

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 “bướm 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 bố 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

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 thập 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 tinh 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 ether, đây là yếu tố tinh thể 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 túy.

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.

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 cấu 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 khi, 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 cấu 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.

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 thông 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 tọa. 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.

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 nêu 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 khỏe 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. Nếu 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.

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 kếp (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.

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, hông 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 vấp 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 hông. 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 hông 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 lặn 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 dần 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 biên cổ 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.

TƯ THẾ – ASANA

Asana 11: Thế vận lưng (Matsyendrasana)

1. Cách tập:

Ngồi gập chân trái lại, để sát chiều, gót chân sát vào hông. 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 tuyền nội tiết.



Asana 12: Thế đầu bò (Gomukhasana)

1. Cách tập:

Ngồi chân trái gập sát chiều, chân phải gập chống lên chân trái cố gắng cho 2 gôi chống 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 hông cùng ngồi xuống chiều, 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

Asana13: Shalabhasana **(Thế con châu chấu)**

1. Cách tập:

Nằm sấp, 2 tay xuôi theo thân, lòng bàn tay ngửa và nắm lại, cầm chông xuống chiều. Lây 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 chiều, thư giãn.

2. Tác dụng:

Tốt cho lưng, eo và chông 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° 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.

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, lẩy 2 khuỷu tay làm điểm tựa, 2 bàn tay đỡ vào thắt lưng, nâng thân người lên cao thẳng đứng, cầm 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



thả hông xuống chiều 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 (thê hoa sen), 2 tay khịu ra sau, từ từ cong lưng để đỉnh đầu chạm chiều, 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 chiều, 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.



Asana 17: Thế cái cây (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 nèn. 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 cây, 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 chông vào hông

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 cây và cây nến.

* *Chú ý:* Có thể tập liên hoàn 3 tư thế cây nến, rồi tới cái cây, 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)

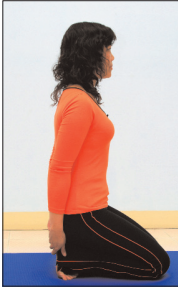
1. Cách tập:

Quỳ xuống chiểu, ngồi lên 2 gót chân. Hít vào, rồi thở ra đồng thời từ từ cúi xuống hạ đỉnh đầu chông xuống chiểu, trán cô 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).

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 chiều, 2 chân gập lại, đầu gối sát chiều, 2 cạnh trong của bàn chân nằm nghiêng sát chiều, 2 gót chân sát vào mông. 2 tay nắm vào cổ chân hoặc gót chân, uốn



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) Kiểng 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 gôi co lên chạm ngực.

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

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

** Điều nhảy dành riêng cho nữ giới:*



Chuẩn bị



1



2



3, 6



4



5

Trong tư thế đứng thẳng, hít vào đồng thời vươn 2 tay qua đầu, rồi cúi xuống và thả 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 đĩa trẻ từ 5 đến 10 phút hoặc lâu hơn tùy theo sức khỏe.

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 testosterone. 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.

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 **THIỆN** chúng ta cần phải cởi bỏ khỏi tâm trí những bận rộn bên ngoài gây ra để hướng tâm trí vào bên trong. Thiện 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 thiện. 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 thiện. 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 quây rối 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 tuyến tủy và làm giãn đầu gối, chuẩn bị cho cơ thể vào tư thế thiện.

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 cần 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 cân bằng 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 kể 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.

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.

KHỞ ĐỘNG

Khởi động 1:

Ngồi xuống chiều, chân phải làm trụ, bàn chân đặt lên chiều, đầu gối dựng thẳng đứng. Chân trái đặt nằm ngang, lật ngửa bàn chân và gác lên đùi chân phải, đầu gối chạm chiều. 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 chiều, 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, căng 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 chiều, 2 đầu gối khếp sát vào nhau, 2 bàn chân mở sang 2 bên cho gót sát vào mông, cạnh trong bàn chân sát chiều. Hai tay đưa ra phía sau càng xa mông càng tốt. Hai bàn tay để sát nhau chồng xuống chiều.

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 chồng thẳng lên, vươn bụng, vươn ngực,

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 chiều 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, cô 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 thả 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.

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 tùy khả năng có thể. Hơi thở đều, nhẹ nhàng.

2. Tác dụng:



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 chồng nhẹ xuống chiều, 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 chiều.

2. Tác dụng:

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



Asana 25: Thế đầu kê gối (Janushirasana)

1. Cách tập:

Tập trong tư thế ngồi. Chân trái duỗi thẳng chệch 1 góc 45° 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.



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. Giữ 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 thẳng 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 thể 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 thẳng bằng cho thần kinh.



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 chiều.

(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 chồng thẳng xuống sàn (2 tay vẫn đan vào nhau nhưng nếu chưa đủ tự tin có thể thả 2 tay ra để chồng xuống sàn cho an toàn), nín thở 8 giây. Sau đó thở ra và trở về tư thế quỳ ban đầu.

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.



Asana 28: Tư thế sáng tạo

Bhavasana

1. Cách tập :

1- Đứng, hai chân để cách nhau 15-20 cm rồi khụy 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.



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 sáo 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 vẫn 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 vẫn 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 vẫn 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).



* *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. Lây 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.



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 gôi của chân trụ. Tư thế này nên tập thành cặp với tư thế con chim.



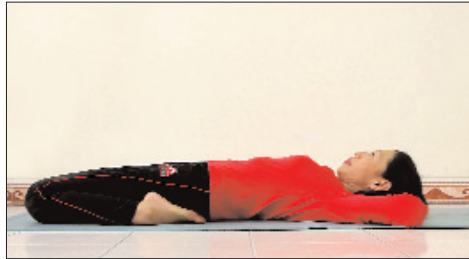
Asana 32: Thế tia chớp (Utkata Vajrasana)

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 gôi 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.



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 nhọc, 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, rời 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 đổi 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.

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 chậm 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 bênh, bồng bênh 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, hông, 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...

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, vận 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 môi 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

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

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

Hơi âm lan toả dần vào vùng bụng. Tập trung chú ý vào rốn, rốn đang âm dần lên ... rốn thật âm ... thật âm ... Hơi âm lan toả khắp vùng bụng lan toả lên tới ngực, ... tập trung chú ý vào ngực ... các cơ trên ngực hoàn toàn âm áp và thư giãn ... Hơi âm lan toả lên 2 vai, ... tràn xuống sau lưng ... Tập trung chú ý vào cột sống ... Hơi âm 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 âm dần lên ... Hơi âm lan toả vào lòng bàn tay ... Lòng bàn tay thật âm ... thật âm ... Hơi âm lan toả tới cổ tay ... lan toả khắp cánh tay ... 2 tay ta hoàn toàn thư giãn và âm áp ...

Hơi âm của 2 tay hoà cùng hơi âm 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 âm 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 bông bênh ... bông bênh ... trên sóng biển ...”

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

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 rôn ... Tập trung chú ý vào rôn ..., 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, vận 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 chặn 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 má... xuống má 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 rời tiếp tục rơi xuống đùi, đầu gối, mắt cá chân và cuối cùng tuôn chảy từ từ khỏi ngón chân, bạn trở nên trong rỗng, trong suốt, sáng lung linh và thư giãn, cơ thể con sò của bạn xẹp lép xuống ghê và sần nhá.

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.

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

Muôn 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 tinh thức cao hơn, điều quan trọng

là tạo nên thói quen thiền hàng ngày. Thậm chí, nếu bạn không có thời gian thì vẫn phải thiền 2lần/ 1 ngày, 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 sắp xếp một góc dành riêng cho thiền. Giữ nơi đó sạch sẽ và thoáng mát (có thể bằng cây cảnh, một số bức tranh tâm linh, thậm chí hay chấn 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



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, cô định như mặt sàn, không ngồi trên giường mềm. Hãy ngồi lên một gôi 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 ra 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 tiên bộ về tâm trí. Thiền tập thể ít nhất 1 lần/1 tuần là nền tảng để những ai cầu mong tiên 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

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 ngược được thể giới bên ngoài và tập trung hoàn toàn vào thể 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 phân đầu 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: Tùy 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.

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

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
Chê 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

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
chiếu tháng 6-2010.