

NGUYỄN THỊ TUYẾT

# *Yoga dưỡng sinh*

Nhà xuất bản Y học



## 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 thiếu 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

(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 thắm 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 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 hưởng 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**

## Lời Tác Giả

Tôi 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 mở, 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

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 thân 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

## 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 thông 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 thiên (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, Banglades, Sri Lanca, Thái Lan,

Nhật Bản, Việt Nam... và còn toả sang cả các nước Phương Tây như Pháp, Anh, Mỹ, Thụy 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.



# 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 tạng 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 cô vãn 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 tùy 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

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 Parkinson, 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 chồng 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

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.

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, gân 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 gôi 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 ngậm 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 trở nhúng nước cho vào

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 cố 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 tể hơn vì thế chỉ tập Asana vào giai đoạn sinh lực tinh tể đang thông suốt.

Sau khi tập Asana, nên cần đi ra ngoài và nên thay thân nhiệt chưa trở lại bình thường hoặc nên thay nhiệt độ trong phòng và bên ngoài khác nhau cần phải mặc ấm khi đi ra ngoài. Nên 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 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, đựng tới nước ít nhất trong vòng 15 phút. Chỉ lên ăn sau tập 30 phút.

#### 5. Những điều cần tránh

Không tập asana khi đang bị ốm.

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 xước 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 tiên 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 “*binh 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 cô 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.

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. Thiên 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 tề. Vì thế các vị thầy Yoga luôn đề cao tầm quan trọng của việc ăn uống nhằm giữ cho tề 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,

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. Nên 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. Nên 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



nâu 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 tiên 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 ra 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

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, triết để xa lánh các tác động xấu. Như vậy niềm tin vào Yoga sẽ

ngày càng được củng cố và mạnh mẽ hơn.

### **\* Quĩ thời gian, buồn ngủ và thiêu 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 gẫu, 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 nèn.

### **\* 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 khá 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 quy lụy nhờ vả con cái hay bắt 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

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

### \* Thiệu 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 điển tiên 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 thiền 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 thiền hoa sen cho đẹp, có đầu óc sáng suốt mà chỉ cần kiên nhẫn.

# 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:

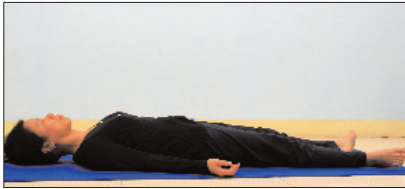
### 1. Thiền

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 dùng 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 dẫn

dẫn ép sát cầm 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 khuỷu 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).

### 6 - *Thắt lưng:*

Đứng hai chân sát nhau, hai tay chông nhọn, 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 tằm, 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  $45^{\circ}$  (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  $90^{\circ}$  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

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

Đổi chân và làm lại như trên.

11 - *Lăn lưng*:

Ngồi ôm gôi và từ từ ngả lưng xuống rồi lại bật lên bập bênh như con ngựa gõ 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 yêu 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,



phê 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 ốm đau.

Nêu 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 tuyền 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. *Muôn có năng lượng sức sống cần phải tập thở có phương pháp. Muôn 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 hoành (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 lồng ngực 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 chống 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

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

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 dải 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. Về, 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 cột.

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

- Bàn tay phải úp vào sau vai phải, cổ đưa vào giữa sông lưng rồi miết từ giữa sông lưng lên sau gáy. Trong khi đó bàn tay trái đưa ra sau lưng với mu bàn tay áp sát sông lưng gần bàn tay phải, miết từ giữa sông 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 hông:** dùng tay bóp xung quanh háng và hông bên trái sau đó chuyển sang bên phải.

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

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

\* **Bắp chân:** Dùng 2 tay vuốt, vuốt 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 nắm dọc theo gân achil (từ dưới cơ bắp chân xuống tới gót chân).

\* **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 vỗ nhẹ vào lòng bàn chân.

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

## **Tư thế - Asana**

Asana hoặc các tư thế 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 tễ 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 tập Yoga” (Trang 11) giúp ta đạt được những lợi ích cao nhất từ các bài tập và tránh được những phản ứng bất lợi.

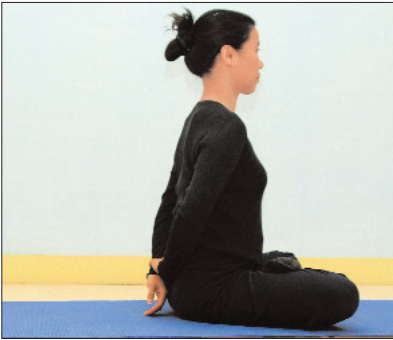
# Asana 1. Biểu tượng Yoga (Mudra Yoga)

## 1. Cách tập:

Ngồi trên chiếu hoặc thảm ở tư thế liên hoa âm (kiết già âm) dấn 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 nhô lên rời khỏi chiếu hoặc thảm), cho trán mũi chạm chiếu 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.



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

### 1. Cách tập:

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

Chuẩn bị: Vải nằm thẳng, trán mũi chạm sàn, hai tay co lên chống bàn tay ngang ngực (hoặc ngang vai - tùy 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 chiểu, 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.



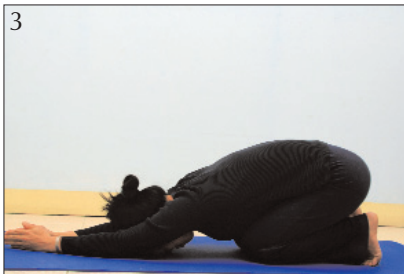
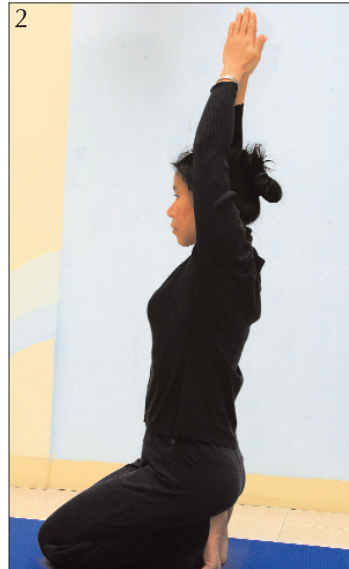
## **Asana 3. Tư thế vái dài (tư thế nửa con rùa) (Ardhakurmaka'sana)**

### **1. Cách tập:**

Quỳ xuống chiều, ngồi lên 2 gót chân với 10 đầu ngón chân bẻ về phía trước, mông chạm gót chân, hai tay buông tự 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 chiều 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 thế ban đầu.

### **2 .Tác dụng:**

Giống như asana 1 nhưng tác động mạnh hơn.





## 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, bắt 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.



## 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  $30^\circ$ ,  $60^\circ$ ,  $90^\circ$ ), sau đó trở về theo 2 mức ( $45^\circ$  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  $15^\circ$ ; rồi lại ngả tiếp ra sau thêm  $15^\circ$  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

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. Điều 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



8



9



10



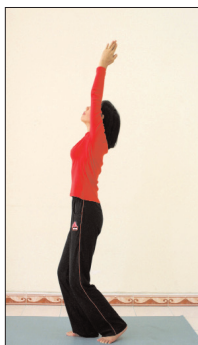
11



12



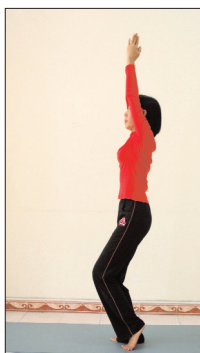
13



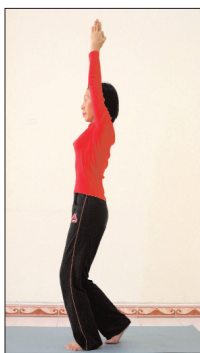
14



15



16,17



18



19

## 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. (cô 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).

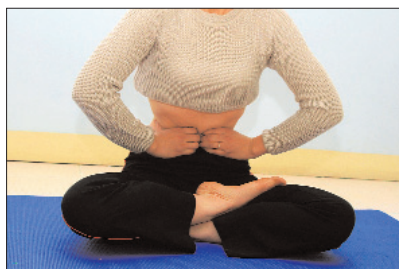
### 2. Tác dụng:

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 khi 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 chống lên gót chân trái. Nữ ngồi bán già bình thường.



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

### 1. Cách tập:

Đứng 2 chân bằng vai, đầu gối khụ, 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 vịn để trên đầu gối, tay thẳng.



## **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.

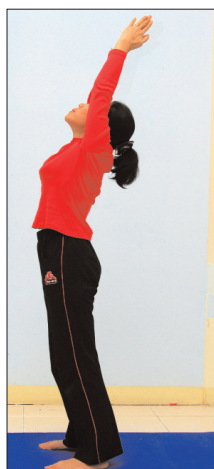
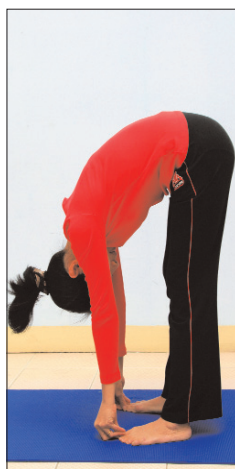
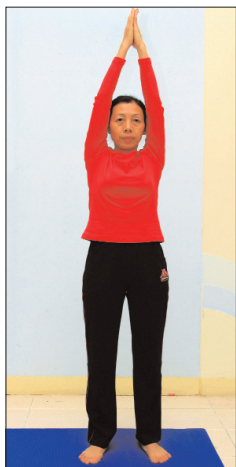
Nghỉ 10 giây, tiếp tục làm lại như vậy (8 lần).

### **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

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.





## Asana 9: Thế con thuyền ( cái cung)

### Naokasana / Dhanurasana

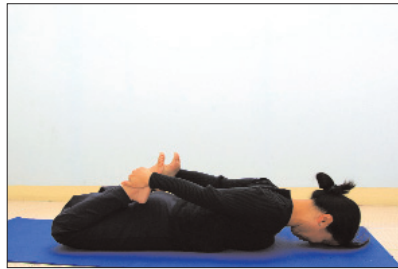
#### 1. Cách tập

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, nều thanh niên tập có thể phát triển chiều cao.

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



## **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 tọa 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.

