lớn hơn, tập trung chú ý tốt hơn và dạy cho ta một lối sống hạnh phúc, bình an hơn. Bằng luyện tập Yoga thường xuyên người ta có thể cải thiện tư thế khi ngồi, đứng và đi, và có thể duyên dáng hơn. Việc thực hành các tư thế (asana), năng lượng (Khí – Prana) ..., các kỹ thuật thở và thư giãn sâu giúp chúng ta giải tỏa khỏi Stress hàng ngày. Không bao giờ là quá muộn và cũng không bao giờ là quá sớm trong cuộc đời để bắt tay vào thực hành Yoga. Bất cứ ai thuộc bất cứ tín ngưỡng hay tôn giáo nào đều có thể tập Yoga. Khi bạn thực hành Yoga, trải nghiệm cá nhân của bạn về Yoga sẽ phát triển không ngừng. Điều thật ngạc nhiên về Yoga là cùng một tư thế

https://thuviensach.vn

(asana) việc luyện tập của bạn luôn luôn phát triển và thay đổi. Chính vì vậy nó không bao giờ nhàm chán. Bất cứ ai cũng có thể thực hành Yoga, thậm chí nếu bạn không thích bạn cũng sẽ mềm dẻo và mạnh khỏe. Điều đó sẽ được cải thiện mãi. Điều quan trọng nhất khi tập Yoga cần phải nhớ là mỗi người không nên cạnh tranh với người khác. Người này khác người kia và mỗi cá nhân ngày hôm nay sẽ khác với chính bạn ngày khác. Mỗi ngày tình trạng tâm trí và cơ thể bạn đều khác nhau và nó sẽ phản ánh trong hoạt động của bạn. Vì vậy, đừng lo âu và hãy làm tốt nhất cho cuộc sống của mình từ ngày này sang ngày khác.

Cuộc sống của hầu hết chúng ta đều rơi vào căng thẳng – thể chất, tâm trí và cảm xúc. Hậu quả là cuối ngày ta cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức và thậm chí bị kích động. Thư giãn sâu (Yoga nidra) là kỹ thuật tốt nhất để giải phóng khỏi stress này. Điều quan trọng chúng ta cần nhớ rằng Yoga không phải là ma thuật hay phép thần thông chỉ trong một ngày nó làm biến đổi cuộc đời ta. Bạn phải luyện tập nó thường xuyên, lợi ích của tập luyện Yoga sẽ tới dần từng ngày nhưng nếu không thể thì ít nhất nên tập 3 lần/tuần. Có thể đúc kết ngắn gọn là luyện tập Yoga thường xuyên có được những lợi ích tuyệt vời như chống lão hoá, mềm dẻo, linh hoạt, khoẻ mạnh tâm trí, thể chất, giải toả stress và cảm nhận thẳm sâu vào tình yêu và sự bình an. Yoga làm chủ năng lượng để điều chỉnh khả năng trí tuệ (alertness), tập trung chú ý và chiến thắng mọi cản trở. Qua năng lượng, yoga tạo ra cho bạn tính tích cực mỗi ngày. Tôi khẳng định rằng bạn có thể quan sát chính bản thân bạn ngay khi bạn bắt đầu thực hành yoga. Vì vậy, Yoga có rất nhiều lợi ích. Chúng khác nhau giữa người này và người khác, việc thực hành Yoga nỗ lực với thái độ tích cực đều hướng tới tất cả những hiệu quả lớn lao do Yoga mang lại.

Tôi rất hạnh phúc khi Yoga trở lên phổ biến ở Việt nam. Cuốn sách này rất có giá trị về kiến thức cơ bản của Yoga. Tôi tin rằng người Việt nam sẽ tiếp nhận được những lợi ích từ sức mạnh diệu kỳ của Yoga.

TP.Hồ Chí Minh, tháng 9 năm 2009

Arundhati Kulkarni
Chuyên gia Yoga Ấn Độ
Mail: Arundhatikul@gmail.com

https://thuviensach.vn

Lời Tác Giả

Được đào tạo làm giáo viên Tâm lý học và hành nghề sư phạm suốt quãng tuổi trẻ, tôi rất yêu nghề. Việc phải công tác xa nhà gần hai ngàn cây số hầu như không ảnh hưởng đến cuộc sống bình thường của tôi. Nhưng rồi sức khoẻ bắt đầu có vấn đề khi tôi 28 tuổi. Bác sĩ thông báo "chị không còn khả năng làm mẹ nữa, đừng buồn quá sẽ ảnh hưởng tới sức khoẻ". Không thể nào vui được, tôi chỉ còn biết lên lớp và lên lớp. Theo lời khuyên của người thân tôi xin chuyển công tác về Bắc để có người nhà khi tuổi già đến sau này.

Sức khoẻ tôi không ổn lắm, cả thể chất và tinh thần. Năm 39 tuổi tôi nhận tin khủng khiếp nữa của bác sĩ "chị bị ung thư". Tôi gần như suy sụp hoàn toàn. Trong lúc suy sụp đó tôi nhận được thông tin có chuyên gia Yoga đang mở lớp hướng dẫn giúp chữa bệnh. Đến nơi tập, tôi gặp chuyên gia xin vào lớp. Mới mổ, tập các tư thế thật khó khăn nhưng tôi vẫn gắng tập luyện. Niềm tin trong tôi với Yoga cứ tăng dần, tăng dần sau mỗi lần nhận được cái gật đầu của thầy với một từ "được". Sức khoẻ của tôi được cải thiện dần qua từng tháng, từng năm...

Rất may, chuyên môn tâm lý học sư phạm và tâm lý học thể dục thể thao, nhu cầu bản thân đã giúp tôi nhận được và cảm được lời thầy. Sự chăm chỉ, kiên trì rèn luyện đã cho tôi thành công. Tôi gọi đây là thành công. Chỉ khi ai bị mất sức khoẻ mới thấy hết giá trị của câu "sức khoẻ là vàng". Tất nhiên thành công này còn có sự giúp sức của phương pháp nhịn ăn trong Yoga, phương pháp dưỡng sinh Oshawa với lối sống đơn giản, hợp tự nhiên...

Và tôi được đào tạo trở thành giáo viên hướng dẫn Yoga của Câu lạc bộ Yoga thuộc Trung tâm UNESCO phát triển và nhân văn Hà Nội. Tôi làm việc với tất cả lòng nhiệt tình, chân thành, sự hiểu biết và thương yêu mọi người như thầy đã dạy. Đây cũng là tấm lòng tri ân của tôi với thầy, với Yoga.

Kinh nghiệm luyện tập và hướng dẫn cho thấy: để luyện tập Yoga có hiệu quả cao người tập cần luyện kiên trì, bền bỉ, đều đặn hàng ngày, cảm nhận vào từng động tác cơ thể với sự phối hợp nhịp nhàng cùng hơi thở vào, ra hợp qui luật. Đây là ý nghĩa phối

https://thuviensach.vn

hợp, kết hợp hài hoà đầu tiên của "YOGA". Sự cải thiện sẽ cho ta niềm tin ngày càng cao với Yoga.

Cơ thể là một khối thống nhất, hoạt động theo cơ chế thần kinh - thể dịch với sự điều hành của não bộ.

"Tinh thần lành mạnh trong một cơ thể cường tráng" là khái niệm sức khoẻ do tổ chức y tế thế giới đã khẳng định. Cuộc sống hiện đại luôn đặt con người vào nhịp sống nhanh hơn, vội vàng hơn, nhu cầu của con người ngày càng cao hơn... do vậy họ phải chịu nhiều áp lực từ công việc đến cuộc sống riêng tư, từ quan hệ gia đình đến quan hệ xã hội... Đó không phải là những cú sốc vì thế nhiều người thường ít quan tâm, bỏ lơ và dần dần bị stress tích tụ. Nếu không giải toả được sự mất cân bằng đó họ sẽ bị mắc một số chứng bệnh về tâm lý do stress (chẳng hạn như giảm trí nhớ, mất ngủ, dễ nổi cáu, trầm cảm) ... và cứ thế tiếp tục chuỗi diễn biến dẫn đến tổn thương thực thể. Đây là mối quan hệ khăng khít, không thể tách rời của cơ thể sinh lý, sinh hoá với cơ thể tâm lý-tinh thần.

Ngày nay con người bị hội chứng rối loạn chức năng chuyển hoá sinh ra bệnh béo phì, tim mạch, bệnh đái đường, bệnh về khớp... Y học đã đưa ra một số giải pháp cho hội chứng này là: tập luyện cơ thể, chế độ dinh dưỡng, tập luyện tinh thần.

Tất cả những vấn đề, những trục trặc đó có thể được điều chỉnh thông qua tập luyện dưỡng sinh. Trong đó, Yoga là môn thể dục dưỡng sinh giúp người tập không chỉ khoẻ mạnh, dẻo dai, bền bỉ về cơ thể mà còn giúp họ cân bằng tâm trí rất tốt, giúp họ ngày càng khám phá, hiểu bản thân hơn. Qua đó người tập sống tự tin, tích cực hơn và có thể vượt qua được chính mình.

Qua quyển sách này tôi xin cảm ơn rất nhiều tới Dada Madhu - người thầy Yoga đầu tiên của tôi - người đã hướng tôi tới một lối sống mới, tích cực hơn, tự tin hơn, cân bằng hơn. Tôi cũng cảm ơn các anh chị đã soạn thảo ra cuốn giáo trình Hatha Yoga (lưu hành nội bộ), ban Giám đốc Trung tâm UNESCO, cảm ơn bác sĩ Nguyễn Trọng Hiền, chị Nguyễn Ngọc Bích, chị Mai Anh, anh Lê Huy, anh Lê Công Duyên, nhiếp ảnh gia Tuấn Anh đã giúp tôi hoàn thành cuốn sách này.

NGUYỄN THỊ TUYẾT
E-Mail: nguyentuyet59@gmail.com

https://thuviensach.vn

Vài nét sơ lược về yoga

Ở nước ta trước đây khi nói đến Yoga người ta liên tưởng ngay đến những người có khả năng kỳ lạ như chân không đi trên đám than đỏ hồng, mình trần nằm trên mặt bàn đầy đinh nhọn, bị chôn sâu dưới đất trong nhiều ngày mà vẫn sống, hoặc có khả năng điều khiển được rắn hổ mang bằng âm nhạc như các Pha Kia ở Ấn Độ. Hoặc đơn giản cũng là Yoga chỉ dành cho người già, cho người tu hành suốt ngày ngồi trầm tư mặc tưởng... Nếu chỉ hiểu Yoga như vậy thì chưa đủ và có phần sai lệch.

Từ lâu, ở Ấn Độ người ta đã chú ý sáng tạo và truyền bá những kiến thức về rèn luyện thân thể và tâm trí của con người song nội dung chưa thống nhất và chưa có hệ thống. Cách đây khoảng 5000 năm ngài SADA SHIVA đã hệ thống kiến thức về môn Yoga và bổ sung thêm các kiến thức Y học tự thiền (Saddhana). SADA SHIVA đã sáng lập ra môn Yoga lúc này gọi là Tantra Yoga (TAN có nghĩa là gốc rễ thuộc tính vật chất, giới hạn; còn TRA có nghĩa là giải thoát, giải phóng khỏi sự giới hạn).

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 tách 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 một trở ngại nào mà chỉ chú ý phát triển bình diện cá nhân về mặt cơ thể vật chất và tinh thần, trí tuệ của con người.

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, ngày càng phát triển rộng rãi không những tại Ấn Độ mà còn lan rộng sang nhiều nước khác như Pakistan, Bangladest, Sri Lanca, Thái Lan,

https://thuviensach.vn

Nhật Bản, Việt Nam... và còn toả sang cả các nước Phương Tây như Pháp, Anh, Mỹ, Thuỵ Sĩ... đến nay đã có gần 200 nước thực hành môn Yoga.

Yoga là một kho tàng kiến thức quý báu, một hệ thống bài tập thể dục dưỡng sinh dựa trên phương pháp tập luyện 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 tùy 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 nhẫn, cố gắng của mỗi người. Tương lai của mỗi người chúng ta là ở trong tay chúng ta. Chúng ta hãy cương 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.

https://thuviensach.vn

Yoga là gì?

Lợi ích của việc rèn luyện Yoga

Yoga theo nguồn gốc chữ Phạn là kết hợp, kết hợp giữa thể xác và tinh thần, giữa con người với Vũ trụ, kết hợp Bản ngã cá nhân, ý thức cá nhân với ý thức Vũ trụ, kết hợp cái hữu hình với cái vô hình, cái hữu hạn với cái vô hạn.

Có thể nói một cách vắn tắt YOGA là một phương pháp rèn luyện qua đó con người có thể ngăn ngừa, đẩy lùi bệnh tật và tăng cường sức khoẻ, đồng thời qua đó có thể phát triển trí tuệ lên cao không ngừng, đạt tới sự hiểu biết bản thân và xã hội rất sâu và con người trở nên hạnh phúc...

Về chữa bệnh: Theo quan điểm 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 chỉnh để cơ thể trở lại cân bằng.

Chuyên gia YOGA chỉ vạch ra cho người bệnh con đường để chữa bệnh và họ chỉ làm cố vấn cho người bệnh.

Quá trình điều trị bệnh tật bằng YOGA phải điều chỉnh cả 3 vấn đề:

1 – Chế độ ăn uống

2 – Tập luyện các tư thế (Asana) thích hợp

3 – Tập thiền, thở và có kiến thức đúng đắn về những vấn đề có liên quan đến cuộc sống cá nhân.

Trên thực tế tuỳ theo tình trạng bệnh và điều kiện cơ thể của mỗi người mà luyện tập YOGA ở mỗi người khác nhau. Đa số trường hợp chỉ cần tập luyện đều đặn một số Asana (tư thế) là đủ để chữa bệnh. Một số bệnh khác tập luyện

https://thuviensach.vn

Asana kết hợp với tập thở và tập trung tư tưởng ở trạng thái thiền sẽ đem lại hiệu quả chữa bệnh cao hơn.

Viện YOGA Ấn Độ nghiệm thấy phần lớn các bệnh được chữa trong vòng 2 tháng tập luyện. Có một số trường hợp lâu hơn khoảng 4 tháng thậm chí có thể nhiều hơn. Đó là những người bị bệnh đái tháo đường, táo bón, bệnh bại liệt ở trẻ em, bệnh Parkison, béo phì, ung thư, tâm thần...

Người tập phải căn cứ vào bệnh tình và thể lực của mình mà thực hiện các Asana. Theo giáo viên hướng dẫn, người tập tập những Asana phù hợp với bệnh tật và khả năng của mình thì cảm thấy khoẻ lên và bệnh tình thuyên giảm. Khi đó việc thực hiện các Asana tốt hơn và thậm chí làm được cả những Asana khó mà lúc đầu không thể làm được. Do đó người tập phải luôn chú ý tới tính cá thể và tính phù hợp để quá trình tập luyện có hiệu quả cao tránh được những phản ứng tiêu cực có thể xảy ra.

Thực chất, tập luyện Yoga không phải là phương thuốc chữa bệnh mà nó giúp cơ thể có sự hoạt động cân bằng, tập luyện YOGA còn làm cho cơ thể được tráng kiện, khả năng miễn dịch cao, ít ốm đau do:

Các cơ bắp, xương, khớp và cột sống rắn chắc, mềm mại và linh hoạt.

Các hệ cơ quan trong cơ thể như: tiêu hoá, tuần hoàn, hô hấp, bài tiết, thần kinh, hoạt động tốt.

Các tuyến nội tiết hoạt động cân bằng làm tốt chức năng của mình.

Về tinh thần được vững mạnh, hài hoà, có khả năng kiểm soát được xúc cảm, 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. Như vậy, tập luyện YOGA là phương pháp phòng bệnh có hiệu quả nhất và phục hồi sức khoẻ mau chóng nhất, đồng thời giúp cho ta cân đối, hoà hợp tốt giữa 2 yếu tố thể chất và tinh thần, sẽ đưa đến những hiệu quả tốt đẹp

https://thuviensach.vn

trong mọi hoạt động xã hội và trong đời sống riêng.

Có thể nói YOGA là phương pháp rèn luyện rất toàn diện và thích hợp với tất cả mọi người và mọi lứa tuổi. (trẻ em 4 tuổi có thể tập thiền.

Những điều cần biết khi luyện tập yoga

1. Thời gian

Tập trước hoặc sau khi ăn từ 2 tiếng rưỡi đến 3 tiếng đồng hồ (khi bụng đói). Hàng ngày cố gắng tập 2 lần vào sáng sớm sau khi ngủ dậy và tối trước khi đi ngủ.

2. Địa điểm

Nên tập tư thế (asana) trong nhà, nơi thoáng mát, tránh gió lùa để tránh bị cảm lạnh và có thể làm phá huỷ một số chất được cơ thể tiết xuất khi tập. Nơi tập không có khói hoặc mùi vị như mùi hương, nước hoa, khói thuốc lá...đảm bảo không khí trong lành. Tập trên sàn nhà có trải thảm tập, chiếu hoặc trên một chiếc chăn (mền) mỏng. Không tập trên giường có đệm dày và không nên dùng quạt.

3. Vệ sinh cá nhân

Nên tắm rửa trước khi tập, nếu không có thời gian tắm toàn thân có thể tắm sơ. Sau khi tập không nên tắm ngay, phải sau 15 phút mới để 2 tay tiếp xúc với nước. Nếu có nhu cầu tắm toàn thân thì phải để 30 phút sau mới được tắm.

Sau mỗi lần đi tiểu hoặc đại tiện phải dùng nước rửa cho sạch bộ phận sinh dục và hậu môn, để tránh bị viêm nhiễm

** Tắm toàn thân:*

Để tránh nguy hiểm phải tắm ngồi, không tắm đứng. Tắm bằng nước lạnh là tốt nhất và hơn nữa là luân phiên tắm nóng, lạnh. Người yếu nên tắm bằng nước ấm, không tắm bằng nước nóng.

https://thuviensach.vn

Đầu tiên, nhúng ướt 2 bàn chân và 2 bàn tay, sau đó một tay hứng ở dưới rốn, rồi một tay rót nước lạnh vào rốn trong thời gian 1 phút. Cũng như vậy, rót nước vào sau lưng - nơi đối xứng với rốn cũng trong 1 phút. Rồi tiếp tục rót một chút nước cho chảy từ trên gáy dọc theo lưng sống (chú ý: tránh để nước chảy về trước ngực).

Làm xong tất cả những động tác này tắm sẽ an toàn, ngay trong mùa đông tắm nước lạnh cũng không bị cảm.

** Chú ý*: Tắm xong, lau khô người nếu có điều kiện lấy một chút dầu dừa hoặc dầu thực vật, xoa ra 2 bàn tay rồi xoa đều vào nơi có lông trên cơ thể (nách, gần bộ phận sinh dục). Có thể dùng lược chải lông ở những nơi này sẽ rất tốt. Phụ nữ tuyệt đối không được cắt hoặc nhổ lông ở những nơi này.

Hàng ngày tắm xong phải thay quần áo sạch, nhất là quần áo lót không để mặc sang ngày thứ hai.

** Tắm sơ:*

Thứ tự tiến hành:

1. Rửa bộ phận sinh dục
2. Rửa 2 chân từ gối trở xuống
3. Rửa từ khuỷu tay trở xuống
4. Rửa mắt: lấy một chậu nước sạch (miệng ngậm một ngụm nước, cúi xuống dùng 2 bàn tay hắt nước lên mắt ít nhất 12 lần (vấn mở mắt).
5. Rửa mũi: Lấy một cốc nước đầy, tay phải cầm cốc nước, tay trái dùng ngón tay giữa bịt mũi bên trái nghiêng mũi vào bên phải. Có thể dùng hai tay hoặc gáo có đầy nước để ngập mũi, hít nước vào cả hai mũi cho chảy xuống miệng rồi nhổ ra. (3 lần).
6. Rửa miệng: Dùng bàn chải đánh răng, sau đó chải lưỡi hoặc dùng 2 ngón tay chà sâu vào trong họng, rồi dùng nước sạch súc nhổ ra.
7. Rửa tai: dùng 2 ngón tay trỏ nhúng nước cho vào

https://thuviensach.vn

ngoáy rửa 2 lỗ tai

8. Rửa cổ gáy

9. Rửa mặt

10. Lau khô bằng khăn sạch.

4. Trong khi tập

Trang phục: Nên mặc quần áo lót sát người, trang phục ngoài rộng hoặc quần áo thể thao co giãn, sao cho dễ vận động. (Trời rét khi đi đường vẫn phải mặc ấm nhưng khi tập cổ gắng bỏ bớt để làm động tác cho dễ).

Trình tự một buổi tập: Làm theo đúng hướng dẫn của giáo viên, có khởi động rồi mới tập asana rồi sau đó xoa bóp và cuối cùng là giữ tư thế xác chết, thư giãn sâu. Tất cả 4 bước này đều quan trọng và liên quan đến nhau. Nếu bỏ 1 trong 4 bước sẽ ảnh hưởng tới kết quả buổi tập.

Trong khi tập phải tập trung tư tưởng và cảm nhận vào từng động tác đang tập.

Không nói chuyện riêng, không nghe đài, xem tivi.

Hai lỗ mũi phải thông hoặc ít nhất có lỗ mũi trái thông vì lỗ mũi trái tương ứng với dòng sinh lực tinh tế hơn vì thế chỉ tập Asana vào giai đoạn sinh lực tinh tế đang thông suốt.

Sau khi tập Asana, nếu cần đi ra ngoài và nếu thấy thân nhiệt chưa trở lại bình thường hoặc nếu thấy nhiệt độ trong phòng và bên ngoài khác nhau cần phải mặc ấm khi đi ra ngoài. Nếu có thể nên hít một hơi thở sâu khi còn ở trong phòng và thở mạnh ra khi ra ngoài. Làm như thế sẽ giữ chơ cơ thể không bị cảm lạnh.

Ngay sau khi tập Asana không nên tập các vận động mạnh về tay chân, chạy hoặc các môn thể thao sức mạnh, không uống nước, đụng tới nước ít nhất trong vòng 15 phút. Chỉ lên ăn sau tập 30 phút.

5. Những điều cần tránh

https://thuviensach.vn

Không tập asana khi đang bị ôm.

Với phụ nữ: không tập asana trong những ngày đang bị hành kinh hoặc khi mang thai, sau khi sinh nở 1 tháng mới được tập Asana - Tốt nhất phải có sự hướng dẫn của giáo viên có kinh nghiệm.

Với những người có bệnh mãn tính cần có giáo viên hướng dẫn tập các động tác phù hợp sẽ chóng lành bệnh. Nói chung khi tập YOGA cần phải có giáo viên hướng dẫn cụ thể không tự động tập dễ dẫn đến những biến cố không tốt.

Cần cắt móng tay cho sạch sẽ để giữ vệ sinh và tránh xây sước khi xoa bóp.

10 điều đạo đức của yoga

Những bài tập tinh thần cần có sự cân bằng về tâm trí ngay từ lúc bắt đầu. Sự hài hoà tâm trí này cũng có thể gọi là đạo đức... Đạo đức không phải chỉ đem lại cho con người nguồn cảm hứng để tiến theo con đường rèn luyện tâm linh mà còn đem lại khả năng tiến bộ. Mục tiêu của tất cả các nền đạo đức là thành đạt Chân Phúc Tối cao, dẫn con người đến sự "*thật*" độc nhất - đó là sự "*bình yên*", một sự bình yên vượt ra ngoài hiểu biết. Qua rèn luyện mỗi người sẽ tự trải nghiệm được niềm hạnh phúc này.

A - Cân bằng xã hội – Yama

Năm nguyên tắc Yama sau đây có mục đích giúp ta đạt được một ý thức tích cực về cân bằng trong các mối quan hệ với xã hội.

1. Không cố ý gây hại cho người khác với bất cứ hành động, lời nói hay suy nghĩ nào.

2. Chân thật có từ tâm. Phải hướng dẫn các tư tưởng, lời nói, hành động với cảm nhận phúc lợi.

3. Không trộm cắp.

https://thuviensach.vn

4. Không phóng túng, không hưởng thụ quá mức các tiện nghi vật chất, không nghiện ngập.

5. Luôn cảm nhận và gắn bó với ý thức vũ trụ.

B - Hội nhập cá nhân – Niyama

6. Trong sạch (tinh khiết và sạch sẽ cả thể xác và tinh thần)

7. Trạng thái thoải mái tâm trí đúng mức, cân bằng tâm trí cùng với những nỗ lực chân thành để ngày càng tiến bộ trong mọi lĩnh vực của đời sống.

8. Phục vụ – sự phục vụ quên mình vì người

9. Đọc, nghiên cứu các tài liệu, sách vở để có am hiểu về con đường rèn luyện con người, rèn luyện tâm linh

10. Thiền thường xuyên, kiên trì, chăm chỉ để ý thức cá nhân kết hợp được với ý thức vũ trụ.

Tu tâm là một điều cần thiết để tập Yoga tới bậc cao siêu vì vậy ban đầu có thể tập từ từ để tu dưỡng tính tình không nên vì muốn có phép lạ mà cố gắng tập quá sức nhanh chóng lên các bậc tiếp theo mà bỏ quên rèn luyện đạo đức.

Chế độ ăn uống và sức khỏe

Cơ thể khỏe mạnh và trong sạch thì tâm trí ngày càng tinh tế. Vì thế các vị thầy Yoga luôn đề cao tầm quan trọng của việc ăn uống nhằm giữ cho tế bào cơ thể được trong sạch cũng giống như việc thực hành thiền làm trong sạch tâm trí.

Theo các nguyên tắc về thực phẩm của Yoga, có 3 loại thức ăn, tùy tác dụng của chúng lên thân thể và tâm trí.

1. Thức ăn tri giác: tốt cho cả cơ thể và tâm trí, vì thế chúng gia tăng sự tiến bộ tinh thần của chúng ta. Chúng ta nên luôn chọn loại thức ăn này - đó là các loại trái cây, rau (trừ hành, tỏi và nấm), các loại hạt, đậu, sữa và các sản phẩm từ sữa (trừ phomat mốc), các hạt vỏ cứng, đường,

https://thuviensach.vn

mật, dầu thực vật, rau thơm và các gia vị nhẹ.

2. Thức ăn động: Có lợi cho thân thể nhưng có thể không tốt cho tâm trí. Đó là cà phê, trà, sô-cô-la, ca-cao, các loại nước uống có ga và gia vị mạnh (những nơi có khí hậu lạnh có thể dùng ít).

3. Thức ăn tĩnh: Có hại cho tâm trí nhưng có thể không hại cho thân thể. Đó là các loại thịt lợn, thịt bò, thịt gà, thịt chó, trứng cùng với rượu, thuốc lá và ma túy.

Người tập YOGA tốt nhất nên tạo điều kiện 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, phomat, rau, củ, hoa quả tươi và các loại đậu, vừng, lạc (chuối tiêu, dưa chuột, sữa chua chỉ ăn vào buổi sáng và trưa, tuyệt đối không ăn vào buổi tối).

Không ăn hành tây, cà trắng, nấm, mì chính, và các thức ăn ôi thiu.

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.

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

*** Chú ý**: 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.

Dưới đây là một số lời khuyên về thói quen ăn uống:

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

https://thuviensach.vn

nấu nướng).

4. Chỉ ăn khi bình tĩnh và thư giãn.

5. Dùng các bữa ăn cách nhau khá xa.

6. Hãy uống nước theo nhu cầu.

Những trở ngại khi tập yoga

*** Các triệu chứng bất thường**

Khi tập Yoga trong người sẽ có những thay đổi nên cần phải thận trọng và luôn luôn quan sát xem những thay đổi đó tốt hay xấu.

Điểm tốt: nếu thấy trong người khoẻ mạnh hơn, đêm ngủ ngon giấc, da mặt mịn màng hơn, mắt sáng hơn và tinh thần minh mẫn hơn thì đó là những dấu hiệu sự tiến triển tốt. Với những điểm tốt đó, người tập Yoga sẽ có tinh thần vững vàng hơn để tiến bước.

Bên cạnh những điểm tốt trên còn có thể thấy khi tập Yoga được ít lâu có người thấy tay chân hay thân mình có những cử động bất thường hay cơ thể "rung chuyển". Nếu những rung chuyển ấy do tập Yoga thì chúng là dấu hiệu tốt vì đó là sự vận hành của Prana. Điều đó chứng tỏ người tập đã có tiến bộ, vậy không nên sợ, cứ tiếp tục tập, các triệu chứng ấy sẽ tự nhiên mất.

Điểm xấu: Nếu tập Yoga mà thấy trong người bất thường như trở nên hay gắt gỏng, sợ tiếng động, ngủ không ngon giấc, mắt mờ đi, đau người... Nếu tập ít đi mà những triệu chứng ấy bớt đi thì rõ ràng có khiếm khuyết trong quá trình luyện tập. Khi chưa tìm ta được những nguyên nhân của khuyết điểm ấy thì tốt nhất nên tạm ngưng tập và tìm hỏi những người có kinh nghiệm hơn để xin chỉ dẫn.

*** Chóng chán.**

Những mục đích tốt đẹp của cuộc đời, những ý định tốt

https://thuviensach.vn

cho tương lai thường là không khó nhưng bao giờ cũng đòi hỏi thời gian để thực hiện. Nó khó ở chỗ là chúng ta làm như thế nào giữ được kiên nhẫn, để điều hoà mỗi ngày làm tròn công việc dự định. Bản tính của con người là ưa thay cũ đổi mới. Khi bắt đầu làm một công việc gì thì hăng say làm rất chăm chỉ nhưng chỉ hăng say một thời gian rồi bỏ cuộc.

Bản tính của con người là như vậy nên khi tập Yoga ta cần phải biết để chế ngự. Nên tìm cho mình một giờ tập nhất định, một nơi tập ổn định và tập đều đặn hàng ngày. Nếu tập được như thế thì mặc dù chưa có phép lạ ta cũng đã tỏ ra có nghị lực và có thêm một đức tính kiên nhẫn. Sự kiên nhẫn giúp ta thành công trong cuộc đời. Kết quả tốt không bao giờ đến với người chóng chán, tương lai của ta nằm trong tay ta, ta cần phải can đảm và kiên nhẫn.

*** Nghi ngờ**

Có những người sau một thời gian luyện tập đều đặn thì tự nhiên thấy chán và đâm ra nghi ngờ. Nghi ngờ rằng không biết Yoga có tốt thật không, có làm mình khoẻ lên thật không, có giúp mình có cuộc sống tinh thần cao thượng và tình thương chân thành thật không, có giúp mình hiểu được bản thân mình không...

Tập Yoga có nghĩa là xây dựng những thói quen tốt mới để thay thế cho những thói quen xấu cũ. Những thói quen xấu cũ bắt rễ, bén gốc đã lâu không dễ gì loại trừ được. Vì thế một chút hiểu biết thu thập được qua sách vở, một chút hăng hái ban đầu sẽ phai mờ dần với thời gian nếu không có những kích thích tạo hưng phấn trở lại thì người tập Yoga khó mà tiếp tục đều đặn luyện tập hàng ngày.

Để giữ vững tinh thần người tập Yoga luôn cần được kích thích bằng cách đọc thêm sách, tài liệu về Yoga hay các sách đề cao giá trị tinh thần. Nếu có thể thì gia nhập hội tập luyện Yoga để người nọ ủng hộ tinh thần cho người kia, triệt để xa lánh các tác động xấu. Như vậy niềm tin vào Yoga sẽ

https://thuviensach.vn

ngày càng được củng cố và mạnh mẽ hơn.

*** Quỹ thời gian, buồn ngủ và thiếu ngủ**

Trong cuộc sống hiện tại, mỗi người còn phải lo rất nhiều công việc khác nhau nên thì giờ rất eo hẹp. Đó là một lý do rất nhiều người nêu lên để bỏ tập hay để "chép" miệng than rằng "Yoga hay lắm nhưng tôi không có thời gian tập". Thực ra ta có thể sắp xếp sao cho giảm bớt một giờ ngủ hoặc giảm bớt thời gian tán gấu, thời gian mua sắm (shopping)... là ta có thể có thời gian cho tập Yoga.

Thiền và tập tốt nhất nên thực hiện vào sáng sớm và chiều tối khi mặt trời lặn hoặc sau bữa ăn tối khoảng 2,5 –3 giờ đồng hồ. Khi thiền phải cảm thấy trạng thái thoải mái, đầu óc bình tĩnh, sáng suốt. Nếu sáng sớm ngồi thiền thấy buồn ngủ, tốt nhất ta nên tập thở vài phút để đầu óc tỉnh táo, hết buồn ngủ. Nhưng nếu tập thiền buổi tối mà tập thở có thể bị khó ngủ vì thế nên tập tư thế Con thỏ hoặc tư thế Cây nến.

*** Sự giàu sang và cuộc sống**

Có những người nghĩ rằng họ cần phải làm giàu để đề phòng mọi rủi ro trong cuộc sống, có đủ tiền nuôi con cái học thành tài, sau khi con cái học thành tài họ phải có tiền cho con số vốn kha khá. Hơn nữa tiền bạc nhiều sẽ giúp cho mình không thua kém bạn bè và những người khác, khi tới tuổi già không phải quỵ luỵ nhờ vả con cái hay bất cứ một ai... vì vậy không thể nào đi tập Yoga được.

Những suy nghĩ trên có phần đúng nhưng cũng có phần chưa ổn, điều chưa ổn ở chỗ người đó không biết thế nào là đủ. Trước hết, muốn có nhiều tiền phải vất vả tính toán, suy nghĩ ... giai đoạn làm giàu nào cũng làm người ta phải lo lắng.

Có người cho rằng lo cho con cái học thành tài là đủ, không nên làm giảm nghị lực và ý chí phấn đấu của chúng bằng cách

https://thuviensach.vn

lo luôn cả cuộc đời của chúng. Quan niệm này rất đúng vì đa số vĩ nhân đều đều bắt đầu cuộc đời bằng sự phấn đấu. Khó khăn là ông thầy rèn luyện ý chí.

*** Thiếu điều kiện**

Nhiều người khi tập Yoga được một thời gian thì có cảm giác là mình không đủ điều kiện nên bỏ tập. Những điều kiện ấy được phân thành hai loại, vật chất và tinh thần.

Vật chất: tập bị đau lưng, đau chân, ngồi không thẳng lưng, tập cả tháng trời mà sao chưa thấy kết quả, ... đây là những lý do được đưa ra để bỏ tập. Thực chất những cảm giác đau đó xuất hiện là do ta mới bắt đầu vào tập, cơ bắp, gân, khớp chưa thích ứng với việc căng, kéo, co, vặn, duỗi, gập ... của các tư thế (Asana) trong Yoga. Đây là diễn tiến thông thường của cơ thể và rồi cơ thể sẽ quen và ngày càng mềm dẻo cho phép ta thực hiện những tư thế đặc biệt trong Yoga như cây nến, ngồi thế hoa sen... Sự kiên nhẫn sẽ giúp ta vượt qua và thành công.

Tinh thần: Bản tính ham hoạt động nên những người trẻ tuổi thấy rất khó khăn trong vấn đề tập trung tư tưởng. Họ cho rằng đầu óc có nhiều ý nghĩ quá, nhiều chuyện phải giải quyết trong cuộc sống quá nên họ không kiểm soát được. Bên cạnh đó họ còn cho rằng Yoga là dành cho người già. Quan niệm này chưa được đúng. Chính trong lúc trẻ, thân thể khoẻ mạnh và tinh thần minh mẫn là lúc tốt nhất để bắt đầu tập Yoga. Thực ra những vấn đề trong kiểm soát tư tưởng càng để lâu càng gia tăng chứ không giảm bớt theo thời gian.

Với người trẻ hay già, cũng vậy, lúc bắt đầu tập bao giờ cũng khó. Tất cả những khó khăn về vật chất và tinh thần đều có thể đến với mọi người và người ta không ai sinh ra hoàn toàn để tập Yoga cả. Do vậy, điều kiện để tập Yoga không phải là phải có chân dài để ngồi hoa sen cho dễ, có đầu óc sáng suốt mà chỉ cần kiên nhẫn.

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG TRÌNH CƠ BẢN

Các bước của một buổi tập yoga

Sau một buổi tập Yoga người tập sẽ cảm nhận được sự thoải mái, nhẹ nhàng và thư thái cả về thể xác và tinh thần. Đó cũng là một trong những tiêu chí đánh giá hiệu quả một buổi tập Yoga. Để đảm bảo chất lượng một buổi tập Yoga và tránh những sự cố tiêu cực không đáng có chúng ta nên tuân thủ các bước cơ bản sau:

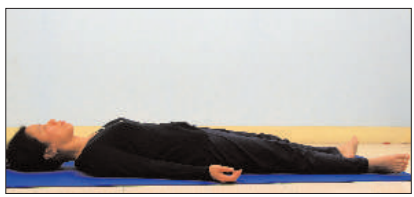
1. Thiền

2. Khởi động: Giúp cơ thể quen dần với vận động nhằm tránh bị chấn thương và chuẩn bị tinh thần, tâm thể tốt nhất bước vào tập tư thế asana.

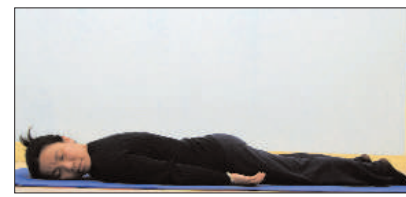
3. Tập các tư thế (Asana) : asana hoặc các tư thế là một hệ thống khoa học gồm các bài luyện tập đã được các vị thầy Yoga sáng tạo qua nhiều ngàn năm.

4. Xoa bóp.

5. Thư giãn.



Tư thế nằm ngửa



Tư thế nằm sấp

Khởi động

1 - Khớp cổ: ngồi theo tư thế bán già, lưng thẳng, người không đung đưa khi vận động khớp cổ theo 3 mặt phẳng.

- Cúi đầu, ép sát cằm vào hõm cổ (thở hết ra) từ từ đưa cằm ra xa phía trước, vươn lên cao đồng thời hít vào và dần

https://thuviensach.vn

dần ép sát cằm trở lại hõm cổ kết hợp thở ra. Tiếp tục thực hiện như thế 3 vòng sau đó quay ngược lại (3 vòng). Thư giãn một chút rồi tiếp tục động tác sau.

- Nghiêng đầu về 4 hướng (3 vòng). Các hướng như sau: trước – sau; trái – phải; quay mặt về trái và quay mặt về bên phải.

2 - Khớp vai:

- Vai thả lỏng, nâng 2 vai lên cao đồng thời hít vào thật sâu sau đó thả vai rơi xuống tự do và thở ra hết (3 nhịp).

- Vai thả lỏng, quay bằng đầu vai, đưa 2 vai ra trước (kết hợp hít vào) - lên cao - ra sau- hạ thấp (kết hợp thở ra) (3 vòng). Hết 3 vòng quay vai ngược lại.

- Hai tay dang ngang (hoặc gập khuỷu tay lại), quay 3 vòng từ trước ra sau, sau đó 3 vòng ngược lại.

3 - Khớp khuỷu tay:

Vấn ngồi ở tư thế bán già 2 tay dang ngang lòng bàn tay ngửa, từ từ gập khuỷ tay để 2 bàn tay sát vai đi xuống ngực theo phương thẳng đứng rồi từ từ duỗi thẳng tay ra và lật ngửa 2 bàn tay lại, cứ thế quay tiếp 3 vòng rồi 3 vòng ngược lại.

4 - Khớp cổ tay:

Vấn ngồi thẳng, 2 tay dang ngang, gập cổ tay để bàn tay vuông góc với cẳng tay, các ngón tay duỗi thẳng sau đó quay toàn bộ cánh tay ra sau hết sức có thể rồi xoay cổ tay để úp lòng bàn tay vào cơ thể, tiếp tục trở về tư thế ban đầu (3 vòng) rồi quay ngược lại (3 vòng).

5 - *Khớp ngón tay:*

Tay dang ngang, cánh tay giữ thẳng, các ngón tay quặp lại với nhau chúc xuống dưới, bàn tay gập vuông góc với cẳng tay. Nắm chặt tay lại sau đó hất cổ tay vuông ngược lại, mở nửa bàn tay (các ngón tay quặp lại) rồi mở duỗi thẳng toàn bộ ngón tay (3 lần).

https://thuviensach.vn

6 - *Thắt lưng:*

Đứng hai chân sát nhau, hai tay chống nạnh, thân trên thẳng quay phần hông theo chiều kim đồng hồ 3 vòng sau đó làm ngược lại 3 vòng.

7 - *Khớp háng*:

Đứng hai chân rộng hơn vai, xuống tấn, thân trên thẳng, 2 tay để lên eo, quay hông theo chiều kim đồng hồ 3 vòng sau đó làm ngược lại 3 vòng.

* Chú ý: khi hông chuyển về bên trái thì chân phải thẳng, chân trái khịu xuống và ngược lại. Khi vận động đầu không nhấp nhô. Quay hông đu 4 hướng.

8 - *Khớp gối*:

- Đứng chụm 2 chân, 2 bàn chân hợp thành góc 45^0 (2 bàn chân luôn bám sát sàn), đầu gối khịu xuống, 2 bàn tay đặt trên 2 gối rồi quay 2 gối cùng theo chiều kim đồng hồ thành 1 vòng tròn; quay 3 vòng rồi ngược lại.

- Chân tay vẫn như trên, khịu gối về trước rồi tách 2 gối sang 2 bên càng rộng càng tốt rồi thu lại về sau thành một vòng tròn khép kín ở phía sau, ấn gối ra sau 3 lần. Thực hiện như vậy 3 vòng rồi làm ngược lại.

- 2 tay bắt chéo đặt trên 2 đầu gối, đẩy 2 gối xa nhau rồi thả tay ra để 2 gối lập tức khép lại (10 lần)

9 - *Khớp cổ chân*:

Đứng thẳng trên chân trái, 2 tay để ở hông, nâng đùi phải lên một góc 90^0 với cẳng chân, quay bàn chân thành vòng tròn theo chiều kim đồng hồ 3 vòng sau đó quay ngược lại 3 vòng.

Chân phải làm xong, đổi chân phải làm trụ và quay cổ chân trái.

10 - *Khớp ngón chân*:

Đứng thẳng lấy chân trái làm trụ, tay trái để ở hông, quặp

https://thuviensach.vn

các đầu ngón chân phải vào lòng bàn chân, lấy tay phải giữ gối và ấn xuống để đầu ngón chân chịu lực, thực hiện 10 lần. Sau đó đổi hướng chiều ngón chân, vẫn dùng tay phải ấn gối như trên, thực hiện 10 lần.

Đổi chân và làm lại như trên.

11 - *Lăn lưng*:

Ngồi ôm gối và từ từ ngả lưng xuống rồi lại bật lên bập bênh như con ngựa gỗ 10 lần. Nghỉ một chút rồi lăn lưng lại 10 lần nữa.

Chú ý: Vận động khớp nào thì tập trung cảm nhận vào khớp đó

Tập thở

Thở là vấn đề vô cùng quan trọng với tập luyện Yoga. Khi tập Yoga mà không thở đúng hoặc không chú ý đến hơi thở thì tư thế đó giảm hiệu quả thậm chí có thể có hại nếu thở ngược.

Thông thường hàng ngày chúng ta chỉ quan tâm : ăn cái gì cho bổ, cho khoẻ người ! Khi người yếu chỉ nghĩ đến chuyện tìm thuốc bổ uống. Nhưng YOGA nói : tập thở còn quan trọng hơn cả ăn và uống thuốc bổ. Vì thực tế ta thấy con người nếu không được ăn có thể sống được vài tháng, cá biệt có người có thể sống được hàng năm. Nếu nhịn ăn, nhịn cả uống sẽ chóng chết hơn. Còn nếu tắc thở chỉ cần 2 – 3 phút con người đã không tồn tại.

Khi hít vào có nhiều năng lượng khí được đưa vào cơ thể. Sau khi năng lượng khí được sử dụng sẽ biến hoá và thở ra là lúc thải các khí độc ra khỏi cơ thể.

Thực tế nhiều người hít vào bị thiếu không khí. Kết quả các tế bào bị thiếu năng lượng khí, đồng thời phổi và phế quản bắt đầu yếu đi vì bản thân các tế bào cấu tạo nên phổi,

https://thuviensach.vn

phế quản cũng cần có đủ năng lượng khí. Khi hít vào yếu, thở ra lại cũng không hết, khí độc sẽ tồn đọng trong cơ thể, vi rút, vi khuẩn có hại tăng lên. Đó là nguyên nhân của nhiều bệnh tật ôm đau.

Nếu tập thở có phương pháp, không khí vào nhiều và khí độc thải ra hết thì tự nhiên sẽ hết bệnh không cần phải uống thuốc khi cơ thể chưa ở giai đoạn tổn thương thực thể.

Hít vào sâu thở ra hết sẽ cung cấp năng lượng khí cho 7 tuyến nội tiết phát triển đều, cân bằng.

Chúng ta biết rằng mỗi cơ thể sống được cấu tạo từ 5 yếu tố vật chất : đó là các thể rắn, thể lỏng, thể khí, thể ánh sáng và thể ether. Nếu điều chỉnh được năng lượng khí thì năng lượng của 4 loại kia cũng được điều chỉnh theo. Tổng hợp của 5 yếu tố năng lượng này được gọi là năng lượng sức sống. *Muốn có năng lượng sức sống cần phải tập thở có phương pháp. Muốn vậy phải có giáo viên hướng dẫn để tránh nguy hiểm và không bị ảnh hưởng xấu. Tuyệt đối không tự tập thở.*

1. Tập thở bụng - Thở cơ hành (tư thế nằm)

Nằm ngửa, một tay đặt lên bụng, tay kia thả lỏng theo thân mình, cơ thể thư giãn, hít vào bụng phồng lên và thở ra bụng xẹp xuống (hít thở sâu hết sức có thể). Tập trung chú ý cảm nhận vào vùng rốn. Việc tập thở bằng cơ hoành giúp cơ thể tăng cường khả năng trao đổi khí, giúp dung tích sống tốt hơn, sử dụng tốt hơn các phế nang của phổi. Đồng thời thở bụng (cơ hoành) còn giúp massage các cơ quan nội tạng. Rất cần sự kiên trì, đều đặn.

2. Tập thở bụng (tư thế đứng)

Cách 1: Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, 2 tay buông lỏng tự nhiên theo hai bên cơ thể, ngón tay cái chồng lên đốt đầu của ngón giữa. *Bắt đầu*: hai tay vươn lên cao đồng thời hít vào bằng mũi, hai tay đưa xuống thì thở

https://thuviensach.vn

ra (6-10 lần). Hít thở bằng cơ hoành càng sâu càng tốt.

Cách 2: Đứng thẳng, hai chân mở rộng hơn vai, hai tay như trên nhưng bắt chéo trước bụng. Hai tay từ từ dang rộng sang hai bên đồng thời hít vào bằng mũi sau đó thu dần hai tay lại bắt chéo trước bụng thả dần thân trên xuống cùng với thở ra (6-10 lần). Hít thở bằng cơ hoành càng sâu càng tốt.

Chú ý: trong luyện tập Yoga ta luôn hít thở bằng mũi và cơ hoành.

Xoa bóp

Tập Asana phải luôn đi kèm với xoa bóp, vì xoa bóp là phần cuối lý tưởng cho việc tập luyện các asana. Khi tập asana kết hợp với thở và tập trung tư tưởng thì các động tác cơ thể ép, vặn, kéo sẽ kích thích các hạch bạch huyết trên cơ thể. Bạch huyết không di chuyển trong cơ thể do sức bóp của tim vì nó là một hệ thống hoàn toàn riêng biệt. Đúng hơn nó di chuyển trong cơ thể nhờ hoạt động của cơ bắp. Do đó tập asana và xoa bóp làm cho việc di chuyển bạch huyết được dễ dàng hơn.

Đồng thời xoa bóp cũng kích thích các đầu mút thần kinh trên bề mặt thân thể con người, như vậy, xoa bóp làm gia tăng tuần hoàn máu giúp tăng thêm sức khoẻ toàn diện.

Chú ý khi xoa bóp không nên dùng bất cứ loại dầu nào, chỉ dùng tay, không dùng khăn. Xoa bóp được thực hiện theo qui trình sau:

*** Đầu:** dùng 10 đầu ngón tay xọc vào chân tóc và ấn trên da đầu từ trước trán ra sau gáy, rồi từ hai bên thái dương ra sau gáy (3-5 lần). Sau đó vuốt nhẹ nhàng theo thứ tự như vậy.

* **Trán:** Hai bàn tay chắp lại dùng gốc bàn tay vuốt nhẹ từ giữa trán ra hai bên thái dương (3-5 lần)

* **Mắt**: dùng 10 đầu ngón tay úp lên mắt rồi vuốt nhẹ từ

https://thuviensach.vn

mũi ra đuôi mắt (3-5 lần). Tiếp tục xoa 2 bàn tay vào nhau cho nóng lên rồi khum lòng bàn tay úp lên mắt. Chú ý: không ấn lên mắt.

* **Mũi**: Dùng mép ngoài bàn tay vuốt từ trên gốc mũi xuống cánh mũi rồi vuốt ra đỉnh mũi. (3-5 lần)

* **Má**: Dùng 2 bàn tay vuốt nhẹ nhàng 2 bên má từ sát mũi ra 2 bên tai. (3-5 lần)

* **Nhân trung**: các ngón tay miết từ giữa nhân trung sang 2 bên (3-5 lần).

* **Cằm**: hai tay vuốt chéo từ tai xuống qua cằm

* **Tai**: úp 2 bàn tay vào nhau, 2 ngón cái đặt ở dưới cằm, xiết mạnh 2 ngón tay cái lên theo xương quai hàm lên tai, ngón trỏ miết mép trong vành tai cùng với ngón cái miết dọc vành tai ngoài xuống dái tai.

* **Cổ**: Chắp 2 bàn tay, 10 đầu ngón tay để trước cổ rồi tách ra 2 bên cổ và ép tiếp ra sau gáy.

* **Khớp vai**: Dùng tay phải bóp và ấn lên vai trái (từ gáy ra đầu vai) sau đó đổi tay làm cho vai phải. Chụm 4 đầu ngón tay lại day nhẹ trong nách.

* **Cánh tay**: Dùng tay phải bóp và xoa đều từ đầu vai trái theo mặt ngoài cánh tay xuống mu bàn tay, tới đầu các ngón tay rồi xoa bóp tiếp theo mặt trong cánh tay lên tới nách. Vê, vuốt từng ngón tay. Day, ấn vào lòng bàn tay.

(Hết tay trái chuyển sang xoa bóp cho tay phải.)

* **Lưng**:

- Nắm nhẹ 2 bàn tay, dùng xương mu bàn tay miết theo 2 bên cạnh cột sống từ trên xuống đốt sống cụt.

- Hai bàn tay mở ra, úp vào ôm lấy sau lưng vuốt từ trên xuống.

https://thuviensach.vn

- Bàn tay phải úp vào sau vai phải, cô đưa vào giữa sống lưng rồi miết từ giữa sống lưng lên sau gáy. Trong khi đó bàn tay trái đưa ra sau lưng với mu bàn tay áp sát sống lưng gần bàn tay phải, miết từ giữa sống lưng xuống tới xương cụt. Sau đó đổi tay làm lại như trên.

* **Ngực**: Dùng bàn tay phải vuốt chéo từ trên vai trái (giữa đầu vai và cổ) xuống ngực. Sau đó dùng bàn tay trái vuốt chéo từ vai phải xuống ngực. Sau 5 lần thì đặt 2 gốc bàn tay sát 2 nách rồi miết mạnh vào trong ngực.

* **Bụng**: Hai bàn tay đặt 2 bên bụng và xiết mạnh vào thành bụng từ giữa bụng ra 2 bên (3 lần). Có thể thực hiện thêm cách thứ 2: 2 bàn tay đặt như trên, ngón tay cái hướng ra sau lưng, 4 ngón kia hướng vào rốn. Hít vào rồi thở ra cho thật hết, trong khi nín thở lần lượt dùng 4 đầu ngón tay phải bóp nắm vào bụng rồi thả ra tiếp tục dùng tay trái bóp nắm vào thành bụng trái. Luân phiên mỗi bên 4 lần. Xong, buông tay và hít vào.

* **Háng và mông**: dùng tay bóp xung quanh háng và mông bên trái sau đó chuyển sang bên phải.

* **Đùi**: Dùng 2 tay bóp và vuốt, vố quanh đùi từ háng xuống tới đầu gối.

* **Đầu gối**: Dùng 2 bàn tay xoa bóp nhẹ nhàng trên và dưới gối. Chú ý huyệt uỷ trung ở khoeo chân.

* **Bắp chân**: Dùng 2 tay vuốt, vố bắp chân từ gối xuống đến cổ chân.

* **Mắt cá chân**: Dùng 10 đầu ngón tay day, ấn xung quanh mắt cá chân trong và ngoài.

* **Gân Achil**: Dùng 10 đầu ngón tay nắn dọc theo gân achil (từ dưới cơ bắp chân xướng tới gót chân).

https://thuviensach.vn

* **Mu bàn chân**: Dùng 2 bàn tay vuốt từ cổ chân ra mu bàn chân tới các ngón chân.

* **Bàn chân**: Dùng 4 đầu ngón tay phải ấn vào khe các ngón chân trái trong khi đó tay phải giúp ấn 5 ngón chân vào cho mạnh hơn. Sau đó dùng 2 ngón tay cái ấn, day lần lượt tất cả lòng bàn chân từ ngón chân đến gót chân. Tiếp tục dùng cùi tay phải day mạnh lòng bàn chân sau đó nắm tay lại miết mạnh từ đầu ngón chân đến gót chân. Cuối cùng vố nhẹ vào lòng bàn chân.

Làm lại tất cả các động tác này với chân bên phải.

Tư thế - Asana

Asana hoặc các tư thể là một hệ thống khoa học gồm các bài tập đã được các vị thầy Yoga sáng tạo qua nhiều ngàn năm. Các bài tập này không chỉ duy trì sức khỏe cho cơ thể bằng cách kích thích tuần hoàn, làm mềm dẻo các khớp xương, làm cứng cáp bắp thịt và xoa bóp các cơ quan nội tạng mà chúng còn giúp làm yên tĩnh và chế ngự tâm trí.

Các bài tập Yoga hoàn toàn khác biệt với các môn vận động mạnh mẽ và mãnh liệt. Trong các asana, các chuyển động nhẹ nhàng, chậm rãi kèm theo hít thở sâu, xen kẽ với những giai đoạn hoàn toàn bất động, nhờ đó tạo được thư giãn tối đa cho các bắp thịt và dây thần kinh.

Nhưng tác dụng quan trọng nhất của các asana là đối với các tuyến nội tiết. Các tuyến nội tiết có một ảnh hưởng sâu xa với các xúc cảm và trạng thái ý thức của chúng ta. Sức ép tinh tế của các bài tập asana lên các tuyến nội tiết tác động đến việc tiết xuất các kích thích tố và đem lại cân bằng xúc cảm và thanh tĩnh tâm trí.

Việc thực hiện các quy tắc trong "Những điều cần biết khi luyện tạp Yoga" (Trang 11) giúp ta đạt được những lợi ích cao nhất từ các bài tập và tránh được những phản ứng bất lợi.

https://thuviensach.vn

Asana 1. Biểu tượng Yoga
(Mudra Yoga)

1. Cách tập:

Ngồi trên chiêu hoặc thảm ở tư thế liên hoa âm (kiết già âm) dầu các ngón chân. Hai tay đưa ra sau, tay phải nắm nhẹ cổ tay trái. Hít vào (không ngửa cổ), thở ra và vươn người về trước (nhưng mông không nhổm lên rời khỏi chiêu hoặc thảm), cho trán mũi chạm chiêu hoặc mức tối đa có thể làm được, nín thở 8 giây (hoàn toàn thả lỏng, tập trung chú ý vào bụng dưới). Sau đó hít vào và từ từ trở về tư thế ban đầu. Tay đặt lên gối và nghỉ 10 giây rồi tiếp tục lượt sau (8 lần).

2. Tác dụng:

Tư thế này rất tốt cho phụ nữ, tốt cho các tuyến nội tiết phía dưới (tuyến sinh dục, tuyến tiền liệt, tuyến thượng thận). Và đặc biệt tốt chữa chứng kinh nguyệt không đều thường gây nhức đầu cho phụ nữ.

https://thuviensach.vn

Assana 2. Tư thế rắn hổ mang (Bhujauga'sana)

1. Cách tập:

Nằm sấp, tai phải úp xuống chiếu, 2 tay xuôi theo người, lòng bàn tay ngửa.

Chuẩn bị: Vẫn nằm thẳng, trán mũi chạm sàn, hai tay co lên chống bàn tay ngang ngực (hoặc ngang vai - tuỳ độ mềm dẻo của cột sống), hai chân sát vào nhau. Hít vào nâng cằm lên, hai tay từ từ nâng ngực lên cho đến khi tay thẳng, đầu càng ngả ra sau càng tốt, mắt nhìn lên trần nhà, bụng dưới sát sàn. Nín thở 8 giây. Sau đó thở ra và từ từ hạ ngực, trán mũi xuống trở về tư thế ban đầu.

Nghỉ 10 giây rồi tiếp tục lần tiếp theo (8 lần).

** Chú ý*: khi nằm nghỉ ở tư thế nằm sấp phải luôn để tai phải úp xuống chiếu, hai chân thả lỏng.

2. Tác dụng:

Tập asana này giúp tim, phổi hoạt động đều, phát triển tuyến ức, ngực nở, chữa chứng gù lưng, cột sống mềm dẻo, linh hoạt; Tốt cho tuyến sinh dục, tuyến thượng thận.

https://thuviensach.vn

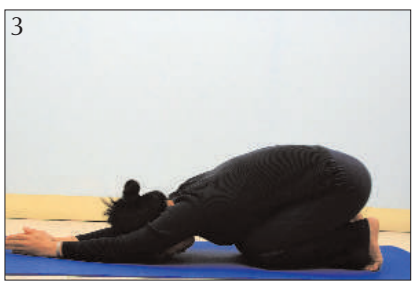
Asana 3. Tư thế vái dài (tư thế nửa con rùa) (Ardhakurmaka'sana)

1. Cách tập:

Quỳ xuống chiếu, ngồi lên 2 gót chân với 10 đầu ngón chân bẻ về phía trước, mông chạm gót chân, hai tay buông tư nhiên theo thân. Hít vào đưa 2 cánh tay sang ngang và lên cao, 2 cánh tay sát tai, hai bàn tay áp sát vào nhau. Thở ra, cuộn cong người xuống, hai tay chạm chiếu từ từ trườn người về phía trước (2 cánh tay vẫn thẳng và giữ sát tai, cố gắng giữ bắp chân và bắp đùi luôn sát nhau) giữ nín thở 8 giây. Sau đó hít vào kéo thân trên lên bằng cơ lưng, cánh tay vẫn áp tai. Thở ra, buông 2 tay xuống về tư thể ban đầu.

2 .Tác dụng:

Giống như asana 1 nhưng tác động mạnh hơn.



https://thuviensach.vn

Asana 4. Tư thế thức dậy (Utksepamudra)

1. Cách tập :

Sau khi thức dậy, lập tức nằm ngửa trên giường, thở bình thường. Hít vào, bất ngờ thu 2 chân co lên, 2 tay ôm gối sát ngực, buông tay đẩy chân thẳng ra rơi xuống sàn đồng thời thở ra hết. Thực hiện 4-8 lần rồi ra khỏi giường uống một cốc nước lạnh nhưng không cho nước chạm răng. Sau đó để lộ vùng rốn và đi bộ 5 phút quanh nhà (cửa mở cho lưu thông không khí).

* *Chú ý*: trong buổi tập asana, nếu muốn tập lại động tác này vẫn được, sau mỗi động tác nghỉ 5 giây. Thực hiện 8 lần.

2. Tác dụng:

Bài tập này giúp cho các cơ quan nội tạng hoạt động đều, thể lực tăng lên và chống táo bón. Đặc biệt tốt cho hệ tiêu hoá.

https://thuviensach.vn

Asana 5. Điệu nhảy Kaoshiki

Đây là một vũ điệu được kết hợp giữa tay, chân và thân rất nhịp nhàng lần lượt được nghiêng về 4 phía. Cụ thể như sau:

1. Cách tập:

Chuẩn bị tập trong tư thế đứng với hai tay vươn thẳng úp sát vào nhau, 2 cánh tay sát tai. Nên tập riêng chân, riêng tay và thân người, sau đó ghép lại để có sự phối hợp động tác tốt hơn.

** Các động tác của chân*: Toàn bộ điệu nhảy này có 19 số đếm. Số 1 (số lẻ) nhún gối trái, chân phải co lên gõ đầu lòng bàn chân xuống sàn (ngay sau gót chân trái). Sau đó chuyển sang số 2 (số chẵn) nhún gối phải và gõ đầu lòng bàn chân trái xuống sàn ngay sau gót chân phải. Cứ liên tục như thế chuyển qua phải và trái. Riêng nhịp số 16,17 là 2 nhịp kép được gõ cùng bằng chân trái.

** Các động tác tay và thân người*: từ nhịp 1 đến 5 cho bên phải và từ 6 đến 10 cho bên trái), hai tay vươn cao nghiêng người sang phải 3 mức (3 góc độ 30^{o}, 60^{o}, 90^{o}), sau đó trở về theo 2 mức (45^{o} và lên thẳng). Tiếp tục nghiêng người về bên trái và trở lên thẳng cũng theo những mức độ như trên.

Nghiêng về phía trước: gồm 3 động tác (nhịp số 11,12,13), 2 tay hạ xuống đưa thẳng về trước song song với mặt đất; rồi tiếp tục hạ xuống chạm sàn để sau đó nâng thẳng 2 tay và thân người lên.

Ngả người ra sau: (gồm 3 động tác: 14,15,16): 2 tay vẫn áp sát tai ngả ra sau 1 góc 15^{o}; rồi lại ngả tiếp ra sau thêm 15^{o} nữa và sau đó vươn thẳng người lên.

Thân người thẳng: (gồm 3 nhịp: 17,18,19) Thân người kéo thẳng lên của nhịp 16 và gõ tiếp chân trái lần nữa và

https://thuviensach.vn

vấn tiếp tục giữ thân thẳng với 2 tay vấn áp sát tai để dậm mạnh bước chân 2 lần tại chỗ.

2. Tác dụng:

Kaoshiki đem lại lợi ích cho toàn thân thể, từ đầu đến ngón chân. Nó giữ cho cột sống được mềm dẻo, giảm bớt phần mỡ không cần thiết của thân và kích thích cho hoạt động của tim, hệ tuần hoàn, phổi, hệ hô hấp. Điệu nhảy này kéo dài tuổi thọ, giữ cơ thể khoẻ mạnh, đặc biệt tốt cho phụ nữ, giúp điều hoà kinh nguyệt, sinh đẻ dễ dàng.

Chuẩn bị

1

2

3

4

5

6

7

https://thuviensach.vn

8

9

10

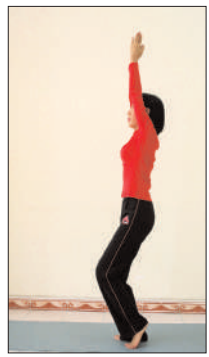
11

12

13

14

15



16,17

18

19

https://thuviensach.vn

Asana 6. Bóp bụng (Tăng nhiệt 1)
(Agnisana)

1. Cách tập:

Ngồi bán già, 2 tay ôm lấy bụng, 2 ngón cái hướng ra sau. Hít vào, rồi thở ra hết sức, bụng thót lại, 8 ngón tay sát vào nhau từ từ ấn thẳng vào bụng (cạnh rốn) và nín thở 8 giây. (cố gắng khi ấn các ngón tay ấn càng sâu càng tốt, tốt nhất là 8 đầu ngón tay chạm sát sống lưng). Sau đó hít vào bụng phồng dần lên đẩy tay ra, và trở về tư thế ban đầu, thở bình thường, nghỉ 10 giây rồi làm lại (8 lần).

2. Tác dụng:

Chữa các bệnh táo bón, trĩ, loét dạ dày và trong máu thiếu hoặc thừa đường.

* *Chú ý*: buổi tập đầu tiên chỉ nên thực hiện tư thế này 3 lần rồi cứ sau mỗi tuần tăng lên 1 lần cho đến tối đa có thể 8 lần.

Chỉ tập khi bụng thật đói. Tập khi no rất nguy hiểm.

Khi ngồi bán già, nam kéo sát gót chân trái vào hậu môn, còn gót chân phải chồng lên gót chân trái. Nữ ngồi bán già bình thường.

https://thuviensach.vn

Asana 7. Thót bụng (tăng nhiệt 2)
(Udayana Mudra)

1. Cách tập:

Đứng 2 chân bằng vai, đầu gối khịu, 2 bàn tay đặt trên 2 đầu gối, cánh tay thẳng, võng lưng xuống, đưa mông về sau.

Hít vào, hít sâu xuống bụng, sau đó thở ra đồng thời thót dần bụng lại cho đến khi thở ra hết thì thót bụng lại mức cao nhất khép kín hậu môn và nín thở 8 giây. Rồi từ từ thả chậm cơ hoành, hít vào và trở lại tư thế ban đầu. Nghỉ 10 giây rồi làm lại (8 lần).

2. Tác dụng:

Giúp chữa bệnh trĩ và bệnh hen vì nó giúp đẩy khí độc ra ngoài đồng thời làm sạch máu giúp các cơ quan nội tạng được hồi phục.

* *Chú ý*: bụng phải hoàn toàn đói. Nếu người yếu có thể quỳ tập, 2 tay vẫn để trên đầu gối, tay thẳng.

https://thuviensach.vn

Asana 8. Thế tay và chân (Padahastanasana)

1. Cách tập :

Đứng thẳng, 2 chân mở bằng vai, 2 tay xuôi theo thân.

Hít vào đồng thời đưa 2 cánh tay lên qua đầu, lòng bàn tay úp vào nhau.

Thở ra đồng thời nghiêng người về bên trái, 2 chân vẫn thẳng, cánh tay trái hạ xuôi theo chân trái, lòng bàn tay trái úp vào đùi, tay phải vươn qua đầu, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Mắt nhìn thẳng phía trước. Nín thở 8 giây.

Tiếp tục hít vào đồng thời tay trái nâng lên cùng với tay phải, thân trở về vị trí đứng thẳng. Sau đó thở ra người lại từ từ nghiêng về bên phải với tay phải hạ xuống theo đùi và tay trái vươn qua đầu. Nín thở 8 giây.

Hít vào tay phải lại nâng lên, thân người trở về đứng thẳng, 2 tay vẫn áp tai hướng thẳng lên trên.

Thở ra, từ từ cúi xuống với 2 tay vẫn áp sát tai, 2 tay hướng xuống sàn, và giữ lấy đầu 2 ngón chân cái, thả lỏng vai gáy. Nín thở 8 giây.

Hít vào lại úp lòng bàn tay vào nhau, nâng thân người lên, tay vẫn áp sát tai rồi từ từ cả 2 tay, đầu và thân trên ngả ra sau, chân vẫn thẳng. (Những người bị bệnh huyết áp và tiền đình chỉ vươn thẳng thân người cùng 2 tay chứ không ngả ra sau). Nín thở 8 giây.

Thở ra cúi nhanh xuống, khi cả 2 bàn tay vừa chạm ngón chân cái của 2 bàn chân thì đứng thẳng lên luôn.

Nghỉ 10 giây, tiếp tục làm lại như vậy (8 lần).

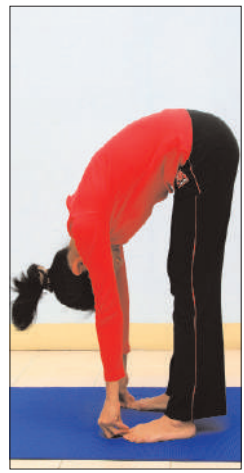
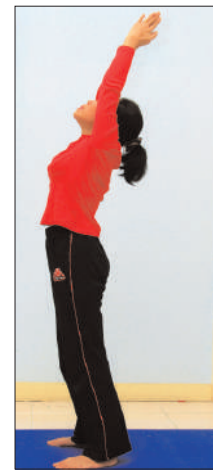
2. Tác dụng :

Tư thế này tạo huyết, tốt cho gan, tim, phổi, dạ dày, chữa chóng mặt, tạo nhiều năng lượng, giúp mềm dẻo và linh hoạt

https://thuviensach.vn

cột sống.

* *Chú ý* : Chân và hông luôn giữ thẳng, đứng vững chắc, không đẩy hông qua lại cũng như trước sau khi thực hiện động tác nghiêng người.

https://thuviensach.vn

Asana 9: Thế con thuyền (cái cung)

Naokasana / Dhanurasana

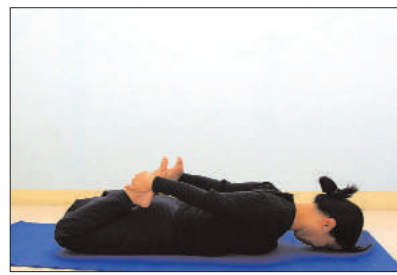
1. Cách tập

Nằm sấp, 2 chân gập gối lại, 2 tay đưa ra sau nắm lấy cổ chân. Hít vào, đạp chân ra sau nâng người lên chỉ còn bụng chạm sàn, thân người cong như con thuyền, mắt nhìn thẳng về trước. Nín thở 8 giây, thở ra và thả người xuống thư giãn khoảng 10 giây rồi tiếp tục cho đủ 8 lần. Khi thư giãn giữa 2 nhịp phải luôn nằm áp tai phải xuống sàn.

2. Tác dụng

Tốt cho hoạt động của tuyến ức, cơ thể phát triển đều, nếu thanh niên tập có thể phát triển chiều cao.

* *Chú ý* : Tư thế này mắt luôn nhìn thẳng phía trước, chân cố gắng đẩy ra sau giúp 2 tay kéo ngực cong lên, tạo thế thăng bằng. Người bị huyết áp cao cần cẩn thận



https://thuviensach.vn

Asana 10: Thế ngồi dậy khó (Paschimothanasana)

1. Cách tập:

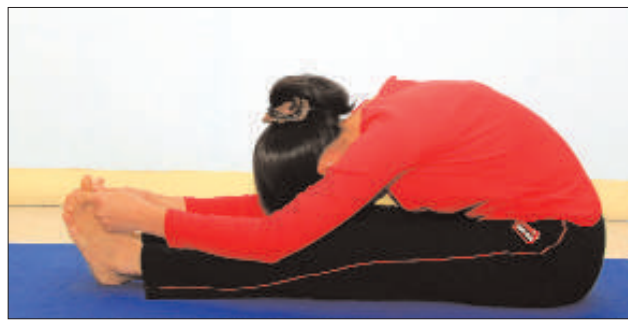
Nằm ngửa, 2 tay đặt xuôi theo mình. Hít vào đồng thời đưa 2 cánh tay lên phía đầu. Thở ra từ từ, ngồi dậy, 2 tay nắm lấy ngón chân cái, vươn người về trước, trán chạm gối. Nín thở 8 giây. Sau đó trở về tư thế ban đầu đồng thời hít vào.

Nghỉ 10 giây rồi tiếp tục làm lại (8 lần).

2. Tác dụng:

Giúp giảm axit trong máu. Giúp chữa bệnh thần kinh toạ và bệnh thấp khớp. Giảm mỡ ở bụng và khoẻ cột sống, cơ lưng, cơ bụng.

Chú ý: Khi ngồi dậy có thể chống tay xuống sàn cho dễ, quan trọng là giữ cho chân thẳng và sát xuống sàn. Khi thở ra phải thở thật hết.



https://thuviensach.vn

CHƯƠNG TRÌNH NÂNG CAO 1

GIỚI THIỆU VỀ CÁC TUYẾN, LUÂN XA

Bác sĩ Harold Streifild nói rằng "Chúng ta nhận thức các cảm xúc trong thân thể mình. Khi ta cảm thấy buồn, ta nói" tôi có một cục ứ trong cổ họng"; khi sợ, ta nói "bươm bướm đang bay trong dạ dày tôi"; khi giận "máu tôi đang sôi lên đây" hoặc khi thất vọng: "tim tôi đang tan vỡ"...

Sự tương quan giữa thân và tâm này nhờ "nhân vật" trung gian là các tuyến nội tiết. Các tuyến này điều khiển sự hoà tấu phức tạp của cơ thể bằng cách điều tiết các nội tiết tố hoá học trong máu.

Các tuyến nội tiết góp phần tạo nên hệ thống hoàn hảo của cơ thể. Chúng được gọi là "tuyến nội tiết", vì chúng phân bổ các chất do chúng tiết xuất trực tiếp vào máu hoặc bạch huyết (lymph), chứ không sử dụng các chất đó. Các chất hóa học do các tuyến tiết ra được gọi là HORMONE - bản thông điệp hóa học của một vị trí nhất định của cơ thể. Hormone có ảnh hưởng tới toàn thể các chức năng của cơ thể như sự trưởng thành, tiêu hóa, mức năng lượng, nhiệt, giới tính, khả năng duy trì nước và các dịch thể...

Các tuyến nội tiết bao gồm: tuyến tùng, tuyến yên, tuyến giáp trạng, tuyến cận giáp trạng, tuyến tụy, tuyến ức, tuyến thượng thận và tuyến sinh dục. Nếu một tuyến nào đó tiết xuất quá ít hoặc quá nhiều hormon khi đó cơ thể sẽ bất ổn. Ví dụ, nếu tuyến giáp trạng ở họng của ai đó tiết quá nhiều hormone thì người đó sẽ bị gầy. Nếu tuyến này tiết quá ít thì người đó sẽ bị béo. Lý do là bởi vì thyroxin, chất của tuyến này tiết ra điều chỉnh tốc độ chuyển hóa thức ăn thành năng lượng.

Trên cột sống của con người có những điểm là cửa ngõ

https://thuviensach.vn

của cơ thể - chúng được gọi là luân xa. Luân xa chính là các trạm kiểm soát các biểu hiện tâm trí của chúng ta.

Luân xa thấp nhất nằm ở phần cuối cùng của xương sống, điều khiển yếu tố đặc, liên hệ trực tiếp với chức năng bài tiết được gọi là luân xa Muladhara. Luân xa thứ hai (mang tên Svadhisthana) điều khiển yếu tố lỏng liên hệ với chức năng tính dục của cơ thể. Luân xa thứ ba (Manipura) nằm ở rốn điều khiển các yếu tố ánh sáng (năng lượng và lửa) và sự tiêu hóa. Luân xa thứ tư (Anahata) nằm ở ngực điều khiển yếu tố hơi và liên hệ với chức năng hô hấp và tuần hoàn của cơ thể. Luân xa thứ năm (Vishuddaha) nằm ở yết hầu trên cổ điều khiển yếu tố e-the, đây là yếu tố tinh tế nhất trong 5 yếu tố. Luân xa này điều khiển tất cả 4 luân xa dưới của cơ thể vừa kể trên giúp phối hợp các năng lượng trong cơ thể. Luân xa thứ 6 – con mắt thứ 3 (Ajina), đây là trung khu điều khiển tâm trí của con người. Luân xa thứ bảy – luân xa cao nhất (Sahasrana) nằm ở chính trung tâm và đỉnh đầu, là trụ sở của ý thức thuần tuý.

Sức khỏe thể xác và tâm trí, tinh thần của mỗi người tùy thuộc vào sự cân bằng thích hợp của cả 7 luân xa. Bất cứ sự suy nhược hoặc mất quân bình trong dòng sinh lực của một hay nhiều luân xa sẽ gây ra bệnh tật và bất ổn về tinh thần.

https://thuviensach.vn

Vấn đề chay tịnh - ăn thịt có hại gì không?

Đây là vấn đề gây nhiều tranh luận. Không thể có hồi kết thúc cho cuộc tranh luận này, nhưng sau đây là một số lý luận hậu thuẫn cho vấn đề ăn chay.

1. Ăn thịt có phải là điều tự nhiên của con người không?

Hệ tiêu hoá, răng và cơ cầu hàm, bản năng tự nhiên và các chức năng của cơ thể của con người và loài vật ăn thịt hoàn toàn khác biệt nhau. Các động vật ăn thịt có chung những đặc tính làm chúng khác xa những thành phần khác của hệ động vật: đường ruột rất ngắn – chỉ gấp ba lần chiều dài cơ thể để nhanh chóng tống xuất các loại vi khuẩn làm thiu thối từ các loại thịt đã thối, dạ dày có lượng Hydrochloric acid gấp mười lần các động vật không ăn thịt; để tiêu hoá được các loại mô có sớ và xương, hàm nhai chủ yếu theo chiều lên, xuống, răng nanh dài và nhọn, sắc, không có răng hàm.

Con người, rõ ràng tự bản chất không phải là một động vật ăn thịt – các hệ cơ quan trong cơ thể và đặc biệt hệ tiêu hoá cho thấy nó đã tiến hoá qua hàng triệu năm, sống nhờ vào trái cây, trái có vỏ cứng, hạt và rau củ. Giống như khỉ, ruột của con người dài gấp mười hai lần cơ thể, được hình thành thuận lợi cho việc tiêu hoá chậm rãi các loại trái cây và rau củ.

2. Ăn thịt có nguy hiểm gì không?

Đó là một hình thức đầu độc. Ngay trước và lúc đang khắc khoải đợi chờ bị hạ thịt, cơ cầu sinh hoá của con vật bị hoảng sợ phải trải qua những thay đổi sâu sắc trong khi nó đang vô vọng bám víu vào cuộc sống. Theo bộ Từ Điển Bách Khoa Britanica, các độc tố trong cơ thể bao gồm Acid Uric và các chất thải độc hại khác đều có mặt trong máu con vật lúc đó.

https://thuviensach.vn

Các chất trong mỡ của thịt động vật, chẳng hạn như Cholesterol tích tụ ở các thành của mạch máu và khi người ăn thịt già đi, chu vi mạch máu càng co hẹp lại. Do đó sức ép lên tim sẽ gia tăng và gây ra các bệnh suy tim, huyết áp cao và đau tim.

Một bác sĩ người Mỹ khi phân tích nước tiểu của những người ăn thịt và người ăn chay ông nhận thấy thận của người ăn thịt phải làm việc gấp ba lần thận của người ăn chay để thải đi các hợp chất độc tố có hại trong thịt (như U-rê, Acid Uric – các hợp chất Nitrogen). Khi người ta còn trẻ, người ta có thể đảm đương được gánh nặng dư thừa này, vì thế họ không thấy triệu chứng tổn hại hoặc bệnh tật xuất hiện. Nhưng khi những quả thận bị lão hoá thì chúng không còn khả năng làm việc hữu hiệu và khi đó các bệnh về thận xảy ra. Khi các quả thận không còn khả năng loại trừ những độc tố do việc ăn thịt, các chất Acid Uric không được loại bỏ sẽ tích tụ trong cơ thể. Sau đó nó sẽ được các bắp thịt hấp thu như bọt biển hút nước, rồi độc tố này sẽ cứng lại và tạo thành các tinh thể. Khi việc này xảy ra ở khớp xương, ta sẽ bị các chứng đau nhức vì bệnh thống phong, thấp khớp và phong thấp. Khi Acid Uric tích tụ trong các dây thần kinh chúng ta sẽ bị chứng viêm thần kinh và đau thần kinh toạ. Ngày nay các bác sĩ đã khuyên những người bị bệnh này phải ngừng ăn thịt hoặc chỉ ăn rất ít.

3. Chúng ta có làm một việc đúng khi giết các con vật không?

Vì chúng ta có thể sống khoẻ mạnh mà không cần ăn thịt nên chúng ta cũng cần tự vấn về việc ăn thịt có phải là một hành vi đạo đức và nhân đạo không? Rõ ràng các con vật không tự nguyện dâng hiến sinh mạng của chúng cho ta có thể thoải mái ăn thịt. Nhiều tôn giáo và các nhóm tâm linh đã khuyên chúng ta ăn chay vì biết rằng mạng sống là thiêng liêng và cần phải sống không gây đau khổ.

https://thuviensach.vn

Shrii Shrii Anandamurti – một Yogi nổi tiếng đã nói rằng "khi có thể, chúng ta nên chọn dùng các loại thực phẩm có tương đối ít sự phát triển ý thức, nghĩa là nếu rau củ đã có sẵn, chúng ta không nên giết các thú vật. Hơn nữa, trước khi giết một con thú có ý thức phát triển, chúng ta cũng nên xem xét đến việc không cần giết các con thú mà vẫn có thể sống khoẻ mạnh được".

4. Ăn thịt – một cách gây lãng phí.

Thịt là món ăn gây lãng phí rất lớn. Để sản xuất thịt, nhiều diện tích đất đai đã được dùng để trồng cỏ cho trâu bò ăn. Trâu bò tiêu thụ một lượng đạm và nhiệt lượng lớn gấp 10 lần số lượng chúng cung cấp bằng thịt của chúng. Nói cách khác 90% số lượng này đã bị mất đi một cách phung phí. Nếu ta cộng chi phí về thức ăn cho gia súc và các chi phí chăn nuôi khác, chúng ta sẽ thấy chi phí tạo Protein từ thịt gấp khoảng 20 lần chi phí sản xuất Protein từ thực vật.

Thay vì lãng phí đất để sản xuất thịt, các khu vực đất đai này sẽ được sử dụng hữu hiệu hơn nếu canh tác chúng để trồng các loại hạt đậu tạo ra thức ăn trực tiếp cho con người…

Cách nay 20 năm, một người Mỹ trung bình ăn gần 23Kg thịt mỗi năm. Đến nay một người Mỹ có thể ăn khoảng 60 Kg thịt bò (đó chỉ tính riêng thịt bò mà thôi). 80 đến 90% số ngũ cốc thu hoạch được ở Mỹ dùng để nuôi gia súc.

Quyết định ăn chay hay không rõ ràng là vấn đề cá nhân, nhưng dựa vào những luận cứ nêu trên, thật khó mà ủng hộ cho việc ăn thịt. Dĩ nhiên loại trừ những trường hợp bác sĩ có chỉ định ăn thịt để điều trị bệnh tật cơ thể.

https://thuviensach.vn

Khởi động

Khởi động 1

Ngồi ở tư thế bán già, tay trái đặt úp lên thắt lưng, tay phải giữ lấy ngón cái của tay trái. Hít vào từ từ trượt tay xuống và kéo ngón cái và bàn tay trái ra ngoài, 2 cánh tay áp sát sườn, sau đó nín thở 8 giây rồi từ từ thở ra hết đồng thời đưa hai tay trở về vị trí ban đầu. (3 lần)

Khởi động 2

a) Đứng hai chân chạm gót nhau, mũi chân trái xoay để hai bàn chân vuông góc với nhau. Hai tay đan vào nhau, lòng bàn tay hướng lên trời, hai cánh tay áp sát tai. Quay thân trên từ từ về bên trái và trở lại bình thường (10 lần) sau đó đổi chân và đổi hướng xoay người về bên phải (10 lần).

b) Đứng hai chân mở rộng bằng vai, hai tay đan vào nhau (như trên) quay kép (một lần nhẹ và một lần mạnh) về cùng một bên trái rồi chuyển qua phải, (luân phiên liên tục trái rồi tới phải 10 lần).

Khởi động 3

a) Ngồi áp lòng hai bàn chân vào nhau, 2 tay đan lại và ôm giữ mũi chân để sau đó chuyển động hai đầu gối lên áp sát cánh tay và hạ xuống sát đất, thả lỏng khớp háng (10 lần).

b) Ngồi áp hai lòng bàn chân vào nhau, hai tay giữ hai đầu gối kéo lên sau đó ấn 2 gối xuống sàn đồng thời nâng hông lên. (10 lần)

* *Chú ý*: khi thả hông xuống không được làm rơi mạnh xuống sàn để không làm ảnh hưởng tới cột sống. Lưng luôn giữ thẳng trong suốt quá trình thực hiện động tác. Làm chậm rãi, có thể hít vào đồng thời với nâng gối lên hoặc nâng người lên và thở ra khi thả gối và hông xuống.

https://thuviensach.vn

Khởi động 4

Ngồi xổm, 2 tay ôm bó 2 đầu gối sát ngực rồi từ từ nâng gót chân lên để bàn chân vuông góc với mặt sàn, mắt nhìn thẳng một điểm phía trước, lưng thẳng, mông sát gót chân. Thở bình thường 10 giây. Rồi từ từ hạ dần gót chân và hông xuống cho bàn chân sát sàn. Tay và đầu hạ xuống phía trước hết mức (2 gối vẫn sát nhau, sát ngực và ở trong vòng tay, thả lỏng vai gáy). Thở bình thường 10 giây rồi trở lại tư thế ban đầu (2-3 lần).

Khởi động 5

Ngồi bệt, 2 gối gập lại sao cho 2 bàn chân hướng ra ngoài, 2 bàn tay sát vào nhau chống ra sau ngay gần mông. Nâng gối trái ngả sang bên trái và gối phải cũng từ từ ngả theo về bên trái sao cho 2 đùi cùng nằm trên một đường thẳng, hai gót chân xa mông vươn ngực lên mắt nhìn qua vai phải. Sau đó lại từ từ nâng 2 gối lên và chuyển dần về bên phải theo cách như bên trái. Làm như vậy cả hai bên 10 lần.

Khởi động 6.

1. Tiếp tục lăn lưng như trong chương trình cơ bản.

2. Nằm ngửa, hít vào đồng thời nâng hai chân lên với 2 gối thẳng, tiếp tục nâng đến hông, hai tay đưa ra đón lấy 2 cổ chân để kéo 2 chân qua đầu, cố gắng các ngón chân chạm sàn. Chú ý: khởi động này phải làm rất cẩn thận tránh những biến cố không tốt cho các đốt sống cổ. Tốt nhất nên quan sát kỹ giáo viên hướng dẫn và thực hiện dần, không vội vàng, hấp tấp.

https://thuviensach.vn

Asana 11: Thế vặn lưng (Matsyendrasana)

1. Cách tập:

Ngồi gập chân trái lại, để sát chiều, gót chân sát vào mông. Riêng với nam phải kéo sát nhiều hơn và có thể ngồi lên gót chân trái.

Bàn chân phải đặt qua đầu gối trái, dựng đứng. Dùng tay trái kéo đầu gối phải áp sát vào ngực (nếu có thể cánh tay trái đan vào gối phải ép gối vào ngực). Tay phải vòng ra sau lưng ôm về phía rốn.

Mắt nhìn xa qua vai phải. Giữ tư thế này thở đều, bình thường trong 30 giây.

Sau đó đổi chân phải để dưới với các động tác tương tự. Làm như vậy 4 vòng (1 vòng gồm cả bên trái và bên phải).

2. Tác dụng:

Tập tư thế này tốt cho cột sống và 7 tuyến nội tiết.

https://thuviensach.vn

Asana 12: Thế đầu bò
(Gomukhasana)

1. Cách tập:

Ngồi chân trái gập sát chiêu, chân phải gập chồng lên chân trái cố gắng cho 2 gối chồng lên nhau 2 lòng bàn chân ngửa, lưng thẳng.

Tay trái đưa lên cao và gập xuống với lòng bàn tay úp vào lưng. Tay phải đưa ra sau với lòng bàn tay ngửa. Hai bàn tay hướng tới nhau sao cho móc được các ngón tay vào nhau. Giữ tư thế này trong 30 giây.

Sau đó từ từ thả móc tay, thả dần từng cánh tay xuống. Tiếp tục đổi bên chân và tay để làm lại động tác tương tự. Tập xong, nghỉ thư giãn rồi thực hiện tiếp tục cho đủ 4 vòng.

* *Chú ý*: trong khi tập luôn giữ lưng thẳng, 2 mông cùng ngồi xuống chiêu, mắt nhìn thẳng, thở bình thường.

2. Tác dụng:

Tốt cho khớp vai. Phụ nữ sau sinh con nên tập tư thế này giúp khoẻ lên. Tốt cho tuyến thượng thận và thận, tuyến sinh dục, tuyến tiền liệt.

Nhìn từ phía trước

Nhìn từ phía sau

https://thuviensach.vn

Asana13: Shalabhasana
(Thế con châu chấu)

1. Cách tập:

Nằm sấp, 2 tay xuôi theo thân, lòng bàn tay ngửa và nắm lại, cằm chống xuống chiếu. Lấy mu bàn tay và rốn làm điểm tựa, nâng 2 chân lên càng cao càng tốt. Giữ tư thế đó trong 30 giây, thở bình thường mắt nhìn thẳng, rồi từ từ trở về vị trí ban đầu. Nghiêng tai phải úp chiếu, thư giãn.

2. Tác dụng:

Tốt cho lưng, eo và chống xuất huyết.

Asana 14. Thế con lạc đà
(Ustrasana)

1. Cách tập:

Nằm ngửa, 2 tay xuôi theo thân người, 2 chân khép sát. Hít vào đồng thời nâng 2 chân lên 1 góc 30 ^{O} so với mặt sàn. Giữ tư thế này trong 30 giây với hơi thở bình thường và 2 chân luôn giữ thẳng. Sau đó từ từ thả chân về tư thế ban đầu.

https://thuviensach.vn

2. Tác dụng:

Làm khoẻ cơ bụng, tăng cường khả năng dẻo dai và sức chịu đựng của cơ thể.

Asana 15: Thế cây nến (đứng bằng vai)

Sarva'ungasana

1. Cách tập:

Nằm ngửa trên chiếu, 2 tay xuôi theo thân, lòng bàn tay úp xuống chiếu, toàn thân thẳng, mắt nhìn lên trần nhà, thở bình thường.

Hít vào, 2 chân sát vào nhau đưa lên qua đầu, lấy 2 khuỷu tay làm điểm tựa, 2 bàn tay đỡ vào thắt lưng, nâng thân người lên cao thẳng đứng, cằm ép xuống ngực, thở ra. Giữ tư thế này từ 1 đến 5 phút thở đều, trong khi đó mắt nhìn vào 2 đầu ngón chân cái (người mới tập nên tập giữ từ 15 đến 20 rồi tới 30 giây sau đó mới tăng dần lên trong quá trình tập).

Để trở về tư thế ban đầu phải từ từ gập 2 gối lại, rồi tiếp tục đưa 2 gối về trước trán và duỗi thẳng chân, sau đó 2 tay giữ hông để từ từ

https://thuviensach.vn

thả hông xuống chiếu với 2 chân duỗi thẳng. (3 - 4 lần)

** Chú ý*: động tác phải được làm từ từ, không vội vàng, không để rơi thân người xuống một cách nặng nề, không ngồi dậy đột ngột.

2. Tác dụng:

Giúp tăng khả năng tiêu hoá, tim mạch, giúp cả 7 tuyến hoạt động tốt, tốt cho hoạt động trí tuệ và toàn cơ thể, làm chậm quá trình lão hoá.

Asana 16: Thế con cá (Matsyamudra)

1. Cách tập:

Ngồi kiết già (thế hoa sen), 2 tay khịu ra sau, từ từ cong lưng để đỉnh đầu chạm chiếu, lưng cong hết sức lên trên, 2 tay nắm đầu 2 ngón chân cái. Thở bình thường. Giữ tư thế này trong 30 giây. Sau đó từ từ thả tay khỏi ngón chân cái, thả lưng xuống chiếu, thả chân duỗi thẳng.

Thông thường tư thế này tập thành cặp với tư thế đứng bằng vai. Thực hiện đứng bằng vai xong thì đan chân làm con cá. Thời gian làm động tác con cá bằng 1/2 tư thế đứng bằng vai.

2. Tác dụng:

Tốt cho phổi, cho tuyến giáp, tốt cho kí ức và trí tuệ.

https://thuviensach.vn

Asana 17: Thế cái cày
(Halasana)

1. Cách tập:

Chuẩn bị trong tư thế nằm, 2 chân thẳng, sát nhau, 2 tay xuôi theo thân. Hít vào đồng thời nâng 2 chân lên, tiếp tục nâng hông rồi thở ra để từ từ đưa 2 chân qua đầu, 2 chân vấn duỗi thẳng và gập cổ chân lại vuông góc với cẳng chân các ngón chân chạm sàn. Giữ tư thế này trong thời gian như thể cây nền. Thở bình thường.

* *Chú ý*: 2 chân càng vươn xa người càng tốt nhưng rất cẩn thận không để lộn người về trước, rất nguy hiểm.

2. Tác dụng:

Tốt cho tuyến giáp trạng, tốt cho khớp cổ và vùng vai gáy.

Asana 18: Thế Shiva
(Shivasana)

1. Cách tập:

Tương tự như quá trình thực hiện tư thế cái cày, sau khi 2 chân vươn thẳng qua đầu thì từ từ gập 2 gối lại để sát vào tai, 2 lòng bàn chân úp sát vào nhau để sát sàn, 2 tay duỗi thẳng sau lưng sát sàn (nhưng cũng có thể chống vào hông

https://thuviensach.vn

giữ cho thân người không rơi xuống). Giữ tư thế này thời gian tương tự như cây nến. Thở bình thường.

2. Tác dụng:

Tương tự tư thế cái cày và cây nến.

* *Chú ý*: Có thể tập liên hoàn 3 tư thế cây nến, rồi tới cái cày, tới Shiva (mỗi tư thế giữ trong thời gian tương tự nhau (từ 30 giây tới 1 phút cho mỗi tư thế) và cuối cùng đưa thân người trở về tư thế nằm thẳng để thực hiện tư thế con cá với thời gian bằng một nửa tổng thời gian của cả 3 tư thế trên.

Asana 19. Thế con thỏ rừng (Shashaungasana)

1. Cách tập:

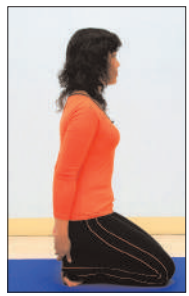
Quỳ xuống chiếu, ngồi lên 2 gót chân. Hít vào, rồi thở ra đồng thời từ từ cúi xuống hạ đỉnh đầu chống xuống chiếu, trán cố gắng sát vào đầu gối nâng hông lên cao, nín thở 8 giây. Sau đó hít vào nâng người lên , thở ra và trở lại tư thế ban đầu. Thư giãn 30 giây rồi tập lại. (8 lần)

Nằm thoải mái, thư giãn hoặc ngồi với lưng thẳng tập trung vào luân xa 1 hít thở sâu (7 lần).

https://thuviensach.vn

2. Tác dụng:

Tốt cho tuyến yên, tuyến tùng và tốt cho não và ngồi thiền. Trước khi ngồi thiền nên tập 8 lần asana này giúp ngồi thiền tốt hơn.



Asana 20. Tư thế nửa vầng trăng (Ardhacandrasana)

1. Cách tập:

Ngồi xuống chiếu, 2 chân gập lại, đầu gối sát chiếu, 2 cạnh trong của bàn chân nằm nghiêng sát chiếu, 2 gót chân sát vào mông. 2 tay nắm vào cổ chân hoặc gót chân, ưỡn

https://thuviensach.vn

người lên phía trên, đầu ngả ra sau, 2 tay thẳng, bụng càng lên phía trên càng tốt tạo thành hình nửa mặt trăng.

Thở bình thường, giữ tư thế này trong 30 giây, nâng thân trên lên và trở về tư thế ban đầu. Sau đó lặp lại. (4 lần)

2. Tác dụng:

Tốt cho các khớp toàn thân và phát triển cơ thể.

** Chú ý*: Ta nên tập tư thế này thành nhóm với tư thế con thỏ rừng. Nếu vì cấu tạo khớp hoặc vì bệnh đau khớp mà bàn chân không thể xoay ra ngoài được thì có thể để xuôi bàn chân như thế ngồi thiền của người Nhật.

Người bị huyết áp cao và tiền đình phải rất cẩn thận khi tập tư thế này.

Asana 21: Điệu nhảy Tandava

1. Cách tập:

**** Điệu nhảy dành riêng cho nam giới***

Chuẩn bị: Đứng thẳng, 2 tay dang ngang sang 2 bên, bàn tay phải nắm lại, bàn tay trái mở ra hướng lên trên.

(1) Kiễng 2 gót chân lên, lưng thẳng, sau đó hạ gót, hông xuống.

(2) Bật nhảy lên cao với 2 gót chân đập lên mông, rồi lại ngồi xuống (như hình 1)

(3) Tiếp tục bật nhảy toàn thân lên cao với 2 gối co lên chạm ngực.

(4) Giữ cơ thể ở thế đứng nhún chân phải, bật nhảy lên đồng thời co gối trái lên phía ngực phải.

(5) Sau đó chuyển sang chân kia, cứ như thế bật nhảy luân chuyển 2 chân từ 1 đến 5 phút.

(6) Cuối cùng về vị trí ngồi xổm và bật người lên cho 2 gót chân chạm mông như ban đầu để kết thúc điệu nhảy.

https://thuviensach.vn

Chú ý: Khi bật cao luân phiên từng gối lên phía trước cơ thể tuỳ khả năng và trình độ mà gối có thể giơ lên cao, chéo lên một trong 3 mức theo 3 điểm tựa là rốn, ngực hay cổ.

**** Điệu nhảy dành riêng cho nữ giới:***

Chuẩn bị

1

2

3, 6

4

5

https://thuviensach.vn

Trong tư thế đứng thẳng, hít vào đồng thời vươn 2 tay qua đầu, rồi cúi xuống và thở ra lùa hai tay vào lòng bàn chân, sau đó lại hít vào vươn thẳng người lên. 2 tay giữ 2 bên eo, ngón tay cái để sau lưng, hơi đẩy nhẹ khuỷu tay ra sau.

Nhún chân trái đồng thời bật lên hất chân phải ra sau đập gót lên mông bên trái. Rồi đổi chân bằng cách thả chân phải xuống để nhún chân phải và bật lên hất chân trái ra sau đập vào mông bên phải. Cứ liên tục nhảy như đứa trẻ từ 5 đến 10 phút hoặc lâu hơn tuỳ theo sức khoẻ.

2. Tác dụng.

Tandava được giới thiệu như một điệu nhảy tâm linh, đã có cách đây 5000 năm do Shiva – một Yogi vĩ đại Ấn Độ sáng tạo. Tandava dành cho nam là "bước căn bản", "bước đầu tiên" của tất cả các điệu khiêu vũ phương Đông.

Điệu nhảy giành cho nam giới giúp kích thích vỏ thượng thận làm tiết xuất các kích tố nam teststerone. Nó cũng kích thích hoạt động của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp cùng với các cơ bắp của chân, hông, lưng, cổ, tay. Do đó Tandava giúp phát triển nam tính, sinh lực và lòng can đảm.

Điệu nhảy cho nữ giúp tăng cường tính linh hoạt, trẻ trung, nữ tính đồng thời nó cũng giúp tăng cường khả năng hoạt động của hệ tuần hoàn, hô hấp.

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG TRÌNH NÂNG CAO 2

Kiirtan (đọc, hát mantra)

Suốt cả ngày tâm trí chúng ta đã bận rộn với vô số hoạt động tâm trí và thể xác liên hệ tới thế giới bên ngoài. Do vậy, trước lúc vào **THIỀN** chúng ta cần phải cởi bỏ khỏi tâm trí những bận rộn bên ngoài gây ra để hướng tâm trí vào bên trong. Thiền là một quá trình chuyển dịch hoàn toàn nội tại. Nhưng không dễ gì ngay lập tức dứt bỏ tâm trí ra khỏi các cơ quan vận động và ngũ quan, đặc biệt là khi ta chưa quen với việc thiền. Vậy làm sao để quá trình nội tâm hóa được dễ dàng hơn?

Yoga chỉ ra cách đọc câu chú (Mantra) đặc biệt trước khi bắt đầu thiền. Đọc Mantra không những giữ cho tâm trí ta bận rộn với Mantra mà còn làm cơ quan thanh quản và thính giác bận rộn nữa. Tuy những cơ quan này đang được sử dụng nhưng vì chúng đang bận rộn với một ý tưởng tinh diệu (ý tưởng của Mantra) mà không bị ngoại vật quấy rầy nên chúng không khuấy động tâm trí mà còn giúp cho tâm trí tập trung vào Mantra.

Khi đọc Mantra thường kèm theo một chuyển động nhịp nhàng của thân thể hoặc một vũ khúc đơn giản và vận động chân và tay. Vì vậy, nhiều bộ phận đã cộng tác để hậu thuẫn cho chuyển động nội tại của tâm trí. Bằng cách này, đa số các bộ phận, thay vì bị ngưng hoạt động, đã được phối trí để hỗ trợ cho dòng tâm trí chảy vào trong. Chuyển động của chân cũng giúp kích thích tuyền tùng và làm giãn đầu gối, chuẩn bị cho cơ thể vào tư thế thiền.

https://thuviensach.vn

NHỊN ĂN THEO TUẦN TRĂNG - EKADASHI

Trong chữ Phạn, ekadashi có nghĩa là ngày thứ 11 và chỉ thời gian lúc sau trăng tròn và trăng non khi mặt trăng được mặt trời hỗ trợ và tạo nên sức hút mạnh đối với trái đất.

Chúng ta đều biết thủy triều là do sức hút lẫn nhau giữa mặt trời và mặt trăng. Giống như trái đất, cơ thể con người gồm 80% là chất lỏng và 20% là chất rắn. Đây là điều kiện căn bản giúp ta thấu hiểu ý nghĩa khoa học của việc nhịn ăn ekadashi. Nhiều công trình nghiên cứu khoa học đã cho thấy thủy triều có ảnh hưởng mạnh mẽ tới tâm tính của con người. Vì chúng đã làm mất quân bình về kích thích tố và các chất lỏng trong cơ thể.

Qua nhiều thử nghiệm, các bệnh nhân suy nhược thần kinh được chữa khỏi nhờ những thời kỳ nhịn ăn định kỳ vào những ngày này.

Sau đây là một vài điểm cần lưu ý khi nhịn ăn:

- Nên nhịn ăn trong 24 giờ đồng hồ từ bữa sáng cho đến sáng hôm sau. Nếu chưa nhịn được đủ 24 tiếng đồng hồ thì ta có thể tập nhịn 1 bữa tối của ngày hôm trước, sau đó tăng lên 2 bữa, đến 3 bữa.

- Không được ăn nhiều trước và sau khi nhịn ăn,

- Nhịn ăn quá độ cũng có thể nguy hiểm,

- Cách tốt nhất để chấm dứt một ngày nhịn ăn là uống một ly nước chanh có bỏ thêm một chút muối. Vận động nhẹ nhàng vài phút kế đó ăn một trái chuối chín để làm trơn đường ruột và kích thích nhu động ruột, sau vài phút lại uống tiếp một ly nước chanh muối nữa, vận động nhẹ nhàng tiếp và có thể uống thêm một ly nước chanh muối nữa, chờ đến khi muốn đi đại tiện. Cố gắng chờ cho thật muốn mới vào nhà vệ sinh để xả. Sau khi xả xong nên uống một bát nhỏ nước cháo và có thể ăn món ăn nhẹ gồm trái cây và sữa chua. Bữa cơm trưa ăn uống bình thường.

https://thuviensach.vn

Tốt nhất nên hỏi giáo viên để được hướng dẫn kỹ càng, chi tiết nhằm tránh những mệt mỏi hoặc giảm huyết áp không đáng có.

KHỞI ĐỘNG

Khởi động1:

Ngồi xuống chiếu, chân phải làm trụ, bàn chân đặt lên chiếu, đầu gối dựng thẳng đứng. Chân trái đặt nằm ngang, lật ngửa bàn chân và gác lên đùi chân phải, đầu gối chạm chiếu. Hai tay ôm lấy đầu gối chân phải và nắm khuỷu tay nhau. Sau đó nâng người lên bằng cổ chân phải (các ngón chân và bàn chân tạo thành góc vuông) rồi từ từ hạ xuống. Làm như vậy 8 – 10 lần. Sau đó chuyển sang lấy chân trái làm trụ. Nghỉ một chút rồi làm lại lần 2 với cả hai chân.

Khởi động 2:

Ngồi lên 2 gót chân với 2 lòng bàn chân úp vào nhau, 2 đầu gối chồng xuống chiếu, mở rộng gối sang 2 bên càng xa càng tốt. Tay phải nắm khuỷu tay trái, vươn khớp vai lên để 2 cánh tay áp tai, cẳng tay phải để lên đỉnh đầu và tay trái gập lại ra sau gáy giữ (sờ) vào gáy.

Từ từ quay sang trái càng nhiều càng tốt. Thở bình thường. Làm 8 – 10 nhịp. Sau đó chân giữ nguyên và đổi tay thực hiện như trên cho bên phải.

Nghỉ một chút rồi làm lại lần 2.

Khởi động 3:

Ngồi xuống chiếu, 2 đầu gối khép sát vào nhau, 2 bàn chân mở sang 2 bên cho gót sát vào mông, cạnh trong bàn chân sát chiếu. Hai tay đưa ra phía sau càng xa mông càng tốt. Hai bàn tay để sát nhau chồng xuống chiếu.

Cử động nhịp nhàng, 2 đầu gối nâng lên thì 2 tay khịu xuống và cúi đầu cho cằm ép hõm cổ thở hết ra. 2 đầu gối hạ xuống thì 2 tay chống thẳng lên, vươn bụng, vươn ngực,

https://thuviensach.vn

ngả đầu ra sau, hít vào.

Thực hiện từ 8 –10 nhịp. Nghỉ một chút rồi làm lại lần 2.

Khởi động 4:

Lăn lưng như khởi động 6 của chương trình nâng cao 1. (Cả 2 kiểu lăn lưng)

Khởi động 5:

Nằm xuống chiếu theo tư thế ngửa, nâng 2 chân lên, úp 2 lòng bàn chân vào nhau. 2 tay nắm khuỷu nhau, luồn 2 bàn chân vào trong, cố gắng kéo 2 bàn chân xuống sát ngực (càng sát càng tốt) rồi lại nâng chân lên đẩy căng 2 cánh tay theo hướng vuông góc với cơ thể. Thực hiện liên tục 10 nhịp sau đó nghỉ một lúc rồi làm lại lần 2.

TƯ THẾ – ASANA

Asana 22: Thế ống bễ (Bhastrikasana)

1. Cách tập:

Nằm xuống trong tư thế nằm ngửa, 2 tay xuôi theo thân người. Hít vào nâng chân trái thẳng lên sau đó từ từ thở ra đồng thời co gối trái lại với 2 tay ôm gối kéo, ép xuống ngực, nín thở 8 giây (Hình 2).

Tiếp tục hít vào và thả chân trái về vị trí ban đầu. Thở ra đồng thời co gối phải lên, ép xuống ngực, nín thở 8 giây. Hít vào thả chân phải ra về vị trí ban đầu (Hình 3).

Rồi lại thở ra và co cả 2 gối lên cùng một lúc, ép xuống ngực, nín thở 8 giây (Hình 4). Cuối cùng hít vào thả cả 2 chân xuống sàn.

Thực hiện lại toàn bộ các động tác trên 4 lần.

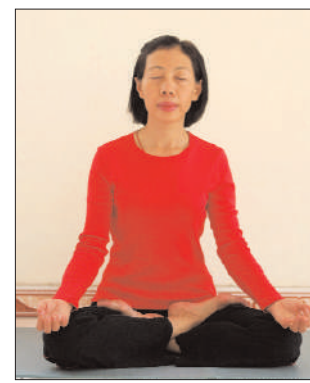
https://thuviensach.vn

2. Tác dụng:

Tư thế này giúp củng cố hoạt động cho tim, điều hoà nhịp tim, tốt cho tiêu hoá, chống táo bón.

Asana 23. Thế ngồi liên hoa (Thế kiết già) (Siddhasana)

1. Cách tập:



Ngồi, đặt bàn chân trái lên đùi phải, rồi kéo bàn chân phải đặt lên đùi trái (hoặc ngược lại). Hai tay đan lại với nhau, hoặc đặt 2 bên đầu gối, lòng bàn tay ngửa, vai thả lỏng. Giữ tư thế này càng lâu càng tốt tuỳ khả năng có thể. Hơi thở đều, nhẹ nhàng.

2. Tác dụng:

https://thuviensach.vn

Giúp ngồi thiền tốt, dễ tập trung và giúp mềm dẻo các khớp háng, khớp gối, khớp cổ chân.

Asana 24: Thế phát triển trí tuệ (Jinanasana)

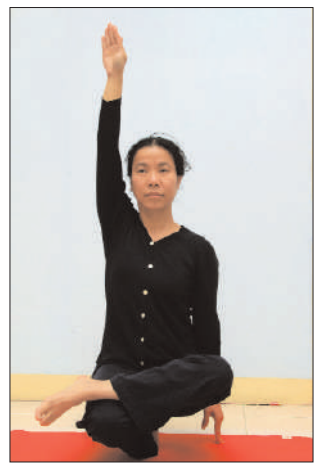
1. Cách tập:

Ngồi lên gót chân trái (để sát vào hậu môn) nâng đầu gối lên để đùi song song với sàn. Gác bàn chân phải lên đầu gối chân trái. Tay trái giơ lên cao, cánh tay sát tai, lòng bàn tay hướng về phía trước, các ngón tay khép lại, mắt nhìn thẳng, lưng thẳng, đầu các ngón tay phải chống nhẹ xuống chiếu, các ngón tay cũng khép lại. Giữ tư thế này trong 30 giây thở bình thường. Sau đó đổi chân tay, cũng làm như trên trong 30 giây. Thư giãn một chút rồi làm lại vòng sau (4 vòng).

* *Chú ý*: Khi mới tập, nếu bị đau chân quá có thể ngồi dựa vào tường và để đầu gối sát chiếu.

2. Tác dụng:

Tốt cho kí ức, cơ bắp và thần kinh, trí tuệ phát triển.



https://thuviensach.vn

Asana 25: Thế đầu kề gối
(Janushirasana)

1. Cách tập:

Tập trong tư thế ngồi. Chân trái duỗi thẳng chếch 1 góc 45^0 so với cơ thể, chân phải gập lại với bàn chân đặt sát đùi trong của chân trái. Hai vai buông lỏng, 2 tay xuôi theo thân. Thân người hướng thẳng phía trước.

Hít vào đồng thời từ từ vươn hai tay lên qua đầu úp lòng bàn tay vào nhau. Thở ra đồng thời thân trên với 2 tay vẫn vươn cao từ từ xoay và vươn về bên chân trái sao cho 2 bàn tay ôm lấy đầu bàn chân trái kéo vào trong để khoeo chân trái áp sát xuống sàn. Giữ tư thế này trong 8 giây nín thở. Sau đó từ từ hít vào đồng thời vươn thân trên và tay lên thẳng và cuối cùng thở ra trở về tư thế ban đầu.

Đổi chân và thực hiện động tác như chân trái.

https://thuviensach.vn

Rồi tiếp tục 2 chân cùng mở rộng hết sức có thể để vươn người về trước với 2 tay dang ngang vươn ra nắm lấy 2 bàn chân. Đều nín thở 8 giây sau khi thở ra hết.

Thư giãn một chút rồi làm lại vòng sau (4 vòng).

2. Tác dụng:

Giúp mềm dẻo các cơ, khớp, thon nhỏ eo, bụng.

Asana 26: Thế thăng bằng (thế cái cân) (Tuladandasana)

1. Cách tập:

Đứng thẳng, 2 tay giữ vào eo với ngón cái ra sau lưng, khuỷu tay đẩy nhẹ ra sau, chân trái làm trụ, từ từ đẩy chân phải ra sau và nâng lên cao, thân trên hạ xuống sao cho đầu, thân và chân cùng nằm trên một đường thẳng. (Có thể vươn 2 tay lên cao như trong ảnh)

Mắt nhìn thẳng xuống sàn nhà vào một điểm cố định để giữ thế cân bằng trong 30 giây, thở bình thường.

Sau đó đổi chân và cũng làm như vậy.

Thư giãn 30 giây rồi thực hiện tiếp những lần sau (4 vòng)

2. Tác dụng:

Tốt cho cơ thể, thận, làm khoẻ chân giúp đi bộ tốt hơn. Giúp cho người mệt mỏi lấy lại được sự thăng bằng cho thần kinh.

https://thuviensach.vn

Asana 27: Tư thế hành động (Karmasana)

1. Cách tập:

Chuẩn bị: Đứng thẳng, 2 chân rộng bằng vai, 2 bàn chân song song, 2 tay đưa ra sau duỗi thẳng sát lưng, các ngón tay đan vào nhau.

(1) Hít vào,

(2) Thở ra nghiêng thân trên sang bên trái đồng thời 2 tay đưa sang bên phải cánh tay vẫn duỗi thẳng sát lưng, nín thở 8 giây.

(3) Hít vào từ từ đưa người trở về tư thế thẳng đứng.

(4) Thở ra nghiêng thân trên sang bên phải và 2 tay đưa sang bên trái, nín thở 8 giây.

(5) Hít vào, đứng thẳng lên,

(6) Thở ra từ từ cúi xuống (chân vẫn thẳng) và đưa 2 tay thẳng lên trên, nín thở 8 giây.

(7) Hít vào, đứng thẳng lên, thân trên ngả ra sau (2 tay thẳng sát lưng), nín thở 8 giây.

(8) Thở ra từ từ quỳ xuống ngồi lên 2 gót chân, 2 đầu gối sát chiếu.

(9, 10) Làm động tác như 2, 4 nhưng trong tư thế quỳ.

(11) Hít vào, thẳng người lên,

(12) Thở ra và thả thân trên xuống trán mũi chạm sàn, 2 tay đưa lên thẳng càng cao càng tốt nhưng 2 bàn tay không mở ra, bắp chân và đùi không được tách rời nhau, nín thở 8 giây.

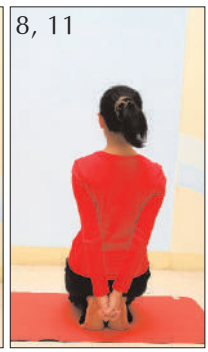
(13) Hít vào, nâng người lên, thân trên ngả ra sau 2 tay chống thẳng xuống sàn (2 tay vẫn đan vào nhau nhưng nếu chưa đủ tự tin có thể thả 2 tay ra để chống xuống sàn cho an toàn), nín thở 8 giây. Sau đó thở ra và trở về tư thế qùy ban đầu.

https://thuviensach.vn

Nghỉ 30 giây rồi làm tiếp (4 lần).

2. Tác dụng:

Tốt cho tim, phổi, gan, dạ dày và thận. Tốt cho người thiếu năng lượng, mệt mỏi. Tập lâu có thể chữa khỏi bệnh hen, loét dạ dày và bệnh huyết áp thấp. Người bị huyết áp cao rất cẩn thận, không nên ngả người ra sau.



https://thuviensach.vn

Asana 28: Tư thế sáng tạo

Bhavasana

1. Cách tập :

1- Đứng, hai chân để cách nhau 15-20 cm rồi khuỵu gối xuống, 2 bàn chân mở ngang ra bên ngoài tạo thành một đường thẳng. Hai bàn tay chắp lại quay đầu ngón tay lên trên, để sát vào người, giữa ngực. Lưng thẳng, thở bình thường, giữ tư thế này 8 giây.

2- Từ từ đưa tay phải sang ngang song song với mặt đất, lòng bàn tay hướng về phía trước, các ngón tay khép lại. Trong khi đó tay trái vươn theo tay phải ép sát vào ngực nhưng bàn tay trái chỉ giới hạn ép sát vào nách phải. Giữ tư thế này trong 8 giây.

3- Sau đó chuyển từ từ 2 tay sang bên trái theo nguyên tắc như trên, giữ thở bình thường trong 8 giây.

4- Tiếp đó từ từ đưa 2 tay ra sau lưng, 2 bàn tay chắp lại để sát vào lưng với các ngón tay hướng lên trên càng cao càng tốt. Giữ 8 giây.

Chú ý: Tập asana này phải tập trung chú ý vào ấn đường.

2. Tác dụng:

Tốt cho thần kinh và cơ bắp, giúp cho tâm trí năng động và sáng tạo.

https://thuviensach.vn

Asana 29: Thế con gấu
Bhallukasana

1. Cách tập:

Trong qua trình tập asana này các ngón tay luôn chụm vào nhau sao cho mu bàn tay vuông góc với cánh tay.

Hai chân đứng thẳng, xoay bàn chân vào trong sao cho các ngón chân hướng vào nhau để 2 bàn chân tạo thành một đường thẳng (ngược lại với tư thế sáng tạo), lưng thẳng, thở bình thường. Giữ tư thế này cho đến khi tập xong.

1- Đưa 2 tay ra sau lưng, các ngón tay chụm sát nhau, hướng các ngón tay lên trên. Giữ tư thế này 8 giây.

2- Đưa 2 tay thẳng lên đầu, cánh tay áp tai, các ngón tay vấn chụm lại chúc xuống đỉnh đầu. Giữ tư thế này 8 giây.

3- Đưa 2 tay hạ về trước song song với mặt sàn (cánh tay vấn thẳng), các ngón tay chụm lại hướng vào phía ngực. Giữ tư thế này 8 giây.

4- Sau đó dang 2 cánh tay sang 2 bên, ngón tay vấn chụm và gập cổ tay, thân trên và cổ ngả ra sau. Giữ tư thế này 8 giây. Rồi thả lỏng tay, thân trên, đứng thẳng tự nhiên.

Nghỉ một chút rồi làm lại từ đầu (lặp lại 8 lần).

https://thuviensach.vn

* *Chú ý*: trong quá trình tập tư thế này tập trung chú ý vào cột sống.Nên tập thành nhóm với thể sáng tạo.

2. Tác dụng:

Tốt cho thần kinh, sống lưng, vai, cổ, eo và sản sinh năng lượng.

Asana 30: Thế con chim (Garudasana)

1. Cách tập:

Đứng thẳng người, 2 chân rộng bằng vai. Lấy chân trái làm trụ, 2 tay dang thẳng sang 2 bên tạo thành đường thẳng song song với mặt đất, thẳng hướng với chân trái, các ngón tay khép lại, lòng bàn tay hướng ra phía trước, mắt nhìn vào ngón tay cái của bàn tay trái đồng thời nâng chân phải ra sau càng cao càng tốt (Hình 1) có thể cầm lấy đầu bàn chân (Hình 2). Thở bình thường, giữ nguyên tư thế này 30 giây. Sau đó cũng làm như vậy với chân kia. (4 vòng)

2. Tác dụng:

Làm gọn người, giảm béo, phát triển cơ ngực.

https://thuviensach.vn

Asana 31: Thế tháo nút
(Grathimuktasana)

1. Cách tập:

Đứng thẳng, lấy chân phải làm trụ, dùng tay phải nắm bàn chân trái nâng lên cho chạm ngón chân cái vào lỗ mũi phải. Tay trái giơ thẳng lên, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Giữ nín thở 8 giây (có thể thở đều trong thời gian 30 giây) rồi trở lại vị trí ban đầu.

Đổi chân trái làm trụ và đưa chân phải lên mũi trái. (4 vòng)

2. Tác dụng:

Làm cho người phát triển cân đối, béo ra.

* *Chú ý*: Tư thế này luôn giữ thẳng gối của chân trụ. Tư thế này nên tập thành cặp với tư thế con chim.

https://thuviensach.vn

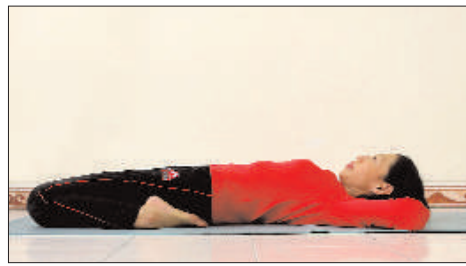
Asana 32: Thế tia chớp
(Utkata Vajrasana)

1. Cách tập:

Ngồi với tư thế như khởi động số 3 (2 bàn chân đặt ra ngoài, cạnh trong bàn chân áp sát sàn, 2 gối sát nhau, 2 chân sát sàn). Từ từ ngả thân trên nằm xuống, đầu gối lên 2 tay (2 tay gập lại, bắt chéo để bàn tay trái áp vào vai phải và bàn tay phải áp vào vai trái) hoặc vươn thẳng 2 tay qua đầu. Giữ tư thế này thở đều trong 30 giây.

2. Tác dụng:

Tư thế này rất tốt cho các khớp, đặc biệt chữa các chứng đau khớp.



https://thuviensach.vn

THƯ GIÃN

Thư giãn là gì?

Thư giãn phần cuối không thể thiếu trong một buổi tập yoga.

Thư giãn là quá trình tạm thời rời khỏi hoạt động hoàn toàn có chủ ý, nó giúp ta nạp lại và làm tràn đầy năng lượng thể chất, trí tuệ và cảm xúc. Đây là quá trình làm mềm cơ bắp, giúp cho thần kinh, tâm lý được thư thái qua đó làm giảm những cảm xúc tiêu cực (căng thẳng thần kinh, lo âu, trầm nhược, đau đầu...) do stress gây ra.

Các chuyên gia tâm lý, các nhà trị liệu tâm lý đều cho rằng thư giãn làm giảm chuyển hoá cơ bản, tiết kiệm năng lượng, khiến máu về tim dễ hơn và nhiều hơn. Thư giãn giúp tập trung tư tưởng, ức chế vỏ não, giúp dập tắt những phản xạ được điều kiện hoá có hại cho cơ thể. Thông qua thư giãn quán tưởng có thể đạt được sự cân bằng của hệ thần kinh giao cảm và phó giao cảm.

Thực hành thư giãn giúp ta có năng lực kiểm soát các trạng thái cảm xúc, nhờ đó có thể đương đầu có hiệu quả với các căng thẳng, rối nhiễu tâm lý. Một người thực hành thư giãn thường xuyên có thể biết và phân biệt được sự khác nhau giữa trạng thái thư giãn và trạng thái căng thẳng cả ở góc độ nhận thức lẫn góc độ cảm nhận. Những cấu trúc nhận thức sai lệch được nhận thức lại, được điều chỉnh. Một loạt những niềm tin về bản thân, giá trị của tính chủ động đối lập với tính thụ động cũng thay đổi.

Thư giãn tốt nhất nên thực hành sau khi tập các tư thế, xoa bóp cũng có thể thực hành thư giãn trước khi ăn bữa tối hoặc trước khi ngủ tối. Như vậy cơ thể sẽ nhanh chóng hồi phục sau buổi tập, sau một ngày làm việc căng thẳng, giấc ngủ sẽ ngon hơn, sâu hơn.

https://thuviensach.vn

Các bài tập thư giãn.

Bài 1: Tư thế xác chết

Ta có thể dễ dàng đạt được trạng thái thư giãn sâu hơn bằng cách nằm xuống thả lỏng chân tay hít vào 1 hơi thật sâu và thở ra chầm chậm cảm nhận được sức nặng của cơ thể trải dài trên sàn... Hít 1 hơi thở nữa và bắt đầu để cho sàn bắt đầu tiếp xúc với cơ thể... giữ một chút để quan sát cảm nhận đó..., Cơ thể ta đang đón nhận tình thương yêu của Vũ trụ... năng lượng Vũ trụ tràn vào từng tế bào của thân thể, tâm trí và cơ thể bạn đang được nạp đầy năng lượng ... tưởng tượng như bạn đang ở ngoài trời trong một đêm bầu trời trong sáng và quan sát ánh trăng... và tưởng tượng rằng có những đám mây nhỏ đang bồng bềnh, bồng bềnh theo cảm giác của bạn, quan sát chúng, cảm nhận rõ chúng và đặt tên cho chúng... Bây giờ hãy đưa chú ý trở lại với trọng lượng cơ thể ... và trở nên nhận thức đặc biệt về ngón chân của mình. Chú ý cảm nhận về ngón chân, các cơ dưới ngón chân và xung quanh mắt cá chân... nếu thấy bất cứ sự căng thẳng nào thì hãy dừng lại tại đó một chút rồi thở ra và từ từ gồng căng... lại thả lỏng...

Để sàn giữ chặt chân lại và chú ý trở lại vào bắp chân, thư giãn các cơ bắp chân để nó trải dài trên sàn...

Tiếp tục thư giãn chân, hướng lên các nhóm cơ chính: bắp đùi, háng, mông, khung chậu, thắt lưng, bụng, lưng dưới, lưng trên và ngực, hai vai, cánh tay, khuỷu tay, cổ tay, ngón tay... cả bàn tay và cảm nhận bất cứ sự căng thẳng nào còn sót lại ra khỏi các ngón tay xuống sàn. Rồi chú ý vào cổ, cằm, miệng, lưỡi, 2 gò má, các cơ quanh mắt, ra sau tai và tiếp tục lên tới đỉnh đầu. (Có thể thực hành 2 đến 3 vòng kiểm soát như trên)

Cuối cùng chú ý **cảm nhận sự bình an và hạnh phúc** có được lúc này, cơ thể trải dài trên sàn...

https://thuviensach.vn

Đây là tư thế "**xác chết"** trong Yoga, một tư thế cơ thể như chết nhưng vẫn cảm nhận được hơi ấm và sức mạnh tiềm tàng của cuộc sống như năng lượng của bạn vẫn tràn đầy lại.

Sau khoảng 10 phút ta có thể hít thở sâu 3 hơi rồi vận động các ngón chân, ngón tay, cổ chân, cổ tay, đầu nghiêng qua lại vài lần, kéo căng 2 tay qua đầu, vặn người và lăn người qua bên phải và ngồi dậy.

Bài 2:

Tư thế: Nằm thoải mái, thả lỏng chân, tay.

Thư giãn giúp ta xả bỏ mọi căng thẳng thể xác và tâm lý.

Khi tâm của con người bình yên và thanh tịnh, không có mối phiền muộn và nguy hại nào có thể xâm nhập được. Nhờ vậy năng lực bên trong còn trọn vẹn và không bị hao tổn.

Hãy nhìn một đứa bé ngủ trên giường. Nó thả cả sức nặng của nó hoàn toàn trên giường, không có một chút căng thẳng về cơ bắp.

Hãy nằm xuống, thả lỏng cơ thể, tưởng tượng các cơ trải dài ra trên sàn, không khí xung quanh ta thật trong lành, mát mẻ. Cơ thể ta đang đón nhận tình thương yêu của Vũ trụ, tình thương yêu của Vũ trụ tràn ngập khắp cơ thể ta.

Chú ý vào hơi thở của bạn, thở chậm và sâu từ cơ hoành. Khi hít vào hãy tưởng tượng bạn đang hít năng lượng Vũ trụ vào trong từng tế bào của thân thể bạn, tâm trí và cơ thể của bạn đang được nạp đầy năng lượng trở lại. Hãy cảm nhận năng lượng Vũ trụ lưu thông xuyên qua bạn, rửa sạch và cuốn đi tất cả mọi tiêu cực và căng thẳng bên trong lẫn bên ngoài. Cảm thấy chính mình với năng lượng thanh lọc này toả ra từ mỗi lỗ chân lông của thân thể bạn làm bạn tràn đầy với niềm vui và tình thương.

Lời dẫn: "Tập trung chú ý vào rốn, hít vào … thở ra … hít vào … thở ra … hít vào … thở ra. Cảm giác dễ chịu và

https://thuviensach.vn

thư giãn lan toả dần khắp cơ thể. Tập trung chú ý vào 10 đầu ngón chân, … 10 đầu ngón chân đang ấm dần lên, … hơi ấm lan toả vào lòng bàn chân, … lòng bàn chân thật ấm … thật ấm. Hơi ấm lan toả tới gót chân, tới cổ chân, hai bàn chân hoàn toàn ấm áp và thư giãn.

Hơi ấm lan toả theo bắp chân lên khớp gối. Tập trung chú ý vào khớp gối. Khớp gối thật thư giãn … Hơi ấm lan toả theo cơ đùi lên khớp háng … tập trung chú ý vào khớp háng … Khớp háng đang ấm dần lên và hoàn toàn thư giãn …

Hơi ấm lan toả dần vào vùng bụng. Tập trung chú ý vào rốn, rốn đang ấm dần lên … rốn thật ấm … thật ấm … Hơi ấm lan toả khắp vùng bụng lan toả lên tới ngực, … tập trung chú ý vào ngực … các cơ trên ngực hoàn toàn ấm áp và thư giãn … Hơi ấm lan toả lên 2 vai, … tràn xuống sau lưng … Tập trung chú ý vào cột sống … Hơi ấm từ cột sống lan toả khắp vùng lưng … lan toả dần vào các cơ quan nội tạng … Các cơ quan nội tạng hoàn toàn thư giãn …

Tập trung chú ý vào 10 đầu ngón tay, 10 đầu ngón tay đang ấm dần lên … Hơi ấm lan toả vào lòng bàn tay … Lòng bàn tay thật ấm … thật ấm … Hơi ấm lan toả tới cổ tay … lan toả khắp cánh tay … 2 tay ta hoàn toàn thư giãn và ấm áp …

Hơi ấm của 2 tay hoà cùng hơi ấm của cơ thể lan toả dần theo cổ lên tới cằm … tới môi … tới mũi … tới mắt … và tràn xuống 2 bên má … Các cơ trên mặt hoàn toàn thư giãn, nét mặt thật nhẹ nhàng … thanh thản … Hơi ấm lan toả sang 2 tai … ra sau gáy … và lên tới đỉnh đầu … Tập trung chú ý vào đỉnh đầu … Hệ thần kinh hoàn toàn thư giãn … Mọi căng thẳng đều tan biến mất … tâm trí ta tràn ngập cảm giác bình an … và hạnh phúc … Cơ thể ta thật nhẹ … thật nhẹ … cảm giác bồng bềnh … bồng bềnh … trên sóng biển …"

(Âm nhạc có thể kéo dài khoảng 3-5 phút, sau đó đánh

https://thuviensach.vn

thức Học viên chuyển trạng thái từ thư giãn sâu sang trạng thái tỉnh thức, hoạt động.

" Cơ thể ta đã thư giãn xong, cơ thể ta thật khoẻ mạnh, cơ thể ta tràn đầy sinh lực. Thật thoải mái và dễ chịu … Tập trung chú ý vào rốn … Tập trung chú ý vào rốn …, hít vào … thở ra … hít vào … thở ra … hít vào … thở ra … vận động các ngón tay, ngón chân, cả cổ tay, cổ chân, … đầu nghiêng qua, nghiêng lại, 2 tay đan vào nhau, hít vào … vươn vai … kéo căng cơ thể … thở ra.

Từ từ mở mắt, vặn người và ngồi dậy."

Bài 3: Kỹ thuật quan sát.

Tưởng tượng bạn chính là con sò tràn đầy dung dịch vàng óng ánh, nặng và rất đẹp… các đầu ngón tay, ngón chận là những chiếc vòi, dáng người vươn thẳng lên… và cảm nhận được dòng suối dung dịch đó chảy ra khỏi những chiếc vòi vì vậy một không gian trong lành sạch sẽ xuất hiện ở đỉnh đầu như những dòng suối chảy từ từ tới lông mày, mắt, tới môi và xuống mãi… xuống mãi cho tới khi đầu bạn thật rõ thật trong. Dung dịch này lại tràn xuống khắp cổ, 2 vai sức nặng của nó cứ đẩy nhẹ nhàng tới cổ tay, ngón tay… Lúc này cơ thể bạn thật trong suốt dung dịch này rời khỏi khung chậu, mông rồi tiếp tục rơi xuống đùi, đầu gối, mắt cá chân và cuối cùng tuôn chảy từ từ khỏi ngón chân, bạn trở nên trống rỗng, trong suốt, sáng lung linh và thư giãn, cơ thể con sò của bạn xẹp lép xuống ghế và sàn nhà.

https://thuviensach.vn

Thiền

Thiền thường được hiểu là ngồi yên, trầm tư mặc tưởng, phân tích hoặc suy nghĩ về một luận cứ, một bài thơ hoặc một bài kinh. Đôi khi nó cũng được hiểu là ngồi xuống, nhắm mắt lại, giữ cho trí óc không suy nghĩ gì cả, nhờ vậy giữ cho tâm trí được thanh thản bằng cách tránh thoát các vấn đề. Cả hai cách hiểu này đều không đúng với ý nghĩa đích thực về Thiền Yoga.

Theo thuật ngữ của Yoga, Thiền được gọi là "Dhyana" nghĩa là "dòng chảy của tâm trí". Đây là một trạng thái tinh khiết và tập trung cao độ khi tâm trí xuôi chảy không gì ngăn trở.

Hiện nay, trong cuộc sống hiện đại nhiều người bị đau đầu, mất ngủ hoặc quá căng thẳng do nhiều áp lực của công việc, của các mối quan hệ xã hội... (stress). Họ thường xuyên phải dùng thuốc an thần, thuốc ngủ...

Thiền là phương pháp làm cho tâm trí con người trở nên cân bằng và thần kinh được hồi phục, con người trở nên thoải mái và vui vẻ, sống cảm nhận được hạnh phúc đồng thời giúp cho con người trở nên thông minh và phát triển trí tuệ.

Muốn phát triển tâm trí phải tập thiền và cũng cần phải có sự hướng dẫn của giáo viên để tránh mọi sự cố.

Muốn tiến bộ nhanh trong **THIỀN** bạn nên tuân theo những chỉ dẫn dưới đây:

1. Không gián đoạn

Hãy tắt điện thoại. Nói với bạn bè và mọi người trong gia đình rằng: thời gian này bạn không muốn bị xáo trộn. Đóng cửa lại và bỏ tất cả thế giới lại phía sau. Gia đình sẽ tôn trọng mong ước của bạn để bạn bình yên và một mình trong suốt thời gian này.

2. Thực hành thiền 2 lần/1 ngày.

Để đạt tới trạng thái tỉnh thức cao hơn, điều quan trọng

https://thuviensach.vn

là tạo nên thói quen thiền hàng ngày. Thậm chí, nếu bạn không có thời gian thì vẫn phải thiền 2lần/ 1ngày, mỗi lần ít nhất 5 phút.

3. Thực hành thiền vào một giờ nhất định.

Thiền thường xuyên vào cùng một giờ làm cho khi giờ đó đến tâm trí bạn tự nhiên hướng tới thiền. Thời gian tốt nhất là lúc mặt trời mọc và lặn (trước bữa ăn sáng và trước bữa tối). Giữa đêm - trong sự yên bình của ban đêm - là thời gian rất tốt cho thiền, ngay trước khi bạn đi ngủ.

4. Thiền khi bụng đói.

Sau ăn, năng lượng cơ thể tập trung cho các cơ quan tiêu hóa, tâm trí trở lên thụ động và khó tập trung hơn, vì vậy luôn thiền vào lúc bụng đói. Có một nguyên tắc tốt nhất tạo thói quen thiền là: "*không thiền, không ăn*". Chỉ ăn sáng và tối sau khi đã thiền.

5. Sắp xếp một vị trí thuận lợi cho thiền.

Thậm chí, nếu bạn có một căn phòng nhỏ cũng có thể sắt xếp một góc dành riêng cho thiền. Giữ nơi đó sạch sẽ và thoáng mát (có thể bằng cây cảnh, một sô bức tranh tâm linh, thảm hay chăn thiền của bạn...). Gắng thực hành thiền tại đó mọi lúc, bạn sẽ nhanh chóng phát hiện ra các rung động của vị trí này tạo niềm tin cho bạn với thiền

6. Giữ cột sống thẳng.

Khi thiền sâu, có dòng năng lượng đi từ cột sống lên tới não. Khi ta gục xuống hay ủ rũ với lưng cong làm

https://thuviensach.vn

ngăn cản dòng năng lượng này, suy giảm hơi thở và giảm tỉnh thức của tâm trí. Chính vì vậy, điều quan trọng là phải ngồi thẳng. Ngồi trên mặt phẳng, cố định như mặt sàn, không ngồi trên giường mềm. Hãy ngồi lên một gối nhỏ vì nó giúp lưng bạn thẳng, nhưng tốt nhất nên tập thêm một số asana. Sự căng, vặn, gập cơ thể của các asana làm cho cột sống khỏe và mềm dẻo, chính vì vậy bạn có thể ngồi thoải mái với cột sống hoàn toàn thẳng.

7. Thiền tập thể thường xuyên.

Vài tuần đầu tập thiền luôn có cảm giác căng thẳng nhất. Khi tâm trí vẫn hướng ngoại theo áp lực của thói quen và người thiền nhận ta rằng thật khó điều chỉnh cho tâm trí tĩnh lại và tập trung vào bên trong. Vì vậy, người giáo viên tâm linh luôn luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của thiền với người khác, đặc biệt là thiền tập thể - nơi tích tụ năng lượng tâm trí tập thể giúp mỗi cá nhân được tiến bộ về tâm trí. Thiền tập thể ít nhất 1 lần/1 tuần là nền tảng để những ai cầu mong tiến bộ trên con đường tâm linh.

8. Đọc sách nâng cao hiểu biết.

Để giữ tâm trí mức cao làm mất đi những tác động của thế giới vật chất xung quanh ta, nên đọc các sách, báo, tài liệu nâng cao hiểu biết về tâm linh mỗi ngày - nhất là sau khi thiền vì khi đó tâm trí ta trong sạch và tĩnh nhất

9. Tắm sơ trước khi thiền.

Kỹ thuật làm sạch này của các Yogi làm mát cơ thể và sạch tâm trí. Nó làm tăng năng lượng và cũng giúp cho tâm trí bình tĩnh và chuẩn bị cho thiền sâu. Trước hết dùng nước lạnh tinh khiết vào vùng cơ quan sinh dục, rồi 2 chân từ đầu gối trở xuống, tiếp đến hai cánh tay (từ khuỷu tay xuống). Ngậm một ít nước vào miệng rồi té nước lạnh lên mắt 12 lần khi mắt đang mở. Nhỏ nước vào mũi: để nước ở lòng bàn tay, ngả đầu ra sau rồi nhỏ nước nhẹ nhàng vào mũi và cho nước chảy ra ngoài theo miệng. Rửa sạch miệng và họng

https://thuviensach.vn

bằng ngón tay giữa. Rửa tai và sau cổ (dùng nước lạnh, không dùng xà phòng). Bất cứ khi nào có thể nên tắm toàn thân bằng nước lạnh trước khi vào thiền.

10. Không nôn nóng.

Hãy nhớ rằng, sau nhiều năm hoạt động hướng ngoại, thật không dễ dàng bỗng nhiên bạn làm ngơ được thế giới bên ngoài và tập trung hoàn toàn vào thế giới bên trong. Vì vậy, đừng nản lòng nếu bạn chưa thấy được kết quả gì khi thiền, nếu bạn chưa thể tập trung được ngay lần đầu. Thực tế, dường như có nhiều ý nghĩ xuất hiện trong tâm trí bạn so với trước kia. Đó là điều hoàn toàn tự nhiên. Thực sự bạn đang tiến bộ, cho dù bạn nhận ra được nó hay không.

Nỗ lực ngồi và cố gắng tập trung đang làm cho tâm trí bạn ngày càng mạnh mẽ hơn. Hãy giữ thói quen thiền hàng ngày đều đặn bạn sẽ nhanh chóng nhận ra những biến đổi đặc biệt trong cuộc đời bạn như hiệu quả của sự phấn đấu tràn đầy sinh lực... bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được sự ngọt ngào, bình yên và thiên đường bên trong bạn.

Kỹ thuật: Chuẩn bị nơi ngồi thiền yên tĩnh, không khí trong lành.

Tư thế: Tuỳ khả năng cơ thể ta có thể thực hành thiền trong tư thế nằm hoặc ngồi, tốt nhất là tư thế ngồi kiết già với 2 bàn tay đan nhau, 2 ngón cái chạm nhẹ nhau.

Thu tâm trí rời khỏi môi trường xung quanh, tập trung chú ý vào hơi thở. Cảm nhận được hơi thở đi ra, đi vào. Hơi thở nhẹ, êm, đều.

Cảm nhận được sự bình an trong tâm trí.

Chú ý: Để dừng thiền nên hít thở 3 hơi thật sâu. Sau đó xoa 2 tay cho ấm, khum lòng bàn tay úp lên mắt (3 lần), tiếp tục xoa mặt, xoa cổ, gáy, xoa vuốt thắt lưng, cuối cùng là 2 bàn chân.

https://thuviensach.vn

Lời kết

Sức khỏe là sự hoạt động hoàn hảo của mọi bộ phận dưới sự chỉ huy thông minh của tâm trí.

Cơ thể vật chất có thể được ví với "chiếc xe ô tô". Muốn xe ô tô chạy ta cần có xăng, điện, hệ thống làm mát máy, dầu mỡ và tài xế - cơ thể cũng vậy, không thể hoạt động nếu không có nhiên liệu, dòng điện, hệ thống làm mát máy, dầu mỡ và trí thông minh.

Nhiên liệu lấy từ thức ăn, nước uống, khí thở và ánh sáng mặt trời. Làm mát cơ thể bằng thư giãn. Dầu mỡ làm trơn các khớp thu hoạch qua các động tác cử động. Hệ thần kinh là dòng điện. Sau hết, cơ thể phải có một "tài xế" thông minh điều khiển, đó là tinh thần. Hướng thượng, thông cảm, yêu thương, can đảm, phân biệt thật giả sẽ huấn luyện tinh thần thành "tài xế" tốt.

Tất cả các bài tập Yoga đều căn cứ trên công thức: căng, buông lỏng, thở sâu và gia tăng tuần hoàn cùng tập trung tinh thần, cảm nhận.

Cuốn sách này biên soạn theo kết cấu đan xen giữa lý thuyết, triết lý và bài tập, chương trình đi từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp nhằm giúp bạn đọc dễ dàng tiếp cận với Yoga và thực hành Yoga.

Hà Nội, tháng 6 năm 2010

https://thuviensach.vn

Mục lục

LỜI GIỚI THIỆU.....3
Lời tác giả.....5
Vài nét sơ lược về Yoga.....7
Yoga là gì?.....9
Những điều cần biết khi luyện tập yoga.....11
10 điều đạo đức của yoga.....14
Chế độ ăn uống và sức khỏe.....15
Những trở ngại khi tập yoga.....17

CHƯƠNG TRÌNH CƠ BẢN.....21
Các bước của một buổi tập yoga.....21
Khởi động.....21
Tập thở.....24
Xoa bóp.....26
Tư thế - Asana.....29

CHƯƠNG TRÌNH NÂNG CAO 1.....43
Giới thiệu về các tuyến, luân xa.....43
Vấn đề chay tịnh - ăn thịt có hại gì không?.....45
Khởi động.....48
Tư thế - Asana.....50

CHƯƠNG TRÌNH NÂNG CAO 2.....61
Kiirtan (đọc, hát mantra).....61
Nhịn ăn theo tuần trăng - ekadashi.....62
Khởi động.....63
Tư thế - Asana.....64
Thư giãn.....76
Thiền.....81

https://thuviensach.vn

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Yoga dưỡng sinh

Chịu trách nhiệm xuất bản
Hoàng Trọng Quang

Biên tập
Nguyễn Thị Tuyết

In 1.000 cuốn, khổ 14.5x20.5cm, tại Xưởng in Công ty Mỹ Thuật TW. Số 1 Giang Văn Minh - Hà Nội. ĐT: 04 38462431. Giấy Đăng ký KHXB số 11-2010/CXB/268-173/YH, cấp ngày 02/6/2010. In xong và nộp lưu chiểu tháng 6-2010.

https://thuviensach.vn