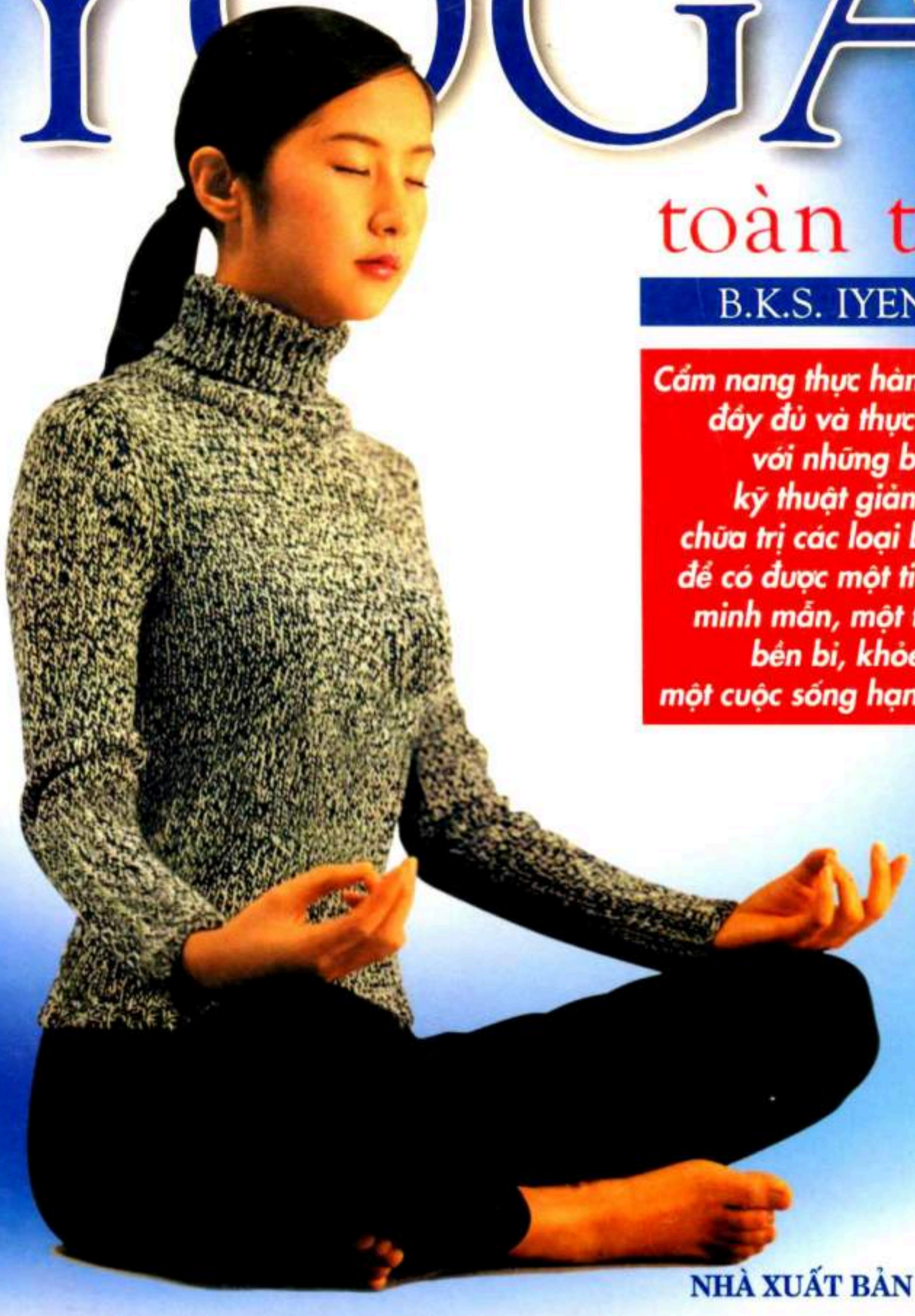
KỸ THUẬT & THỰC HÀNH

YOGA

toàn tập

B.K.S. IYENGAR



Cẩm nang thực hành Yoga đầy đủ và thực tế nhất với những bí quyết, kỹ thuật giảm stress, chữa trị các loại bệnh và để có được một tinh thần minh mẫn, một thể chất bền bỉ, khỏe mạnh, một cuộc sống hạnh phúc.

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

B.K.S. IYENGAR

KỸ THUẬT & THỰC HÀNH YOGA TOÀN TẬP

Tổng hợp và biên dịch: NGUYỄN THỊ HỒNG VÂN
BAN BIÊN DỊCH FIRST NEWS



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NỘI DUNG



LỜI NÓI ĐẦU 7

CHƯƠNG 1 - YOGA DÀNH CHO BẠN 9

Mục tiêu của yoga 10

Ý nghĩa của yoga 14

Con đường dẫn đến sức khỏe 16

Lợi ích của các tư thế 17

Yoga và thể lực 18

Yoga và stress 20

CHƯƠNG 2 - TRIẾT LÝ YOGA 22

Triết lý của các asana 24

Các trạng thái của ý thức 26

Tám bậc 29

Pranayama 32

Các luân xa (chakras) 35

Mối quan hệ giữa thầy (guru) và trò (yogi) 38

CHƯƠNG 3 - CÁC THẾ TẬP DÀNH CHO BẠN 40

Các tư thế truyền thống 42

Các thế đứng 46 Tadasana (Tư thế trái núi) **48** Utthita Trikonasana (Tư thế tam giác rộng) **50** Virabhadrasana 2 (Tư thế chiến binh 2) **56** Utthita Parsvakonasana (Tư thế kéo giãn một bên sườn) **60** Parsvottanasana (Tư thế giãn căng lồng ngực) **64** Adhomukha Svanasana (Tư thế chó úp mặt duỗi mình) **68** Uttanasana (Tư thế gập người về phía trước) **72** Virabhadrasana 1 (Tư thế chiến binh 1) **76**

Các thế ngồi 80 Dandasana (Tư thế chỗ dựa) **82** Virasana (Tư thế anh hùng) **84** Baddhakonasana (Tư thế góc cố định) **88**

Các thế gập người về phía trước 92 Janu Sirsasana (Tư thế đầu tựa gối) **94** Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana (Tư thế co giãn ba bộ phận của cơ thể) **98** Paschimottanasana (Tư thế giãn căng lưng) **102**

Các thế vặn người 106 Bharadvajasana (Tư thế co giãn thân người) **108** Marichyasana (Tư thế co giãn thân trên và chân) **112**

Các thế lộn người 116 Salamba Sirsasana (Tư thế đứng bằng đầu) **118** Salamba Sarvangasana (Tư thế đứng trên vai) **124** Halasana (Tư thế cái cày) **130**

Các thế ngửa ra sau 134 Ustrasana (Tư thế lạc đà) **136** Urdhva Dhanurasana (Tư thế bánh xe) **140**

Các thế nằm 144 Supta Virasana (Tư thế anh hùng, nằm ngửa) **146** Savasana (Tư thế xác chết) **150**

Chương 4: Yoga và chứng stress 154

Tìm hiểu về stress **156**

Thế giới hiện đại **158**

Thực phẩm và dinh dưỡng **159**

Stress tích cực và stress tiêu cực **160**

Các thế tập và chứng stress **162**

Các thế tập có sử dụng dụng cụ nâng đỡ **164**

Các dụng cụ nâng đỡ **166**

Các thế tập giúp giảm stress: Tadasana Samasthithi (Tư thế trái núi kiên cố và chắc chắn) **168** Tadasana Urdhva Hastasana (Tư thế trái núi với hai tay giơ thẳng lên trên) **169** Tadasana Urdhva Baddha Hastasana (Tư thế trái núi với các ngón tay đan xen vào nhau) **170** Tadasana Paschima Baddha Namaskar (Tư thế trái núi với hai tay xếp sau lưng) **171** Tadasana Paschima Namaskar (Tư thế trái núi với hai cánh tay chắp sau lưng) **172** Tadasana Gomukhasana (Tư thế trái núi với hai bàn tay làm thành hình "mặt bò") **173** Utthita Trikonasana (Tư thế tam giác xoải rộng) **174** Utthita Parsvakonasana (Tư thế duỗi căng sườn) **176** Ardha Chandrasana (Tư thế nửa vầng trăng) **178** Uttanasana (Tư thế gập người về phía trước) **179** Prasarita Padottanasana (Tư thế xoạc chân rộng) **182** Adhomukha Svanasana (Tư thế chó úp mặt, duỗi mình) **184** Dandasana (Tư thế chỗ dựa) **187** Virasana (Tư thế anh hùng) **188** Urdhvamukha Janu Sirsasana (Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên trên) **189** Baddhakonasana (Tư thế góc cố định) **190** Swastikasana (Tư thế chân xếp bằng) **191** Paripurna Navasana (Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) **192** Upavista Konasana (Tư thế ngồi xoạc rộng chân) **195** Paschimottanasana (Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) **196** Adhomukha Paschimottanasana (Tư thế úp mặt và duỗi căng lưng) **199** Janu Sirsasana (Tư thế đầu tựa gối) **200** Adhomukha Virasana (Tư thế anh hùng, úp mặt) **202** Adhomukha Swastikasana (Tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) **204** Bharadvajasana (Tư thế vặn người trên ghế) **205** Bharadvajasana (Tư thế kéo giãn thân trên) **206** Marichyasana (Tư thế kéo giãn thân trên và hai chân) **207** Utthita Marichyasana (Tư thế kéo giãn chân và thân trên mạnh mẽ) **208** Parsva Virasana (Tư thế anh hùng, vặn người) **210** Salamba Sarvangasana (Tư thế đứng trên vai) **212** Halasana (Tư thế cái cày) **214** Viparita Karani (Tư thế hổ lộn ngược) **216** Setubandha Sarvangasana (Tư thế cái cầu) **218** Viparita Dandasana (Tư thế điểm tựa lộn ngược) **220** Ustrasana (Tư thế lạc đà) **222** Supta Padangusthasana (Tư thế nằm kéo chân, bàn chân và duỗi ngón chân) **224** Supta Baddhakonasana (Tư thế nằm tạo góc cố định) **226** Supta Virasana (Tư thế anh hùng, nằm ngửa) **228** Ujjayi Pranayama (Sự chinh phục năng lượng) **230** Viloma 2 Pranayama (Chu kỳ thở ngắt quãng) **233** Savasana (Tư thế xác chết) **234**

Chương 5: Yoga chữa bệnh 236

Phép trị liệu bằng Yoga **238**

Tim và hệ tuần hoàn **242** Hệ hô hấp **254** Hệ tiêu hóa **263** Hệ bài tiết **278** Hệ thống các tuyến nội tiết **280** Hệ miễn nhiễm **286** Cơ bắp, xương và khớp **290** Da **322** Não và hệ thần kinh **329** Tinh thần và cảm xúc **337** Sức khỏe phụ nữ **356** Sức khỏe nam giới **375**

Chương 6: Chương trình luyện tập Yoga của Iyengar 384

Hướng dẫn thực hành Yoga **386**

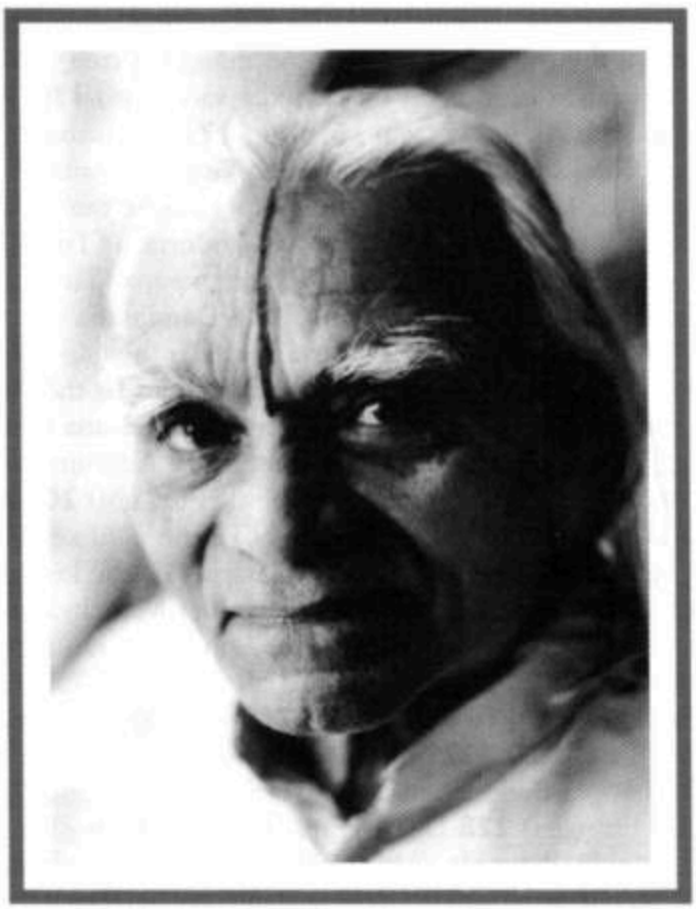
Chương trình luyện tập yoga trong 20 tuần **388**

Các cơ quan nội tạng **404**

Bảng chú giải thuật ngữ **408**

Tên của các tư thế **410**





B.K.S. IYENGAR

LỜI NÓI ĐẦU

Yoga dành cho tất cả mọi người. Để luyện tập các asana trong sách này, bạn không cần phải là một chuyên gia hay một người có thể lực vượt trội. Lối sống thụ động cùng những căng thẳng không được giải tỏa của đời sống hiện đại gây ra cho chúng ta nhiều đau đớn và bệnh tật vì trong khi lao vào kiếm sống, chu toàn cho đời sống vật chất, chúng ta đã sao nhãng không chăm sóc tới cơ thể của mình. Áp lực của đời sống hiện đại còn có thể dẫn đến các chứng bệnh về tinh thần: cảm giác hụt hẫng, cô đơn và bất lực. Yoga sẽ giúp bạn kết hợp giữa thể xác và tinh thần, đem lại sự cân bằng cho chúng, cái mà tôi vẫn gọi là alignment (sự sắp thẳng hàng). Trạng thái thăng bằng thật sự có nghĩa là khi phần nội tâm của bạn hòa quyện đến từng sợi cơ, từng tế bào của cơ thể bạn.

Kinh nghiệm thực hành và hướng dẫn luyện tập yoga trong suốt 60 năm qua cho tôi thấy là có một số học viên chỉ quan tâm đến khía cạnh thể chất của yoga mà quên đi khía cạnh tinh thần. Việc thực hành của họ giống như một dòng suối chảy xiết, lúc thì ngập ngừng, lúc thì cuồn cuộn, thiếu hẳn chiều sâu và sự định hướng. Khi lưu tâm đến khía cạnh tinh thần của môn yoga, người học viên sẽ giống như một dòng sông êm dịu, tưới mát và bồi bổ cho đất đai quanh nó. Cũng như con người không thể tắm hai lần trong một dòng sông, cho nên mỗi một thế tập asana đều mang lại cho bạn sự tươi mát và nguồn sinh lực mới.

Trong cuốn sách này, tôi đã đặt trọng tâm vào phần kỹ thuật để giúp cho người mới tập yoga có được sự hiểu biết thấu đáo về cách thức thực hành các asana nhằm đạt được hiệu quả cao nhất. Với sự trợ giúp của các dụng cụ nâng đỡ, học viên với các khả năng khác nhau đều có thể từ từ có được sức mạnh, lòng tự tin và sự dẻo dai mà không sợ bị căng thẳng hoặc bị chấn thương. Các kỹ thuật yoga trong quyển sách này cũng có thể giúp ích cho những người đang điều trị bệnh. Sự luyện tập thường xuyên sẽ tạo nên nền tảng sức khỏe bên trong và sức đề kháng tự nhiên của cơ thể, làm giảm sự đau đớn, tấn công vào nguyên nhân gốc, chứ không phải chỉ là triệu chứng của bệnh tật.

Trên khắp thế giới ngày nay, người ta ngày càng nhận thức sâu sắc rằng các phương pháp trị liệu bằng rèn luyện sức khỏe hữu ích hơn là các phương pháp chữa bệnh chính thống. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ bổ ích và thật sự hữu dụng đối với những người quyết tâm thay đổi cuộc sống của mình bằng cách thực hành yoga. Hãy để cho những tinh túy của môn yoga đến với tất cả các bạn.

Yogacharya B.K.S. Iyengar

CHƯƠNG 1

Yoga dành cho bạn



"Yoga là ánh sáng, một khi đã được thắp lên thì không bao giờ tắt. Bạn càng thực hành tốt, ngọn lửa sẽ càng rực sáng hơn."

Mục đích tối thượng của yoga là khôi phục lại sự bình an, tĩnh lặng cho tinh thần con người, giải phóng nó khỏi trạng thái rối ren, u uất. Cảm giác tĩnh lặng này xuất hiện khi bạn thực hành các asana và pranayama. Khác với các phương pháp luyện tập khác làm căng cơ bắp và xương cốt, các bài tập yoga làm tươi trẻ cơ thể bạn một cách nhẹ nhàng.

Trong khi phục hồi lại cơ thể, yoga giải phóng tinh thần của bạn khỏi những cảm xúc tiêu cực do nhịp sống bon chen ngày nay đem lại. Thực hành yoga khiến bạn tràn ngập hy vọng và sự lạc quan. Nó giúp bạn vượt qua các trở ngại trên con đường đạt tới một sức khỏe hoàn hảo và một trạng thái tinh thần mỹ mãn. Đó chính là sự tái sinh.

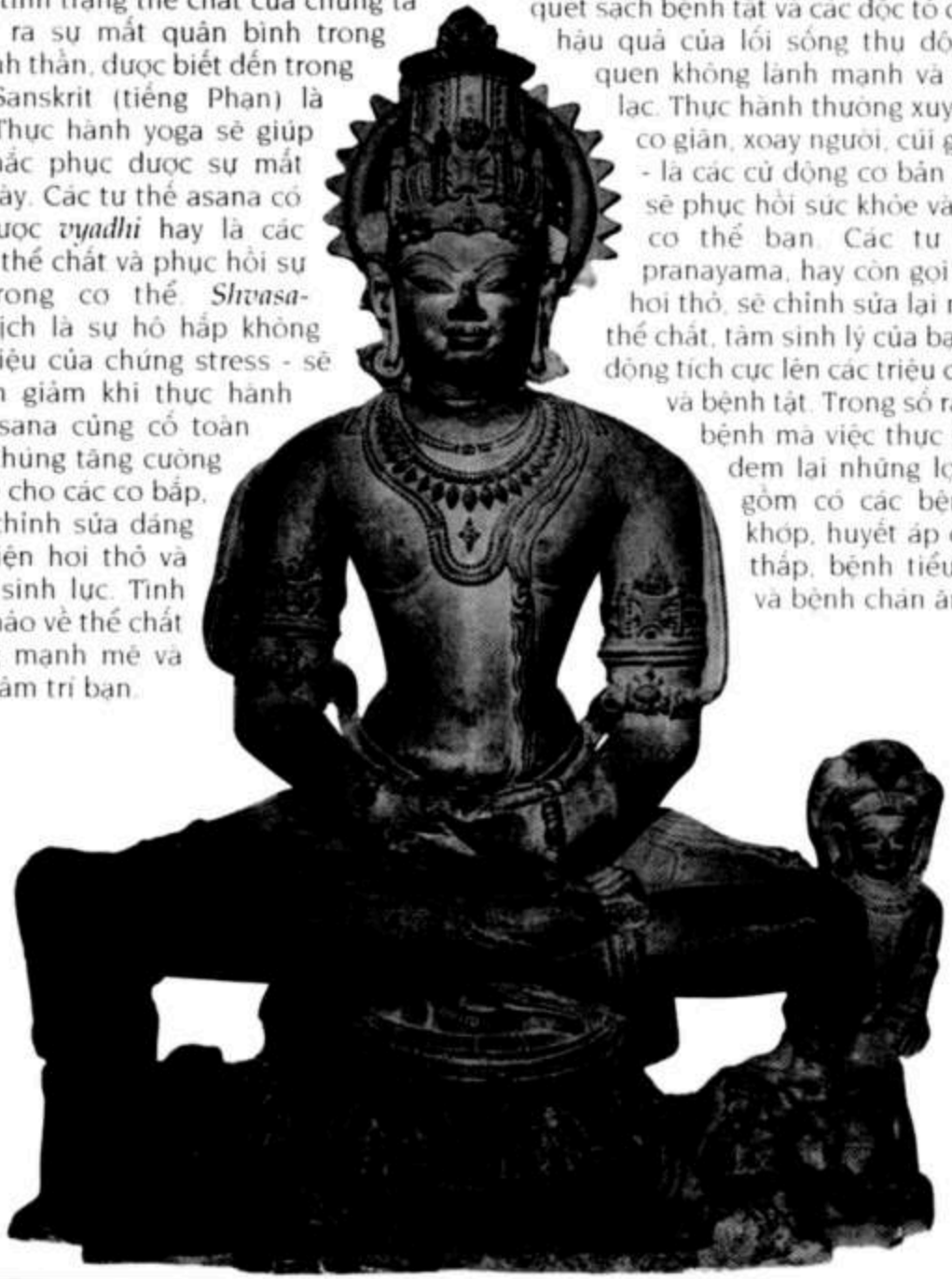
MỤC TIÊU CỦA YOGA

Thực hành yoga nhằm đến việc khắc phục những hạn chế của cơ thể. Yoga dạy chúng ta rằng mục đích của mỗi đời người là tiến hành một cuộc viễn du trong thế giới nội tâm để tìm về với tâm hồn của mình. Yoga đưa ra cho chúng ta cả mục tiêu, lẫn phương tiện để thực hiện điều này.

Khi có được sự hòa hợp hoàn hảo giữa thể xác và tinh thần, thì chúng ta giác ngộ được bản ngã của mình. Yoga dạy chúng ta rằng những trở ngại trên con đường khám phá bản ngã của mình chính là ở sự gượng ép về tinh thần, cũng như thể xác. Khi tình trạng thể chất của chúng ta kém sẽ gây ra sự mất quân bình trong trạng thái tinh thần, được biết đến trong ngôn ngữ Sanskrit (tiếng Phạn) là *chittavritti*. Thực hành yoga sẽ giúp chúng ta khắc phục được sự mất quân bình này. Các tư thế asana có thể chữa được *vyadhi* hay là các chứng bệnh thể chất và phục hồi sự ổn định trong cơ thể. *Shvasa-prashvasa*, dịch là sự hô hấp không đều - dấu hiệu của chứng stress - sẽ được thuyên giảm khi thực hành yoga. Các asana củng cố toàn bộ cơ thể. Chúng tăng cường sự mạnh mẽ cho các cơ bắp, xương cốt, chỉnh sửa dáng điệu, cải thiện hơi thở và tăng cường sinh lực. Tình trạng hoàn hảo về thể chất có tác động mạnh mẽ và êm dịu lên tâm trí bạn.

ASANA VÀ PRANAYAMA

Việc thực hành các asana giúp tẩy sạch cơ thể. Chẳng khác gì người thợ kim hoàn nung vàng để tẩy sạch các tạp chất, các tư thế asana làm tăng cường sự tuần hoàn máu tươi trong khắp cơ thể, quét sạch bệnh tật và các độc tố có trong máu do hậu quả của lối sống thụ động, những thói quen không lành mạnh và các tư thế lệch lạc. Thực hành thường xuyên các động tác co giãn, xoay người, cúi gập và lộn người - là các cử động cơ bản của các asana - sẽ phục hồi sức khỏe và sự dẻo dai cho cơ thể bạn. Các tư thế asana và pranayama, hay còn gọi là sự kiểm soát hơi thở, sẽ chỉnh sửa lại những bất ổn về thể chất, tâm sinh lý của bạn. Chúng có tác động tích cực lên các triệu chứng của stress và bệnh tật. Trong số rất nhiều các căn bệnh mà việc thực hành các asana đem lại những lợi ích thiết thực gồm có các bệnh viêm xương khớp, huyết áp cao và huyết áp thấp, bệnh tiểu đường, suyễn, và bệnh chán ăn thần kinh.



SỰ HÒA HỢP GIỮA THỂ XÁC VÀ TINH THẦN
Bức tượng tu sĩ yoga vào thế kỷ thứ 10 của vùng Khajuraho, Ấn Độ, miêu tả lại thần Vishnu trong trạng thái tĩnh lặng của yoga.

Tinh thần và thể xác

Thể xác và tinh thần luôn ở trong tình trạng tác động tương hỗ cho nhau. Khoa học yoga không vạch ra ranh giới, nơi nào kết thúc phần thể xác và nơi nào bắt đầu phần hồn của chúng ta, mà xem chúng như một thể liên kết duy nhất. Sự xáo trộn của cuộc sống đời thường gây căng thẳng cho cả thể xác lẫn tinh thần của chúng ta. Nó tạo ra các tâm trạng lo âu, trầm uất, bồn chồn và giận dữ. Các thế tập asana, bề ngoài có vẻ như chỉ tác động tới thể chất của bạn, nhưng thực ra, chúng tác động cả lên sự cân bằng hóa học của não bộ. Về phần mình, bộ não sẽ cải thiện trạng thái tinh thần của bạn.

Những trở ngại để đạt tới sự thăng bằng hoàn hảo này đã được bậc hiền triết Patanjali chỉ ra trong quyển Yoga Sutras, có lịch sử vào khoảng 2,000 năm trước. Các nhà sử học không nhất trí về thời gian chính xác của cuốn sách. Nhưng chúng ta đều biết là Sutras, hay là các câu cách ngôn có liên quan đến triết lý và thực hành của yoga đã được sưu tập lại vào khoảng giữa 300 năm trước và sau Công nguyên. Toàn bộ công trình đồ sộ này được gọi là *Patanjali Yoga Darshana*. Trong chương cuối của quyển Yoga Sutras, Samadhi Pada-Patanjali đã bàn luận về những rối loạn là nguyên nhân gốc gây ra bệnh tật và đau đớn. Theo lời của bậc hiền triết này thì *vyahdi* hay còn gọi là các căn bệnh thể chất là nguyên nhân tạo ra những chấn động cảm xúc. Nhiệm vụ của yoga là phải ngăn chặn cả hai.





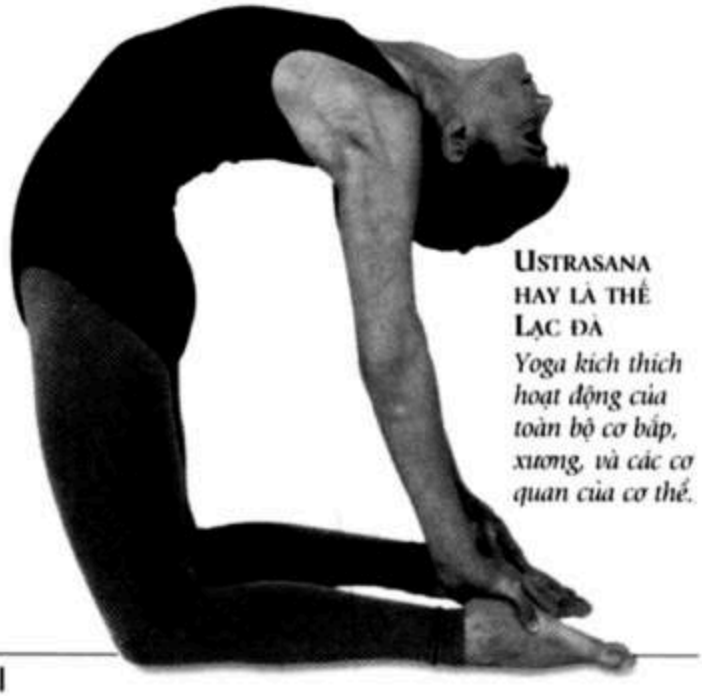
Truyền thống bất diệt

Bức tượng ở Mahabalipuram, Ấn Độ có từ thế kỷ thứ 4 (trái) và người phụ nữ thời hiện đại này cho ta thấy: có những tư thế cổ xưa luôn bất diệt.

"Sau mỗi buổi tập yoga, trí não bạn sẽ trở nên tĩnh lặng và bình yên".

Ngay ở thời đại của chúng ta, việc giảm bớt sự đau đớn vẫn còn là một trong những nguyên nhân chính để phần lớn trong chúng ta phiêu lưu vào vùng đất của yoga. Các thế tập của yoga tác động lên các bộ phận khác nhau của cơ thể, đồng thời cũng làm cho trí não của chúng ta trở nên êm dịu và thư giãn. Ví dụ như các asana lộn người đồng thời vừa trấn an, vừa kích thích hoạt động của não bộ. Các asana này kích hoạt các tuyến hạch và các cơ quan thiết yếu trong cơ thể bằng cách cung cấp máu tươi đến não, vừa kích thích, vừa làm cho nó thư giãn.

Yoga có một khả năng độc đáo là làm êm dịu thần kinh. Hệ thần kinh hoạt động như một cơ quan trung gian giữa thể xác sinh lý và thể xác tâm lý (xem trang 42). Thực hành yoga sẽ có tác động kỳ diệu làm thư giãn thể xác và làm êm dịu trí não.



Ustrasana hay là thế Lạc đà

Yoga kích thích hoạt động của toàn bộ cơ bắp, xương, và các cơ quan của cơ thể.

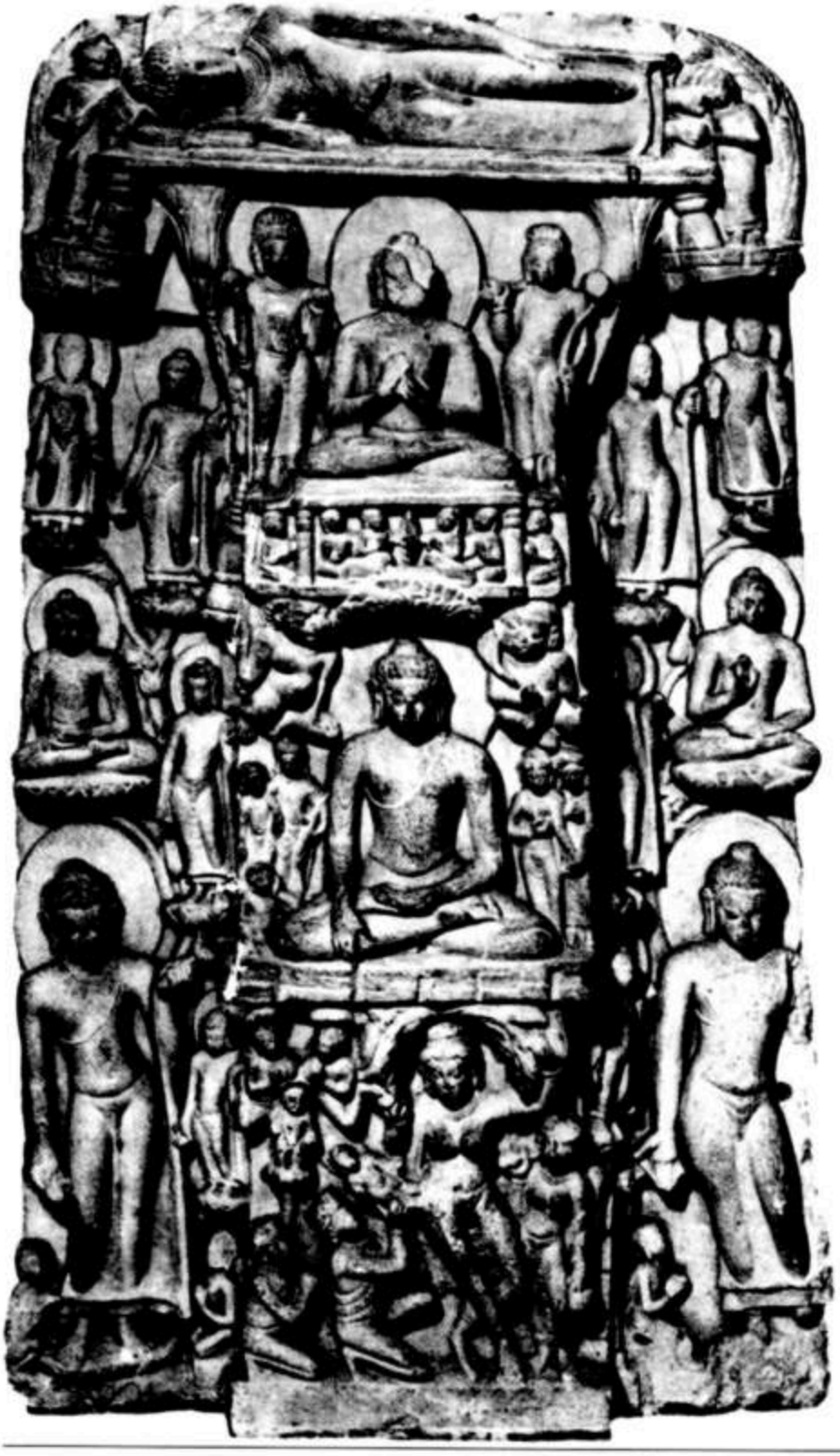
Các trạng thái của yoga

Mục tiêu hàng đầu của yoga là phục hồi sự bình yên, tĩnh lặng và trạng thái cân bằng cho tinh thần của bạn, giải phóng nó khỏi mọi sự rối ren, lo âu. Bạn sẽ có được sự thư thái, cảm giác bình ổn khi luyện tập các tư thế asana và pranayama. Các asana hợp nhất thể xác, tinh thần, trí tuệ và cuối cùng là cái tôi của bạn làm một trong 4 giai đoạn. Giai đoạn 1, *arambhavastha*, là khi chúng ta chỉ thực hành ở mức độ rèn luyện thể lực. Giai đoạn 2, *ghatavastha*, là khi ý chí cùng đồng thanh cộng hưởng với thể xác. Giai đoạn 3, *parichayavastha*, sẽ xuất hiện khi trí tuệ và thể xác cùng hợp nhất làm một. Giai đoạn cuối, *nispattyavastha*, một trạng thái hoàn mỹ (*xem trang* 42).

Sự lĩnh hội tinh thần sẽ tuôn chảy trong người học viên yoga trong suốt các quá trình này. *Dukha*, có nghĩa là sự khổ sở, đau đớn, sẽ biến mất, và hành giả (người tập) ngộ ra nghệ thuật sống hồn nhiên, thanh thoát.

Yoga lấp đầy khoảng trống tinh thần của bạn

Thế giới ngày nay là sự theo đuổi những tham vọng vật chất, để lại trong đời sống của chúng ta một khoảng trống tâm linh to lớn. Lối sống của chúng ta quá phức tạp và chúng ta phải chịu áp lực trước hết từ chính những hành động của mình. Sự tồn tại của chúng ta dường như trống rỗng và vô nghĩa. Trong đời sống và các mối quan hệ của chúng ta thiếu hụt hẳn phần tâm linh. Điều này khiến nhiều người nhận thức ra rằng họ không thể tìm thấy niềm an ủi và nguồn cảm hứng, sự yên tĩnh và hạnh phúc trong thế giới xung quanh, mà chỉ có thể là trong chính nội tâm của họ.



Bốn thời kỳ tu luyện của Đức Phật để ngộ ra chính mình

Đây là bức tượng ở Sarnath, Ấn Độ, có từ thế kỷ thứ 5, mô tả 4 sự kiện trọng đại trong cuộc đời của Đức Phật. (Từ dưới lên), Đức Phật ra đời từ bên hông của mẹ; đạt tới sự soi sáng dưới bóng Bồ Đề; thuyết pháp cho các đệ tử; Tu thành chánh quả.



YOGA ĐEM LẠI CHO BẠN SỰ GIẢI THOÁT
Khi thực hành yoga, ý chí của bạn sẽ được chắp cánh và trở nên tự do.

SỰ GIẢI THOÁT CỦA YOGA

Tác động của yoga không đơn thuần về mặt thể chất. Các asana, nếu được thực hành chính xác sẽ là cầu nối giữa hai lĩnh vực thể chất và tinh thần của bạn. Yoga đẩy lui những cảm giác đau đớn, mệt mỏi, hoang mang, ngờ vực, thờ ơ, lười nhác, tự kỷ và chán chường vẫn thỉnh thoảng ngự trị trong chúng ta. Ý chí của một người tập yoga đơn giản là không thể chấp nhận được những loại cảm xúc tiêu cực đó và tìm cách khắc phục những dòng chảy ngổ ngược này trong cuộc hành trình đi đến sự giải thoát hoàn toàn của bản thân. Một khi ta đã trở thành những hành giả yoga tận tụy, chúng ta sẽ không còn bị hành hạ bởi những trạng thái tinh thần u uất và nặng nề như vậy nữa.

Yoga thắp sáng cuộc sống của bạn. Nếu bạn chân thành đến với yoga, thực hành nghiêm túc, cần mẫn, thì ánh sáng của nó sẽ soi rọi toàn bộ cuộc sống của bạn. Thực hành yoga thường xuyên sẽ thúc đẩy bạn nhìn lại bản thân và các mục tiêu của mình dưới một ánh sáng khác. Nó giúp bạn loại bỏ các trở ngại để có được một sức khỏe tốt và những cảm xúc ổn định. Như vậy, yoga sẽ giúp bạn tự giải phóng và tự giác ngộ bản thân. Đó cũng chính là mục đích tối thượng của mỗi một đời người.



NGỌN LỬA VÔ THỨC
Yoga thắp sáng cuộc sống, giúp bạn soi rọi bản thân dưới một ánh sáng mới.

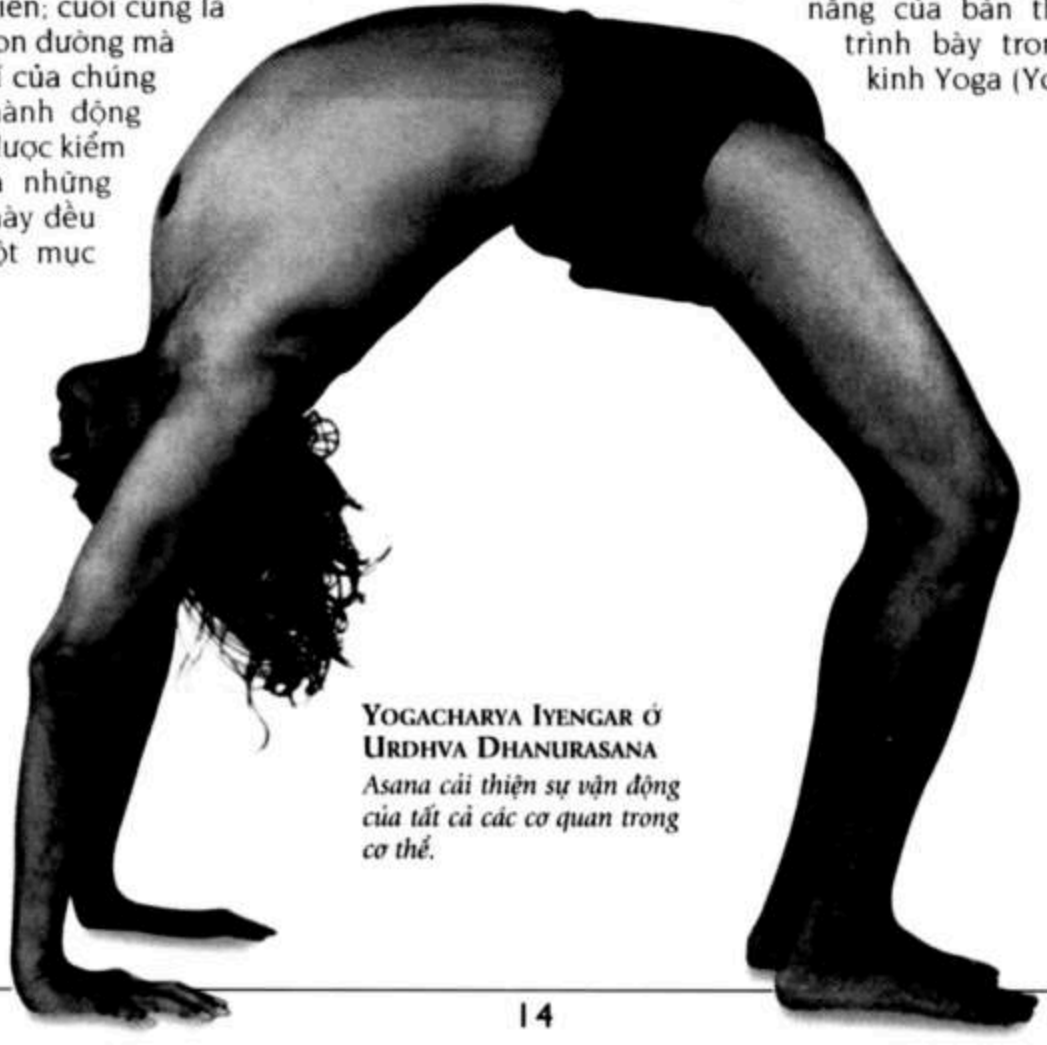
Ý NGHĨA CỦA YOGA

Yoga là một nghệ thuật cổ xưa có nền tảng là một môn khoa học cực kỳ tinh tế nghiên cứu về thể xác, tinh thần và linh hồn. Việc thực hành lâu dài yoga sẽ dần dần cho phép hành giả cảm nhận được sự yên tĩnh và sự hợp nhất của bản thân với môi trường xung quanh.

Phần lớn mọi người đều biết rằng thực hành yoga sẽ làm cho cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai và yoga cải thiện chức năng hoạt động của các hệ hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa, nội tiết. Đồng thời yoga cũng đem lại sự ổn định và sáng suốt cho ý chí của bạn. Nhưng đó chỉ mới là bước khởi đầu trong cuộc hành trình đi tới *samadhi*, hay còn gọi là sự tự ngộ ra bản ngã của mình. Đây chính là mục đích cuối cùng của yoga.

Các nhà hiền triết xưa kia, khi suy tư về điều kiện của con người từ 2.000 năm trước, đã vạch ra 4 chặng đường đi tới sự tự giác ngộ bản ngã của con người là: *jnana marg* hay là đường dẫn đến tri thức, khi con người học cách phân biệt giữa thật - giả; *karma marg*: con đường dẫn đến sự phụng sự bất vụ lợi, không mong chờ được đền đáp; *bhakti marg*: đường dẫn đến tình thương và sự cống hiến; cuối cùng là *yoga marg*: con đường mà trên đó ý chí của chúng ta và mọi hành động của nó đều được kiểm soát. Tất cả những con đường này đều dẫn đến một mục tiêu chung: đó là *samadhi*. Từ "yoga" có nguồn gốc từ tiếng Phạn là *yuj*, có nghĩa là "hợp nhất lại" hoặc "kết nối lại", còn một nghĩa khác có liên quan là "đặt trọng tâm vào" hoặc "sử dụng". Trong thuật ngữ triết học thì sự hợp nhất giữa cá nhân *jivatma* và vũ trụ *paramatma* chính là yoga. Sự hợp nhất xuất hiện trong một trạng thái hoàn hảo và tinh khiết của ý thức, mà trong đó không hề có chỗ đứng cho "cái tôi". Trước trạng thái này, sẽ là trạng thái hợp nhất giữa thể xác với tinh thần và giữa tinh thần với "cái tôi".

Nhà hiền triết Patanjali là một bậc thầy yoga toàn tâm toàn ý. Nhưng nhà tư tưởng vĩ đại này lại biết cảm thông với niềm vui và những phiền muộn của người thường. Những suy nghĩ của ông và các bậc hiền triết khác về con đường đưa con người đến sự giác ngộ trọn vẹn tiềm năng của bản thân đã được trình bày trong 196 cuốn kinh Yoga (Yoga Sutras).



YOGACHARYA IYENGAR Ở URDHVA DHANURASANA
Asana cải thiện sự vận động của tất cả các cơ quan trong cơ thể.

YOGA CÓ THỂ ĐƯA BẠN ĐẾN ĐÂU

Theo lời ngài Patanjali, thì mục tiêu của yoga là làm dịu đi sự náo loạn của các xung cảm và các suy nghĩ mâu thuẫn. Ý chí, trong khi chịu trách nhiệm về các suy tư và những thôi thúc của chúng ta, lại luôn có xu hướng *asmita* hay còn gọi là ích kỷ. Đây cũng chính là cội nguồn của những định kiến, thiên vị, gây ra các nỗi đau và phiền muộn cho cuộc sống đời thường của chúng ta. Khoa học yoga tập hợp trí tuệ vào hai khu vực: tim và đầu. Trí tuệ của con tim, thường được xem là "gốc rễ tinh thần", là một tác nhân tích cực của *ahankara*, hay còn gọi là chứng kiêu hãnh hảo vẫn luôn gây trở ngại cho sự thông minh của khối óc, do vậy mà gây ra sự mất quân bình giữa thể xác và tinh thần.

Patanjali miêu tả những tai họa này gồm có *vyadhi* hay là sự hành xác, *styana* - sự không muốn làm việc, *samshaya* - sự hoài nghi, *pramadha* - sự thờ ơ, *alasya* - sự lười nhác, *avirati* - ham muốn thỏa mãn nhục dục, *bharanti darshana* - sự lầm lạc trong tri thức, *alabdha bhumikatva* - sự mất thăng bằng, *angamejaytatva* - sự bất ổn định của cơ thể và cuối cùng là *shvasa-prashvasa* - sự hô hấp không đều. Chỉ có yoga mới xóa bỏ được những nỗi đau khổ này và rèn luyện tinh thần, cảm xúc, trí tuệ và lý trí của chúng ta.

ASTANGA YOGA

Yoga còn được biết đến như là Astanga Yoga. Astanga có nghĩa là "tám bậc" hay "tám giai đoạn" (*xem trang* 29) và được chia thành ba môn. Môn *bahiranga-sadhana* bao gồm các bài luyện tập về đạo lý dưới dạng *yama*, là các nguyên tắc đạo lý, *niyama*, là sự tự tiết chế bản thân và các bài tập thể lực dưới dạng các asana và pranayama.

Môn thứ hai, *antaranga-sadhana* là môn luyện tập giác quan và trí óc với các hình thức pranayama và *pratyahara*, hay dịch là sự thoát ly tâm trí. Cuối cùng là *antaratma-sadhana* là sự chế ngự linh hồn bằng *dharana*, *dhyana* và *samadhi* (*xem trang* 29).



KRISHNA ĐANG ĐIỀU KHIỂN CỖ XE CỦA CHIẾN BINH ARJUN
Những câu chuyện của họ được thuật lại trong Bhagvad Gita - nguồn tư liệu chính của triết lý yoga.

Trong việc chế ngự tâm linh này cần phải để tâm đến vai trò của thể xác. *Kathopanishad*, văn bản cổ xưa sưu tập được vào khoảng giữa 300-400 năm trước công nguyên đã ví thể xác như một cỗ xe ngựa, giác quan là ngựa và ý chí là dây cương. Trí tuệ là người điều khiển cỗ xe và linh hồn chính là chủ nhân của cỗ xe. Nếu như có chuyện gì không may xảy ra với cỗ xe, với ngựa, dây cương, hoặc người đánh xe, thì cỗ xe và người đánh xe sẽ buồn phiền, chủ nhân của cỗ xe cũng vậy.

Nhưng trong cuốn Yoga Sutras II.28, Patanjali đã viết rằng: "Thực hành yoga sẽ tẩy sạch những cặn bẩn trong thể xác và tinh thần. Sau đó, sự chín muồi trí tuệ và sự thông thái bắt đầu phát lộ từ trong sâu kín của sự sống, để rồi cùng hòa điệu với thể xác, giác quan, tâm hồn, trí tuệ và ý thức".

"Mục tiêu của yoga là làm lắng dịu sự hỗn loạn trong những thôi thúc đầy mâu thuẫn của chúng ta."

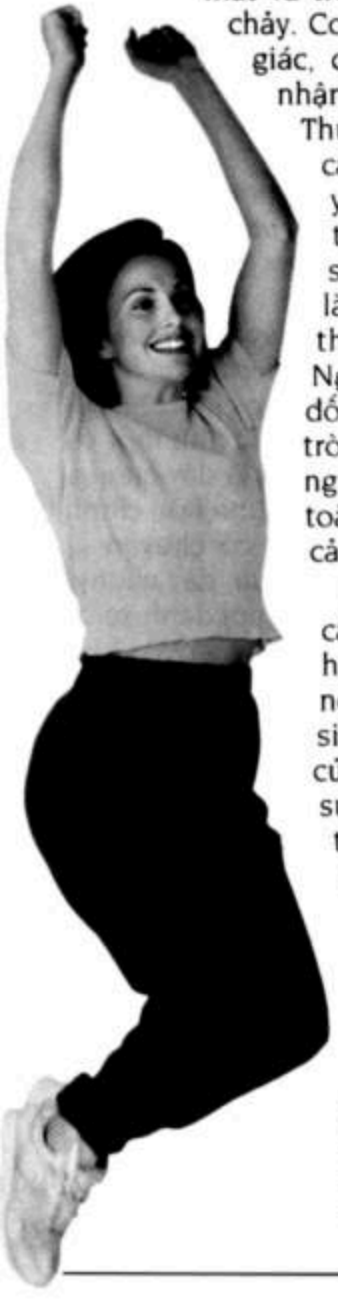
CON ĐƯỜNG DẪN ĐẾN SỨC KHỎE

Sức khỏe tốt có được là nhờ sự kết nối hoàn hảo giữa từng bộ phận của cơ thể với ý thức, khi mỗi một tế bào đều có quan hệ mật thiết với nhau. Mặc dù yoga thực chất là một môn khoa học tâm linh, nhưng nó đem lại cho bạn cảm giác sung mãn về thể lực, cũng như cảm xúc.

Sức khỏe không đơn thuần chỉ là sự giải thoát khỏi bệnh tật. Bởi vì một sức khỏe tốt đòi hỏi các khớp xương, các mô, cơ bắp, tế bào, dây thần kinh, các hạch và mỗi một cơ quan trong cơ thể đều phải ở trong trạng thái hài hòa và cân bằng hoàn hảo. Sức khỏe là trạng thái cân bằng hoàn hảo của thể xác, tinh thần, trí tuệ và tâm hồn.

Sức khỏe ví như dòng chảy của sông, luôn tươi mát và trong xanh, không ngừng tuôn chảy. Con người là sự kết hợp của tri giác, các cơ quan, ý thức, trí tuệ, nhận thức nội tâm và lương tâm. Thực hành yoga rèn luyện tất cả các khía cạnh này. Các thế tập yoga giúp bảo đảm một quá trình phân phối năng lượng sinh học đều đặn, hay còn gọi là nguồn sinh lực đem lại sự thanh thản cho tinh thần. Người thực hành yoga không đối diện với cuộc sống trong vai trò của một nạn nhân, mà là người chủ nhân, kiểm soát được toàn bộ các tình huống, hoàn cảnh và môi trường xung quanh.

Các thế tập asana đem lại sự cân bằng tuyệt diệu cho các hệ hô hấp, tuần hoàn, thần kinh, nội tiết, tiêu hóa, bài tiết và sinh sản. Trạng thái cân bằng của cơ thể sẽ đem lại cho bạn sự thanh thản, bình an về tinh thần và kích thích trí tuệ thêm minh mẫn.



SỨC KHỎE TỐT

Một sức khỏe tốt không khác gì dòng chảy của con sông - luôn tươi mát và trong xanh.



YOGA CHO MỌI NGƯỜI

Có những tư thế yoga phù hợp cho hầu hết mọi người, không phân biệt tuổi tác và tình trạng thể lực.

SỰ HÀI HÒA GIỮA THỂ XÁC VÀ TINH THẦN

Các asana đáp ứng nhu cầu của từng cá nhân căn cứ theo tình trạng thể lực và cấu tạo cơ thể đặc biệt của từng người. Chúng bao gồm các động tác thẳng đứng, ngang và cuộn tròn nhằm cung cấp năng lượng đến từng cơ quan bằng cách vận chuyển máu tươi đến các khu vực cần máu nhất trên cơ thể. Trong yoga, mỗi một tế bào đều được xem xét, chăm sóc và được cung cấp đầy đủ máu tươi, cho phép nó hoạt động tốt.

Theo lẽ tự nhiên thì ý thức của chúng ta rất tích cực và năng động, trong khi tâm hồn thì trong sáng. Nhưng, những thể xác èo uột thường có xu hướng kéo theo tinh thần trì trệ, uể oải, chậm chạp. Việc thực hành yoga sẽ loại bỏ sự trì trệ và đem lại một tinh thần phấn chấn và năng động. Cuối cùng, cả thể xác và tinh thần đều được nâng lên ở mức "giác ngộ cái tôi".

Việc thực hành yoga kích thích và làm thay đổi xu hướng tình cảm của bạn, chuyển sự nhút nhát thành can đảm, sự thiếu kiên quyết và khả năng suy xét kém thành sự quyết đoán tích cực, tính không kiên định thành sự tự tin và thăng bằng trong ý chí.

LỢI ÍCH CỦA CÁC TƯ THẾ

Các asana đều dựa trên ba tư thế cơ bản của con người là đứng, ngồi hoặc nằm. Nhưng chúng không phải là một loạt các cử động để bạn thực hiện một cách máy móc. Chúng có tính logic của mình và cần được hiểu thấu đáo để có thể thực hiện chúng một cách chính xác.

Trong tiếng Phạn "asana" đôi khi được dịch là tư thế, và thỉnh thoảng là "dáng điệu". Cả hai cách dịch này đều không hoàn toàn chính xác, bởi vì chúng không lột tả được hết yếu tố tinh thần hay ý thức phải luôn hiện diện trong mỗi một cử động của asana. Tư thế kết thúc của một asana đạt được khi toàn bộ các bộ phận của cơ thể đã ở trong tư thế đúng cùng với sự hiểu biết thấu đáo và đầy tỉnh giác ngộ của bạn.

Để đạt được điều đó, bạn phải nghiên cứu kỹ cơ cấu của từng asana. Bạn sẽ nhận thức được các điểm mấu chốt bằng cách hình dung xem bạn sẽ sắp đặt và sửa đổi từng bộ phận của cơ thể bạn, đặc biệt là tứ chi ra sao trong các cử động đã cho.

Sau đó, uốn nắn cơ thể cho phù hợp với cấu trúc của asana, luôn bảo đảm sự thăng bằng hoàn hảo cho cả hai bên thân người, cho tới khi không còn cảm thấy sức ép đối với bất kỳ cơ quan, cơ bắp, xương hay khớp xương nào nữa.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC THỰC HÀNH CÁC ASANA

Thực hành các asana có ảnh hưởng tích cực lên toàn bộ cơ thể. Các asana không chỉ rèn luyện cơ bắp, mô, dây chằng, khớp và dây thần kinh, mà còn duy trì chức năng hoạt động và sức khỏe cho toàn bộ các hệ cơ quan của cơ thể. Chúng tạo cảm giác thư giãn cho thể xác và tinh thần, cho phép cả hai hồi phục sau những mệt mỏi, suy yếu và những căng thẳng của cuộc sống đời thường. Các asana cũng giúp tăng cường quá trình trao đổi chất, sự tuần hoàn của bạch huyết cầu, sự tiết hoóc môn và đem lại sự cân bằng hóa học cho cơ thể.

Điều quan trọng là bạn phải tiếp tục tập luyện cho tới khi bạn cảm thấy hoàn toàn thoải mái trong tư thế kết thúc. Chỉ khi đó bạn mới cảm nhận được trọn vẹn sự bổ ích của thế tập. Trong cuốn Yoga Sutras II.47, nhà hiền triết Patanjali đã có nhận định như sau: "Bạn sẽ đạt tới sự hoàn mỹ trong một thế tập asana, khi những nỗ lực của bạn không còn là nỗ lực nữa và khi cái chân tâm vô hạn của bạn đã được phát lộ".



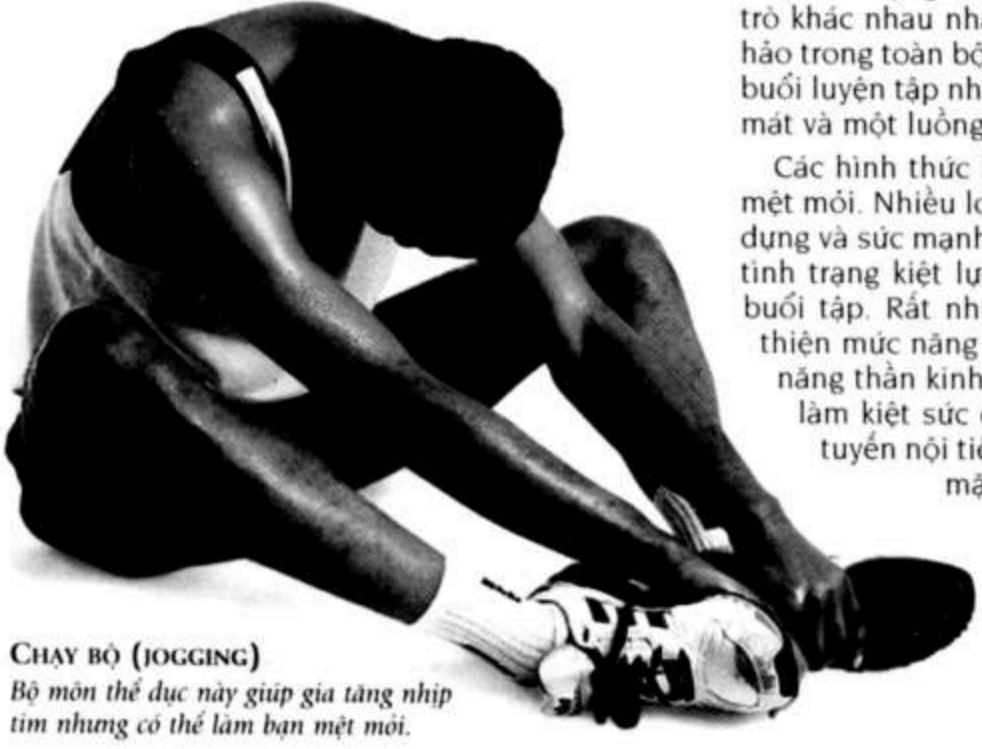
SỰ THĂNG BẰNG HOÀN HẢO
Bậc thầy yoga Iyengar đang hướng dẫn một học trò trong tư thế Salamba Sarvangasana.

YOGA VÀ THỂ LỰC

Phần lớn các loại hình thể thao đều mang tính cạnh tranh. Yoga mặc dù không mang tính cạnh tranh, nhưng lại đầy thách đố. Đó là sự thách đố đối với bản lĩnh cá nhân. Đó là cuộc đọ sức giữa con người, thể xác, và bản ngã chân thật của bạn.

Các bài luyện tập thể dục thường bao gồm những động tác nhanh và mạnh. Chúng thường được lặp đi lặp lại và đưa bạn đến trạng thái ráng sức, căng thẳng và mệt nhoài. Ngược lại các thế tập asana bao gồm những động tác đem lại sự ổn định cho cơ thể, cho các giác quan, tinh thần, trí tuệ, tâm thức và cả lương tâm của bạn nữa. Cái cốt lõi của mỗi một asana chính là sự giữ cố định tư thế - một trạng thái không phải để kết thúc thế tập, mà là để bạn chiêm nghiệm được sự tĩnh lặng trọn vẹn.

Phần lớn bệnh tật phát sinh do những biến đổi thăng trầm trong não và trong kiểu cách hành vi của cơ thể chúng ta. Thực hành yoga đem lại sự yên tĩnh cho não, các giác quan được nghỉ ngơi, các cảm xúc đều thay đổi, tất cả đều dẫn đến cảm giác bình an nhờ sự thoát ly thế giới thực tại. Với thực tiễn, các học viên yoga sẽ học cách xem bộ não là đối tượng, còn cơ thể là chủ thể. Năng lượng phát tán từ não đi khắp các bộ phận khác của cơ thể. Khi đó, não và cơ thể cùng nhau làm việc và năng lượng của cả hai đều được cân bằng.



CHẠY BỘ (JOGGING)
Bộ môn thể dục này giúp gia tăng nhịp tim nhưng có thể làm bạn mệt mỏi.

Vì thế mà yoga được gọi là *sarvaanga sadhana*, có nghĩa là "phép luyện tập kỳ diệu". Không có loại hình thể dục nào lại liên kết cả ý thức, "cái tôi" và thể xác vào một thể phát triển thống nhất và hài hòa như yoga cả. Các hình thức luyện tập khác chỉ nhắm vào một bộ phận nào đó của cơ thể. Những hình thức luyện tập này được gọi là *angabhaga sadhana* hay là "bài tập thể lực".

CÁC BÀI TẬP ĐEM LẠI SỰ HƯNG PHẤN

Các thế tập yoga đem lại sự phấn chấn, trong khi các hình thức luyện tập chịu dựng khác lại có tính kích thích. Ví dụ như, các chuyên gia y khoa công bố rằng môn đi bộ thúc đẩy hoạt động của tim. Trên thực tế, mặc dù nhịp tim của người đi bộ có tăng lên, nhưng nó không hề được kích thích theo đúng ý nghĩa nạp đầy năng lượng và sinh lực của yoga. Trong yoga, ví dụ như động tác gập lưng đòi hỏi sức mạnh thể lực nhiều hơn cả so với khi đi bộ, nhưng nhịp tim vẫn được giữ ổn định, nhịp nhàng.

Các thế tập asana không khiến bạn thở gấp. Khi thực hành yoga, sức mạnh và uy lực đóng các vai trò khác nhau nhằm đạt được sự cân bằng hoàn hảo trong toàn bộ cơ thể và trong ý thức. Sau mỗi buổi luyện tập như vậy sẽ xuất hiện cảm giác tươi mát và một luồng năng lượng mới mẻ tuôn trào.

Các hình thức luyện tập khác cũng có thể gây mệt mỏi. Nhiều loại hình bài tập đòi hỏi sức chịu dựng và sức mạnh thể lực, chúng thường dẫn đến tình trạng kiệt lực trong khoảng 10-15 phút sau buổi tập. Rất nhiều các bài tập như vậy đã cải thiện mức năng lượng bằng cách thúc đẩy chức năng thần kinh, tuy nhiên, cuối cùng thì nó lại làm kiệt sức các nguồn tế bào dự trữ và các tuyến nội tiết. Các độc tố tế bào tăng lên, và mặc dù sự tuần hoàn được thúc đẩy, nhưng với cái giá là các cơ quan khác của cơ thể bị kích thích thái quá, nhịp tim và huyết áp tăng. Kết cục là quả tim bị thúc ép làm việc quá mức.

Ở các vận động viên, dung tích phổi lớn đều đạt được bằng cách phải làm việc mạnh mẽ và cật lực. Điều này không thích hợp cho việc bảo vệ buồng phổi của bạn. Hơn thế nữa, các bộ môn thể dục thông thường như chạy bộ, tennis hoặc đá banh đều thường xuyên gây chấn thương cho xương, khớp và dây chằng của bạn.



TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG MIỄN NHIỄM
Trẻ em cũng gặt hái những bổ ích từ yoga chẳng khác gì người lớn.

Các hình thức thể thao này đơn thuần chỉ tác động vào các hệ xương cốt và cơ bắp. Chúng không thể vượt xa hơn các giới hạn này. Nhưng các asana thì lại thâm nhập vào từng tầng, từng lớp và tới tận tâm thức của bạn. Chỉ với yoga bạn mới có thể giữ cho thể xác và tinh thần cùng thư giãn, ngay cả trong khi bạn đang co duỗi, xoay hay gập cơ thể của bạn.

Không giống các loại hình thể thao khác, yoga đem lại sự dẻo dai cho hệ thần kinh, khiến nó có thể đối đầu với stress. Mặc dù các hình thức luyện tập đều đem lại cho bạn cảm giác sảng khoái, nhưng chúng cũng gây căng thẳng cho cơ thể. Yoga làm tươi mát cơ thể trong khi chúng lại không làm cho cơ thể bị kiệt sức. Yoga tác động đồng đều lên mọi bộ phận của cơ thể và không làm quá tải một bộ phận riêng lẻ nào.

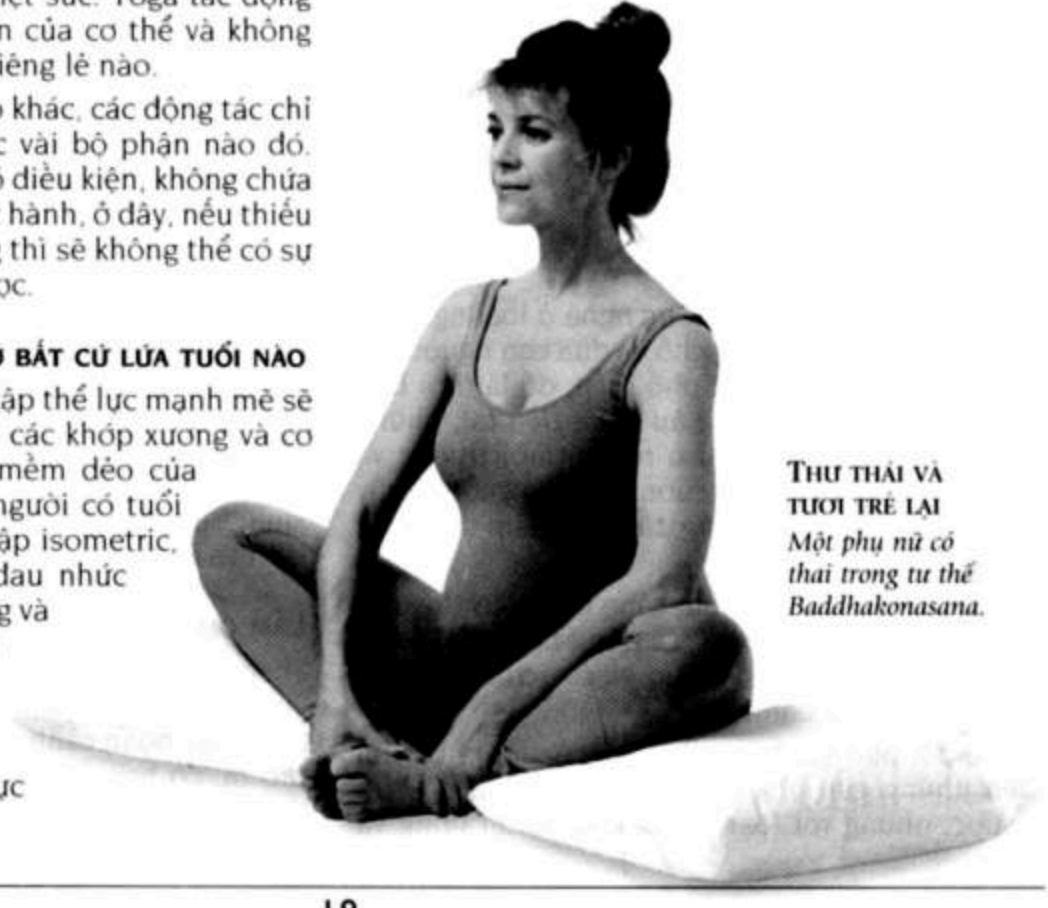
Ở các hình thức thể thao khác, các động tác chỉ giới hạn đối với một hoặc vài bộ phận nào đó. Chúng là những phản xạ có điều kiện, không chứa đựng trí tuệ trong việc thực hành, ở đây, nếu thiếu sự tiêu hao lớn năng lượng thì sẽ không thể có sự chuẩn xác và hoàn hảo được.

CÓ THỂ THỰC HÀNH YOGA Ở BẤT CỨ LỨA TUỔI NÀO

Tuổi tác càng cao, các bài tập thể lực mạnh mẽ sẽ càng khó thực hiện, bởi vì các khớp xương và cơ bắp cứng lại, mất đi sự mềm dẻo của chúng. Ví dụ như những người có tuổi không thể thực hành bài tập isometric, vì chúng làm bong gân, đau nhức khớp xương, gây căng thẳng và làm thoái hóa các hệ cơ quan trong cơ thể. Ưu thế lớn nhất của yoga là mọi người ở mọi lứa tuổi, giới tính và tình trạng thể lực đều có thể thực hành nó.

Thực chất, yoga đặc biệt có ích cho lứa tuổi trung niên và cả những người lớn tuổi. Yoga chính là món quà tặng cho những người già khi mà khả năng chống chọi và tự chữa bệnh của họ đã bị suy yếu. Yoga làm phát sinh năng lượng và không hề làm tiêu hao nó. Có yoga, chúng ta có thể mạnh dạn nhắm đến một tương lai lành mạnh hơn, thỏa mãn hơn, chứ không chỉ là tiếc nuối quá khứ trẻ trung của mình.

Khác với các bài tập thể dục khác, yoga tập trung các tế bào miễn nhiễm vào khu vực bị nhiễm bệnh và vì vậy tăng khả năng đề kháng. Chính vì vậy mà các nhà hiền triết xưa kia đã gọi yoga là môn khoa học vừa mang tính phòng ngừa, vừa mang tính trị liệu.



THƯ THÁI VÀ TƯƠI TRẺ LẠI
Một phụ nữ có thai trong tư thế Baddhakonasana.

YOGA VÀ STRESS

Yoga giúp làm giảm thiểu tác động của stress lên con người. Khoa học yoga tin tưởng chắc chắn rằng thực hành đều đặn các tư thế asana và pranayama (điều tức) sẽ tăng cường chức năng của hệ thần kinh, giúp chúng ta có thể đương đầu với các tình huống gây stress với thái độ tích cực.

Tất cả chúng ta đều đã biết các căng thẳng không được giải tỏa sẽ dẫn đến tình trạng mất ổn định về tinh thần và các chứng bệnh về thể xác. Đây không phải là hiện tượng mới mẻ gì. Trong cuốn Yoga Sutras đã có từ ngàn năm nay, nhà hiền triết Patanjali đã gắn nguyên nhân của các căn bệnh tinh thần với thói ích kỷ, sự dốt nát tâm linh, tham sân si và sự trói buộc vào cuộc sống. Ông gọi tất cả những thứ đó là *kleshas* hay là "những phiền muộn".

NGUỒN GỐC CỦA STRESS

Nhờ những tiến bộ về khoa học và công nghệ, nền văn minh hiện đại đã có thể xóa bỏ đi sự dốt nát trong nhiều lĩnh vực. Nhưng niềm tự hào về những thành tựu trong công nghệ ở loài người là thái quá và không đúng chỗ và đưa con người đến những loại cảm xúc rất phổ biến, đó là thói bon chen, ganh ghét. Những âu lo về tiền tài, những cảm xúc thăng trầm, sự ô nhiễm môi trường và trên hết là cảm giác bị cuốn hút vào guồng chảy của cuộc sống đời thường, tất cả đã làm tăng tình trạng stress ở bạn.

Các yếu tố này đều làm căng thẳng cơ thể, gây sức ép cho thần kinh và tác động ngược lại lên ý chí của bạn. Và khi đó cảm giác cách biệt và cô đơn sẽ chế ngự bạn.

Để đối phó với trạng thái này, người ta đã tìm đến những giải pháp khiên cưỡng. Thái độ bạo ngược, những rối loạn trong chế độ ăn uống và các mối quan hệ có tính hủy hoại là những cách mà người ta thường chộp bắt lấy trong cuộc tìm kiếm sự an ủi một cách tuyệt vọng. Nhưng, trong lúc những biện pháp này có thể mang lại sự quên lãng tạm thời, thì cái gốc của mọi bất hạnh là stress lại không được giải quyết.

Yoga không phải là một liệu pháp thần kỳ để giải thoát con người khỏi mọi stress, nhưng nó có thể giúp bạn làm giảm thiểu chúng. Những lo âu của đời sống hút kiệt nguồn dự trữ năng lượng sinh học của chúng ta, bởi vì chúng ta sử dụng nguồn năng lượng sống còn này từ ngay kho dự trữ của nó - đó là các tế bào thần kinh. Điều này cuối cùng sẽ làm suy kiệt các nguồn dự trữ năng lượng của chúng ta và dẫn đến sự sụp đổ thế quân bình giữa thể lực và tinh thần.

"Luyện tập yoga thường xuyên giúp bạn đối phó với mọi căng thẳng của cuộc sống bằng sự kiên định và vững chắc."

Khoa học yoga tin rằng thần kinh kiểm soát tiềm thức của chúng ta, và khi hệ thần kinh khỏe mạnh, thì con người có thể đối đầu các tình huống gây stress với thái độ tích cực hơn. Các asana cải thiện sự tuần hoàn máu đến các tế bào của cơ thể, đem lại sinh lực cho các tế bào thần kinh. Sự tuần hoàn máu tốt tăng cường hệ thần kinh và khả năng chịu đựng stress của nó.

LÀM GIẢM STRESS

Theo khoa học yoga, thì cơ hoành là vị trí sáng suốt của con tim và là cửa sổ tâm hồn. Tuy nhiên, trong các hoàn cảnh gây stress, khi bạn hít vào và thở ra, cơ hoành trở nên quá căng thẳng để có thể thay đổi kích thước của nó. Các bài tập yoga

giải quyết vấn đề này bằng cách phát triển độ mềm dẻo của cơ hoành, sao cho khi bị kéo giãn ra, nó có thể chịu đựng được khối lượng stress bất kỳ, cho dù đó là loại stress trí óc, cảm xúc hay thể lực.

Việc thực hành các asana và pranayama giúp bạn hợp nhất thể xác, hơi thở, ý thức và trí tuệ . Việc hô hấp chậm rãi, nhẹ nhàng trong lúc tập asana đem lại sự thanh thản cho các tế bào trong cơ thể, làm thư giãn cơ mặt, giải thoát mọi căng thẳng trong giác quan: như mắt, tai, mũi, lưỡi và da.

Khi điều này xảy ra, não của bạn, luôn trong tình trạng kết nối với các cơ quan hành động sẽ trở nên *shunya*, tức trống rỗng, và mọi suy nghĩ đều trở nên tĩnh lặng. Khi đó, những âu lo và sợ hãi không thể xâm nhập vào não của bạn được. Khi bạn đã phát triển được khả năng này, bạn sẽ thực hiện một ngày làm việc rất hiệu quả và tiết kiệm. Bạn không làm suy kiệt nguồn năng lượng sinh học quý giá của mình. Bạn sẽ đạt tới trạng thái minh triết của trí tuệ. Tinh thần của bạn được giải thoát khỏi stress và tràn ngập sự thanh thản, tĩnh lặng.



NHÌN THẤU TÂM HỒN

Yoga có thể làm giảm thiểu những âu lo của đời sống hiện đại.



CHƯƠNG 2

Triết lý yoga



"Yoga là sự hợp nhất của cái tôi với vũ trụ"

Yoga là một môn nghệ thuật, nó nhắm tới việc người nghệ sĩ bộc lộ được đầy đủ nhất những khả năng của mình. Trong khi các nghệ sĩ đều cần công cụ thể hiện như cây cọ hay cây đàn thì công cụ duy nhất mà người nghệ sĩ yoga cần là thể xác và ý chí của bản thân họ. Các bậc hiền triết cổ xưa đã ví yoga như một cây ăn quả. Từ một hạt giống duy nhất đã sinh ra rễ cây, thân cây, nhánh cây và lá. Lá đem lại năng lượng sống còn cho toàn bộ thân cây, để rồi sau đó nó đơm hoa, kết trái ngọt ngào. Cũng giống như trái là thành quả cuối cùng của cây, thì yoga chuyển đổi bóng tối thành ánh sáng, đốt nát thành tri thức, tri thức thành minh triết, và sự minh triết trở thành trạng thái bình an tinh khiết và niềm hoan lạc tuyệt vời.

TRIẾT LÝ CỦA CÁC ASANA

Asana, một trong những công cụ quan trọng nhất của yoga nhằm giúp cho người học viên có ý chí của yoga phát triển về mọi mặt, thể lực cũng như tinh thần. Các bậc hiền triết xưa tin rằng nếu như bạn đặt hết tấm lòng vào việc thực hành yoga thì bạn sẽ là chủ nhân của mọi lúc và mọi hoàn cảnh.

Asana là một trong những công cụ chính của môn yoga. Lợi ích của chúng bao gồm cả về thể lực lẫn trí tuệ. Vì vậy mà yoga được gọi là *sarvaanga sadhana* tức "môn thực hành kỳ diệu". Asana có nghĩa là đặt cơ thể của bạn vào các tư thế khác nhau với sự hòa thân hoàn toàn của ý chí và cái tôi của bạn nhằm kết nối cái tôi bên ngoài với cái tôi trong tiềm thức.

Triết lý yoga cho rằng cơ thể chúng ta được cấu thành bởi 3 tầng và 5 lớp vỏ. Ba tầng gồm: vật thể nhân quả (*karana sharira*), tinh thể (*suksma sharira*) và vật thể thô (*karya sharira*). Mỗi một cá nhân, qua 5 lớp vỏ, đều tồn tại thông qua hoạt động trong ý thức, công việc, năng lượng và tâm thức. Các lớp vỏ đó là: vỏ kết cấu cơ thể (*annamaya kosha*) chịu tác động của các asana; vỏ sinh lực (*pranamaya kosha*) chịu tác động của việc điều tức (*pranayama*); vỏ tâm linh (*manomaya kosha*) chịu tác động của thiền định; và vỏ trí tuệ (*vijnamaya kosha*) được biến đổi nhờ nghiên cứu tận tâm và sáng suốt kinh sách. Khi vươn tới được những mục tiêu này là bạn đã đạt được vỏ hoan lạc (*anandamaya kosha*).

Yoga liên kết 3 tầng của cơ thể với 5 lớp vỏ, làm cho con người có khả năng phát triển trọn vẹn bản thể của mình. Khi tất cả chúng hợp nhất lại làm một thì sẽ không còn có sự tách biệt giữa thể xác và tinh thần, giữa tinh thần và tâm linh. Bằng cách này, các asana giúp đổi mới con người, đưa con người tách xa khỏi thể xác của mình và tiến gần hơn đến tâm linh.

CUỘC HÀNH TRÌNH CỦA YOGA

Hathayoga Pradipika, một luận thuyết mang tính thực hành của yoga được xem là đã được sưu tập vào thế kỷ thứ 15. Tác giả, nhà hiền triết Svatmarama đã đưa ra những hướng dẫn mang tính thực hành đối với những người mới bắt đầu luyện tập yoga trên con đường sẽ đưa họ từ nền văn hóa thể chất đến với sự thấu đáo tâm linh.

Không giống như ngài Patanjali, luôn bàn về sự xuyên suốt tận tâm hồn thông qua việc kiểm chế tâm thức hay là *chitta*, Svatmarama bắt đầu luận thuyết của mình bằng việc kiểm chế năng lượng hay là *prana*. Thâm nhập tâm linh thông qua việc kiểm soát năng lượng được gọi là Hatha Yoga, trong khi thâm nhập tâm linh thông qua việc kiểm soát tâm thức lại được gọi là Raja Yoga.

Trong *Hathayoga Pradipika* 4.29, tác giả đã nhấn mạnh tầm quan trọng của hơi thở khi ví von rằng, nếu coi ý thức là ông hoàng của cảm xúc, thì hơi thở lại là chủ



SAMADHI
Đức Phật nhập cõi Niết Bàn tại Bodhgaya. Bức tượng từ thế kỷ thứ 3 ở Sarnath, Ấn Độ.



MỘT TRANG TRONG THIÊN SỬ THI ẤN ĐỘ CỔ ĐẠI MAHABHARATA
Tinh hoa của triết lý yoga được phát hiện ở chương Bhagvad Gita, một phần của thiên sử thi này.

nhận của ý thức. Nếu như hơi thở đều đặn đi kèm âm thanh nền và có kiểm soát thì tâm trí trở nên tĩnh lặng. Trong sự tĩnh lặng này, ông hoàng của ý thức (là tâm linh) sẽ trở thành vị chỉ huy tối cao của cảm xúc, tâm trí, hơi thở và cả tâm thức nữa. Khi bạn học được cách chú tâm vào hơi thở ra và hơi thở vào, bạn sẽ cảm nhận được tác động êm dịu lên ý thức. Phản xạ này đã khiến cho Svatmarama đi đến kết luận là việc kiểm soát hơi thở là chìa khóa để đạt tới sự Siêu Giác Ngộ hay còn gọi là *Samadhi*.

Trong chương *Samadhi Prakarana* của môn phái *Hathayoga Pradipika*, Svatmarama đã giới thiệu đôi nét về sự trải nghiệm của ông đối với trạng thái Samadhi. Ông nói: "Nếu bạn học được cách cùng một lúc vừa không nghĩ tới những sự việc ở bên ngoài, vừa tránh xa những suy tư bên trong thì có nghĩa là bạn đang trải qua trạng thái *samadhi*. Khi tâm trí của bạn tan biến trong biển cả tâm linh, thì bạn đạt tới trạng thái tồn tại tuyệt đối. Đó chính là *kaivalya*, sự tự do giải thoát".



AINA CHAKRA
Biểu tượng này tượng trưng cho sức mạnh tinh thần trong từng người.

Mục tiêu của yoga là đạt tới trạng thái thăng bằng và bình an. Patanjali đã khuyến cáo những người theo học yoga đừng để mình bị lạc lối bởi cái cảm giác bình an này, bởi vì nó có thể dẫn dắt bạn tới trạng thái *yogabhrastha* hay là "bị thất sủng". Ông nói tiếp: "Việc thực hành yoga phải được tiếp tục, bởi vì nó phải đạt tới đỉnh điểm là sự thấu suốt tâm linh." Giai đoạn này, khi con người hợp làm một với chân mạng của mình, được gọi là *nirbija* (không hạt) *samadhi*.

TÁC ĐỘNG CỦA YOGA

Trong chương 3 của cuốn *Yoga Sutras - Vibhuti Pada* - Patanjali đã đề cập tới các tác động của yoga. Mặc dù có vẻ như chúng khá kỳ lạ đối với nhận thức đương thời của chúng ta, nhưng chúng chỉ rõ tiềm năng tự nhiên của con người. Đến lượt mình, con người cần phải chinh phục những tiềm năng và những món quà trí tuệ này. Bằng không, chúng sẽ trở thành cạm bẫy đưa người đi tìm kiếm xa rời mục tiêu chính đáng của yoga. Khi tâm hồn con người thoát khỏi gánh nặng của thể xác, tâm trí, quyền lực, và sự hành tiến, nó sẽ đạt tới *kaivalya* hay là sự giải thoát. Vấn đề này được đề cập tới trong chương thứ 4 của cuốn *Yoga Sutras - Kaivalya Padha* - một chương nói về sự giải thoát hoàn toàn.

Người thực hành yoga đều đặn sẽ không bao giờ trở thành nạn nhân của hoàn cảnh và thời gian. Họ sống để yêu thương và phục vụ thế giới. Đó mới chính là điều cốt lõi của cuộc sống. Sự bình an bên trong, sự bình an bên ngoài, sự bình an trong mỗi cá nhân, trong gia đình, trong xã hội và cả trong thế giới rộng lớn.

CÁC TRẠNG THÁI CỦA Ý THỨC

Ý thức là sự liên kết sống còn giữa cơ thể và tâm linh. Con người có thể sống với sự giác ngộ, sáng suốt và tin tưởng khi tâm trí của họ thanh thản và tập trung. Yoga chính là chìa khóa để tạo ra sự thăng bằng này.

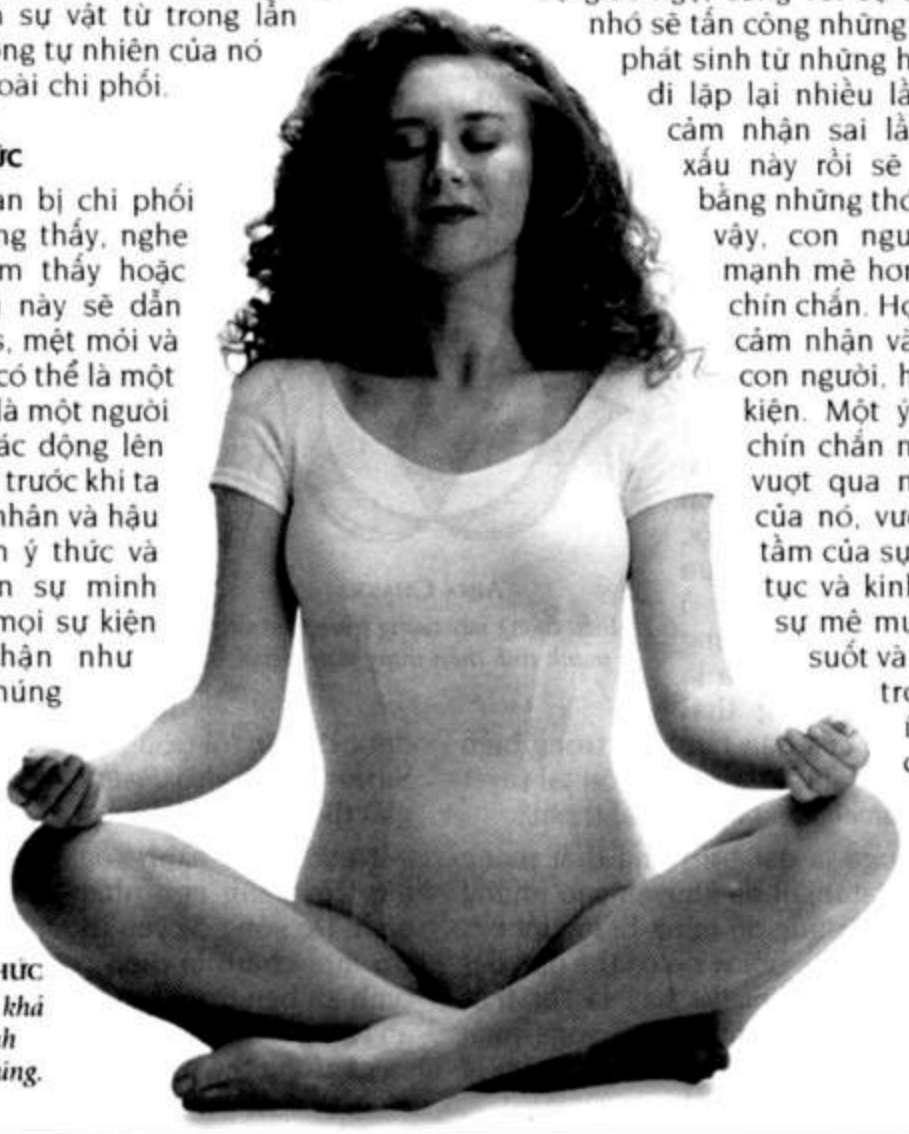
Trong thuật ngữ yoga, tâm linh hay là *chitta* chứa đựng ý thức (*manas*), trí tuệ (*buddhi*) và cái tôi (*ahankara*). Theo tiếng Phạn, *manusya* hay *manava* để chỉ con người lại có ý nghĩa là "người được phú cho cái tâm linh đặc biệt này". Ý thức không có địa chỉ thường trú trong cơ thể của con người. Nó thuộc dạng tiềm ẩn, khó nắm bắt và có mặt ở khắp nơi. Ý thức khát khao, mong muốn, ghi nhớ, cảm nhận và trải nghiệm. Những cảm xúc đau đớn và sung sướng, nóng và lạnh, danh dự và nhục nhã đều được ý thức trải nghiệm và diễn giải. Ý thức phản ánh cả hai thế giới ngoại và nội tâm của con người. Song, mặc dù nó có khả năng cảm nhận sự vật từ trong lẫn ngoài, nhưng xu hướng tự nhiên của nó là bị thế giới bên ngoài chi phối.

BẢN CHẤT CỦA Ý THỨC

Khi ý thức hoàn toàn bị chi phối bởi những gì ta trông thấy, nghe thấy, ngửi thấy, cảm thấy hoặc nếm được, thì điều này sẽ dẫn đến tình trạng stress, mệt mỏi và bất hạnh. Ý thức rất có thể là một kẻ thù giấu mặt hay là một người bạn phản bội. Nó tác động lên hành vi của chúng ta trước khi ta kịp nhận ra nguyên nhân và hậu quả. Yoga rèn luyện ý thức và khắc sâu trong bạn sự minh triết để mọi vật và mọi sự kiện đều được nhìn nhận như chúng hiện có và chúng không được phép chi phối chúng ta.

NGŨ UẨN (NĂM TRÍ NĂNG CỦA CON NGƯỜI)

Chúng ta có năm trí năng và chúng có thể được sử dụng theo hướng tích cực hoặc tiêu cực. Chúng là: khả năng quan sát chính xác và tri thức, sự cảm nhận, trí tưởng tượng, ngủ không mộng mị và trí nhớ. Cũng có lúc ý thức đánh mất sự ổn định và sáng suốt và nó trở nên hoặc là không có khả năng sử dụng một cách đúng mức các năng lực của mình, hoặc là sử dụng chúng theo hướng tiêu cực. Việc thực hành yoga giúp chúng ta sử dụng trí năng của mình một cách tích cực bằng cách đem lại cho nó trạng thái tập trung, minh mẫn. Sự giác ngộ, cùng với sự sáng suốt và trí nhớ sẽ tấn công những thói hư tật xấu, phát sinh từ những hành vi được lặp đi lặp lại nhiều lần do khả năng cảm nhận sai lầm. Những thói xấu này rồi sẽ được thay thế bằng những thói quen tốt. Như vậy, con người sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, trung thực và chín chắn. Họ sẽ có khả năng cảm nhận và hiểu thấu đáo con người, hoàn cảnh và sự kiện. Một ý thức dày dạn, chín chắn như vậy sẽ từ từ vượt qua những rào chắn của nó, vươn lên cao hơn tầm của sự quan sát phàm tục và kinh nghiệm, đi từ sự mê muội đến sự sáng suốt và đó chính là một trong những lợi ích to lớn nhất của yoga.



SỰ MINH MẪN CỦA Ý THỨC
Thực hành yoga cho bạn khả năng nhận biết hoàn cảnh thực tế và đối phó với chúng.

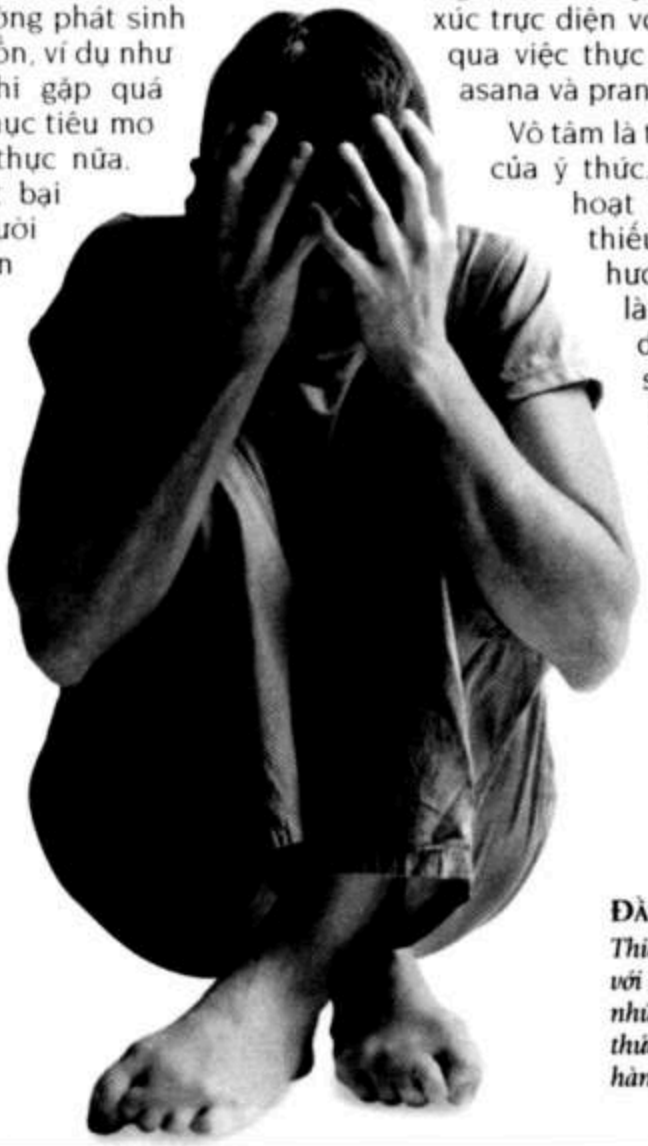
"Ý thức dày dạn, chín chắn sẽ vượt qua các chướng ngại để vươn lên trên khả năng quan sát phàm tục."

CÁC TRẠNG THÁI KHÁC NHAU CỦA Ý THỨC

Khoa học yoga phân biệt có năm loại trạng thái ý thức cơ bản. Chúng không được sắp xếp theo giai đoạn, và tất cả chúng, trừ trạng thái cuối cùng, đều có thể thay đổi. Theo ngài Patanjali thì các trạng thái này là: ngu muội và thờ ơ, lơ đãng, vô tâm, chú tâm và được kiểm soát. Patanjali xem trạng thái ngu muội (*mudha*) là thấp nhất trong số đó. Một người ở trong trạng thái này sẽ không muốn quan sát, hành động hay phản ứng lại. Đây là trạng thái ít khi nào là bẩm sinh hay kéo dài thường xuyên. Nó thường phát sinh từ một trải nghiệm đau buồn, ví dụ như mất người thân, hoặc khi gặp quá nhiều trở ngại và những mục tiêu mơ ước trở nên không hiện thực nữa. Sau một loạt những thất bại trên đường đời, nhiều người bị rơi vào trạng thái buồn chán, thờ ơ. Tình trạng sẽ còn trầm trọng hơn bởi chứng mất ngủ hay ngủ nhiều quá, ăn uống vô độ, sử dụng thuốc an thần và các chất khác, những thứ chỉ khiến cho vấn đề ban đầu thêm tệ hại. Yoga sẽ dần dần chuyển hóa cảm giác thất bại, bơ vơ thành sự lạc quan, tràn trề sinh lực. Trạng thái lơ đãng là khi các suy nghĩ, cảm xúc đều bị rối tung trong tâm thức, nhưng không để lại ấn tượng lâu dài và vì vậy cũng không phục vụ một mục đích nào cả. Patanjali gọi trạng thái này là ***ksipta***. Người nào ở trong trạng thái này thì tâm trí không ổn định, không có khả năng xác định mục tiêu ưu tiên và chú tâm vào đó, thường là do những tín hiệu sai lệch của giác quan mà họ đã tiếp nhận và đi theo một cách không suy nghĩ. Điều này khiến trí tuệ bị lu mờ và cản trở sự thăng bằng trí não.

Trạng thái như vậy cần được trấn an và cho tiếp xúc trực diện với kiến thức thực tiễn thông qua việc thực hành đều đặn các thế tập asana và pranayama.

Vô tâm là trạng thái thông thường nhất của ý thức. Lúc này, mặc dầu trí não hoạt động tích cực, nhưng lại thiếu vắng mục tiêu và phương hướng. Trạng thái này được gọi là ***viksipta***. Thường xuyên bị đeo bám bởi sự hoài nghi và sợ hãi, nó dao động giữa lòng quyết tâm và sự thiếu lòng tin. Thực hành yoga thường xuyên sẽ thúc đẩy dần dần những hạt giống giác ngộ và minh mẫn đâm chồi nẩy lộc, dẫn đến một thái độ tích cực và sự thăng bằng trí não.



ĐẦU ÓC BẤN LOẠN

Thiếu khả năng tập trung, chống chọi với hiện thực và chập chờn giữa những lựa chọn ưu tiên, trạng thái ý thức này sẽ được cải thiện khi thực hành yoga.

Các bậc hiền triết cổ xưa đã xếp trạng thái chú tâm (*ekagra*) của ý thức thuộc loại tồn tại cao hơn. Đó là một dạng ý thức đã được giải thoát, nó đối đầu với các loại bệnh tật, trở ngại và chiến thắng chúng. Một tinh thần như vậy luôn có định hướng, tập trung và sáng suốt. Một người ở cấp độ trí tuệ này sống không bị đè nặng bởi quá khứ và tương lai, không bị ngoại cảnh chi phối.

Niruddha là trạng thái cao nhất của ý thức hay còn được gọi là ý thức có kiểm soát và kiềm chế. Theo Patanjali thì *niruddha* đạt được nhờ việc kiên trì luyện tập yoga khiến cho con người có thể vượt qua những cấp độ thấp hơn của ý thức.

Ở mức độ này, tâm trí liên kết chặt chẽ với đối tượng chú tâm của nó. Nó có khả năng mạnh mẽ hòa nhập hoàn toàn vào một hoạt động nào đó, mà không cho phép bất cứ thứ gì có thể quấy nhiễu sự tập trung của nó. Khi bộ não thanh thản, thì trí tuệ cũng tĩnh lặng, con người khi đó trầm lặng và thăng bằng, không tự do, mà cũng không bị ràng buộc, giữ thăng bằng trong một tâm thức trong vắt.

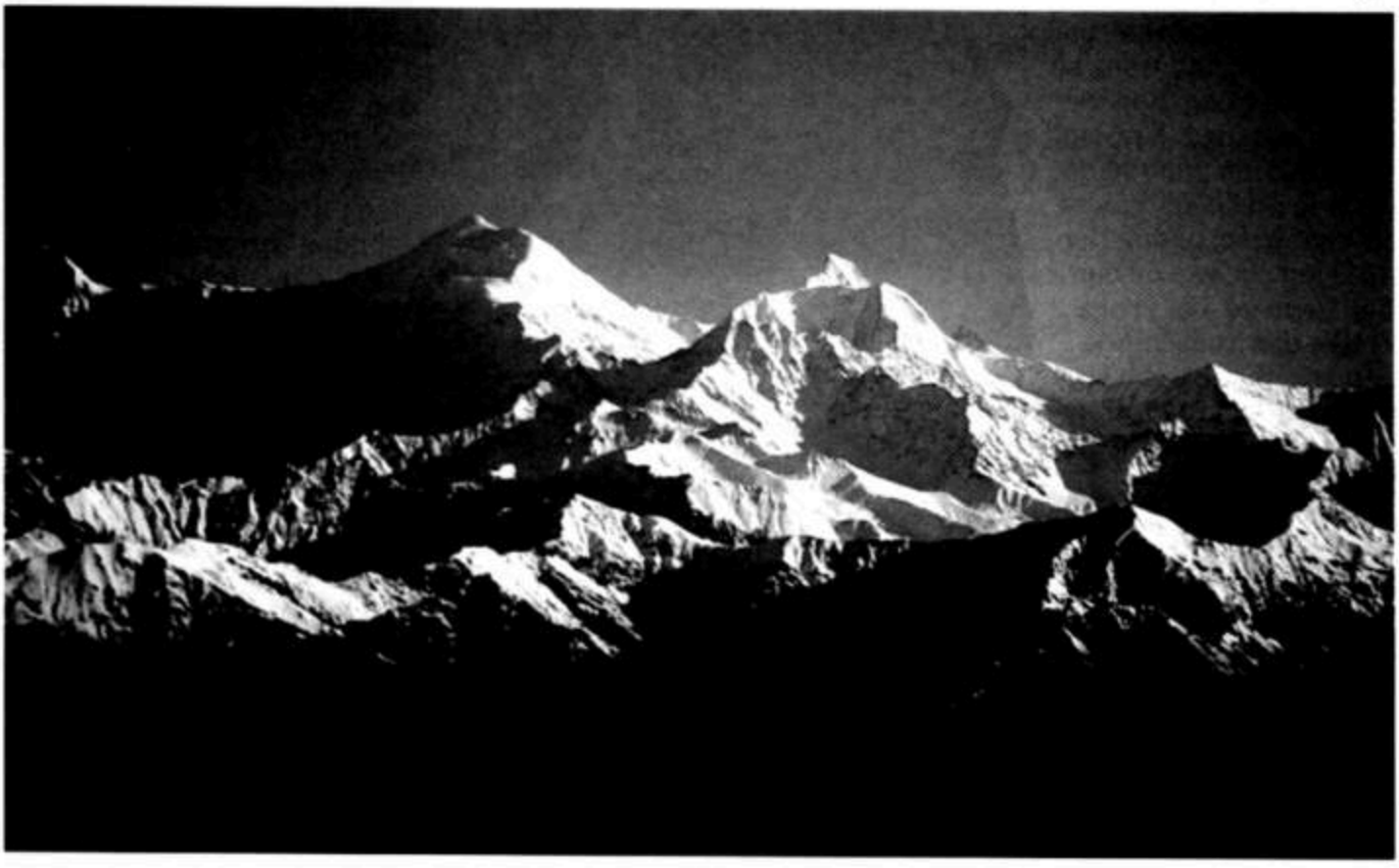


Một ý thức được khai sáng

Đức Phật đang giảng thuyết cho các đệ tử về giá trị của chân lý và sự thỏa mãn, lấy từ trụ nghạch, tìm thấy ở Sarnath, Ấn Độ.

Trạng thái cuối cùng

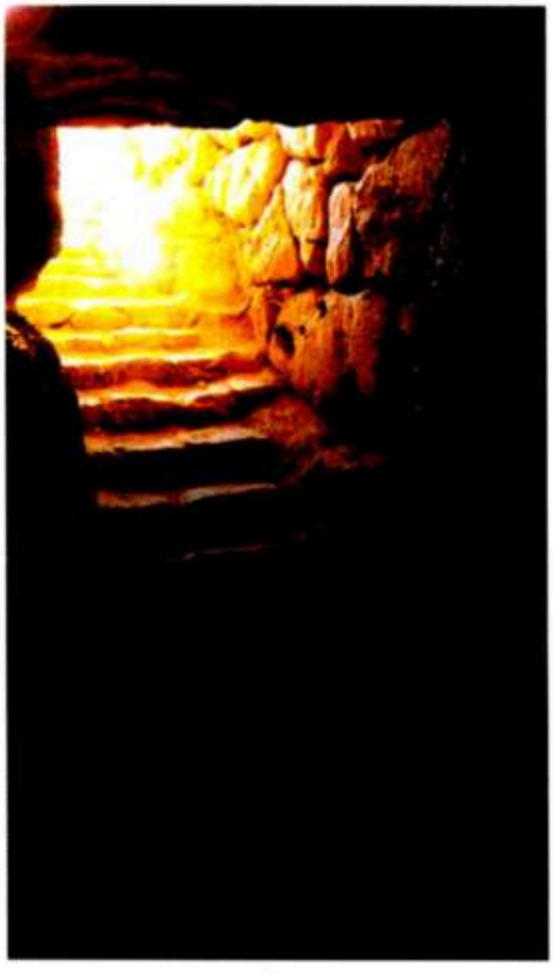
Kiên trì thực hành yoga sẽ cho phép bạn vượt qua những cấp độ thấp của ý thức và vươn tới đỉnh cao của sự Tự Giác Ngộ.



TÁM BẬC

Những giáo lý cơ bản của yoga được nhà hiền triết Patanjali miêu tả dưới dạng "tám bậc" hay "tám giai đoạn". Những cách ngôn này giải thích rõ quy tắc của hành vi đạo đức, cuối cùng sẽ đưa bạn đến sự giác ngộ ra bản ngã của mình.

Nhà hiền triết Patanjali đã suy gẫm về bản chất của con người và các quy tắc xã hội trong thời đại của ông. Từ đó, ông đã trình bày một cách rất hệ thống những quan sát của mình dưới dạng các cách ngôn, đề cập đến toàn bộ quãng đời của con người, bắt đầu bằng một bộ quy tắc về hành vi đúng đắn và kết thúc bằng mục tiêu cuối cùng, sự giải phóng và tự do. Các cách ngôn này đã vạch ra những giáo lý nền tảng của yoga, được biết đến như là "tám bậc" hay *astanga*.



CÁC BƯỚC ĐỂ THỰC TẾ HÓA
Tìm hiểu và thấm nhuần từng giai đoạn để đạt đến mục đích cuối cùng.

ASTANGA YOGA

Tám bậc hay tám giai đoạn đó là *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* và *samadhi*. Đây là những bậc thang kế tiếp nhau trong cuộc hành trình của con người thông qua yoga. Mỗi một giai đoạn phải được hiểu thấu đáo và thực hành theo để đạt tới mục tiêu tối thượng của Astanga yoga là giải phóng cái tôi. *Yama*, hay là những nguyên tắc đạo đức chung, và *niyama*, hay là việc tự kiềm chế, đưa ra một khuôn khổ hành vi nhằm điều chỉnh đạo đức và cách sử xự của con người. Asana hay là các tư thế yoga, *pranayama* hay là sự kiểm soát hơi thở, khép cơ thể và tâm trí vào kỷ luật bằng các bài tập thực hành cơ bản có lợi cho sức khỏe của thể xác, tâm sinh lý và trí não. *Pranayama* kiểm soát tinh thần, chế ngự những bản năng thấp hèn, trong khi *pratyahara*, hay sự tách rời khỏi thế giới bên ngoài, ngăn cản sự tuôn trào cảm xúc từ bên trong, kéo các cơ quan cảm xúc và hành động ra khỏi những thỏa mãn phàm tục. *Dharana*, hay là sự tập trung, hướng tâm thức vào sự chú tâm đặc biệt vào một điểm. *Dhyana*, hay được gọi là sự tập trung kéo dài, thấm đẫm toàn bộ tâm trí và thâm nhập tới tận cội nguồn của sự tồn tại, năng lượng trí tuệ và tâm linh hòa tan vào tận tâm hồn. Và khi bạn mất đi cảm giác về sự tồn tại riêng biệt của mình, thì đó chính là trạng thái *samadhi*. Không còn gì tồn tại nữa ngoài cái cốt lõi của sự tồn tại - đó là tâm hồn.

YAMA

Yama và *niyama* đòi hỏi kỷ luật nội tâm to lớn. *Yama* giải thích các quy tắc đạo đức mà người ta phải tuân theo trong cuộc sống hàng ngày, gợi nhớ trong chúng ta những trách nhiệm của một thành viên trong xã hội. *Yama* có năm nguyên tắc. Đó là: ***ahimsa*** hay là tính phi bạo lực, ***asteya*** - sự bất vụ lợi, ***satya*** - tính trung thực, ***brahmacharya*** - sự trong sáng, và ***aparigraha*** hay là sự giải thoát khỏi ham muốn. *Ahimsa* cần đến việc tự xem xét nội tâm để thay thế những suy nghĩ và hành động tiêu cực, có tính hủy hoại bằng những suy nghĩ và hành động tích cực, có tính xây dựng. Sự giận dữ, độc ác hay dọa dẫm người khác là những khía cạnh phản ánh tính bạo lực đang tiềm ẩn trong mỗi con người chúng ta. Chúng đi ngược lại những nguyên tắc của *ahimsa*, trong khi đó nói dối, lường gạt, sự thiếu trung thực và giả dối lại phá vỡ các nguyên tắc của *satya*. *Bhahmacharya* không có nghĩa là sự ép xác hoàn toàn, mà nó biểu thị một đời sống tình dục có kiểm soát, làm tăng sự thỏa mãn và sức mạnh

đạo đức của nội tâm. *Parigraha* có nghĩa là "sự chiếm hữu" hay "sự tham lam", một thứ bản năng tiềm ẩn trong chúng ta và là cái hay đẩy chúng ta vào bể khổ luân hồi *karmic*. Tuy nhiên, có thể bạn đủ khả năng từ bỏ tính chiếm hữu vật chất, nhưng còn sự chiếm hữu cảm xúc và trí tuệ thì sao? Chính Astanga yoga sẽ giúp bạn khép tâm trí vào kỷ luật, giải thoát nó khỏi lòng ham muốn chiếm hữu, đem lại cho nó trạng thái *aparighara*, xa lạ với sự thèm muốn, cũng như trạng thái *asteya*, xa lạ với tính tham lam.

Niyama

Niyama là một xu hướng tích cực, đem lại kỷ luật và dẹp bỏ sức ỳ, tạo sự thôi thúc trong tâm phải đi theo con đường của yoga. Các nguyên tắc của *niyama* là *saucha*, hay là "sự sạch sẽ", *santosa* - "sự thỏa mãn", *tapas* - "sự khổ hạnh", *svadhyaya* - "sự nghiên cứu cái tôi của chính mình", trong đó bao gồm thân xác, tâm trí, trí tuệ và cái tôi. Nguyên tắc cuối cùng của *niyama* là *isvara pranidhana* hay là sự dâng hiến cho Thượng đế. Sự thỏa mãn hay là *santosa* giúp ta kiềm chế ham muốn, sự giận dữ, tham vọng và lòng tham, trong khi *tapas* hay là "sự khổ hạnh" lại là tính kỷ luật cá nhân và lòng mong muốn tẩy sạch thân xác, cảm xúc và tâm trí. *Tapas* là việc nghiên cứu và thực hành yoga với lòng chú tâm tận tuy với bản thân và Thượng đế.



Tư thế phổ biến
Tập trung cơ thể và tinh thần để hướng sâu vào bên trong tâm thức.

Asana, pranayama và pratyahara

Căn cứ theo *Gheranda Samhita*, một văn bản viết vào thế kỷ thứ 15 bởi một nhà hiền triết yoga tên là Gheranda thì: "Thân xác rồi sẽ thối rữa giống như những cái bình bằng đất chưa nung bị ném vào trong nước. Hãy tẩy sạch thân xác và làm cho nó mạnh mẽ lên bằng cách nung nó trong ngọn lửa của yoga". Thực hiện một tư thế asana sẽ phát sinh năng lượng. Giữ nguyên trong tư thế asana là tập hợp và phân phối năng lượng này, trong khi việc thoát ra khỏi tư thế là bảo vệ năng lượng, ngăn cản nó bị tiêu hao đi. Trong cuốn Yoga Sutras III.47, Patanjali đã giải thích các hiệu quả của một asana: *"Rupa lavanya bala vaira, samhana-natvani kayasampat"*. Câu này có nghĩa là một thể xác hoàn hảo có vẻ đẹp, sự duyên dáng và sức mạnh sánh với độ cứng và sự lấp lánh của kim cương. Trong khi thực hành asana, ta phải chú tâm vào bên trong thân xác, hướng ý thức vào bên trong để phát triển trí tuệ.

Khi các khiếm khuyết trên phần thể xác thô và phần tinh thể được dọn sạch thì việc thực hành các asana trở nên dễ dàng hơn. Đây là thời điểm mấu chốt trong việc thực hành các asana, khi mà tinh thần, thể xác và cái tôi cùng hợp nhất lại. Từ lúc đó, sẽ khởi đầu cho trạng thái *isvara pranidhana*, hay là sự dâng hiến cho Đấng Tối Cao. Asana và pranayama liên kết với nhau, dan quyện vào nhau. Patanjali đã xác định rất rõ ràng rằng, chỉ nên bắt đầu luyện tập pranayama khi đã nắm vững các asana. *Prana* là "năng lượng sống", bao gồm cả sức mạnh ý chí và khát vọng, trong khi *ayama* lại có nghĩa là "sự kéo duỗi, giang ra, mở rộng ra".

Pranayama có thể được miêu tả như là "sự mở rộng và kéo dài nguồn năng lượng hay là sinh lực". Patanjali bắt đầu pranayama với động tác thở đơn giản, đưa chúng ta thâm nhập ngày một sâu hơn vào bên trong tâm thức bằng cách dạy cho chúng ta quan sát bản thân việc thở của mình. Pranayama bao gồm ba chuyển động - hít thật dài, thở ra thật sâu và giữ lại hơi thở lâu và ổn định. Tất cả đều phải được thực hiện một cách chính xác. Pranayama là một quá trình đưa năng lượng vào bên trong, khiến cho tinh thần trở nên thích ứng với trạng thái *pratyahara*, hay là sự tách biệt khỏi các giác quan. Trạng thái này xuất hiện do thực hành pranayama. Khi các giác quan bị tách khỏi những đối tượng ham muốn, tinh thần thoát ra khỏi quyền lực của các giác quan và chúng trở nên thụ động. Khi đó tâm trí quay trở về bên trong và được giải thoát khỏi tên bạo chúa giác quan. Đó chính là *pratyahara*.

Samayama – Con đường đi đến sự giải phóng cái tôi

Patanjali đã xếp *dharana*, *dhyana*, và *samadhi* dưới cùng một thuật ngữ *samayama* - sự liên kết của thân xác, hơi thở, tâm thức, trí tuệ, và cái tôi. Thật không dễ gì giải thích ba mặt này của yoga như là những thành phần tách biệt nhau. Một ý chí được kiểm soát có được trong giai đoạn *pratyahara* là để tăng cường sự chú tâm của nó vào một ý nghĩ duy nhất trong trạng thái *dharana*. Khi sự tập trung này được kéo dài sẽ trở thành *dhyana*. Ở trạng thái *dhyana*, sự giải thoát, mở rộng, tĩnh lặng và bình an sẽ được thể nghiệm. Trạng thái tĩnh lặng kéo dài này tách con người ra khỏi những niu kéo, khiến họ dửng dưng với những niềm vui và nỗi đau buồn. Việc trải nghiệm trạng thái *samadhi* sẽ diễn ra khi cái biết, cái có thể được biết và cái đã được biết sẽ cùng gộp lại thành một. Khi đối tượng thiền nhận chìm người tham thiền và trở thành chủ thể thiền, thì sẽ mất đi sự giác ngộ bản ngã. Đó chính là *samadhi* - trạng thái nhập định hoàn toàn. *Sama* có nghĩa là "mức độ hay là giống như", còn *adhi* có nghĩa là "quá hoặc vượt lên trên". Nó cũng có nghĩa là sự duy trì trạng thái cân bằng của trí tuệ. Mặc dù *samadhi* có thể được giải thích ở tầm mức trí thức, nhưng nó lại chỉ giải thích được ở tầm mức của cái tâm. Cuối cùng, thì chính *samadhi* là kết quả của môn Astanga yoga.



Con đường dẫn đến samadhi (trạng thái nhập định hoàn toàn)
Thực hành yoga đòi hỏi tính kỷ luật và sự tập trung cao độ, nhưng quả ngọt của cuộc hành trình này chính là chân lý và niềm an lạc.

PRANAYAMA

Prana là nguồn sinh lực thấm đượm cả vũ trụ và con người ở mọi cấp độ. Nó vừa mang tính sinh lý, tình dục, trí óc, trí tuệ, tâm linh và vũ trụ. Prana - hơi thở và tâm trí liên kết chặt chẽ với nhau, không thể tách rời.

Các nhà yoga cổ xưa chủ trương thực hành pranayama để kết hợp hơi thở với ý thức, và như vậy là với *prana* hay là nguồn sinh lực. *Prana* là năng lượng, còn *ayama* là sự tích trữ và phân phối nguồn năng lượng này. *Ayama* có ba mặt hay là ba chuyển động: sự mở rộng thẳng đứng, ngang và vòng tròn. Khi thực hành pranayama, chúng ta học cách di chuyển năng lượng theo hướng thẳng đứng, ngang và vòng tròn đến mọi ngóc ngách của cơ thể.

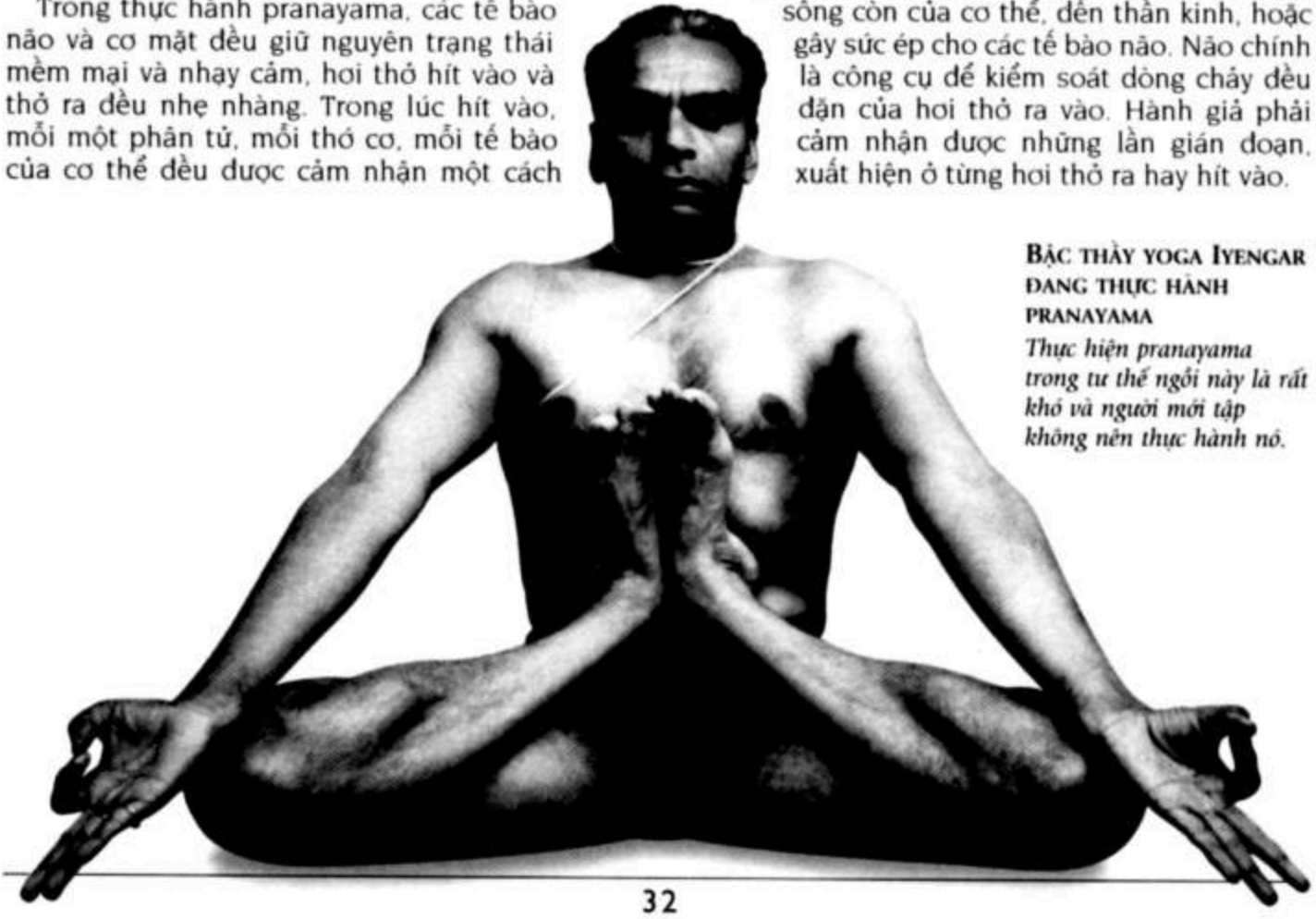
HƠI THỞ TRONG PRANAYAMA

Pranayama không phải là thở sâu. Thở sâu làm căng thẳng cơ mặt, khiến cho hộp sọ và da đầu cứng lại, làm căng lồng ngực và gây sức ép cho việc hít vào và thở ra. Điều này gây khó khăn cho các sợi phổi và ngực, cản trở việc thanh lọc hơi thở trong khắp cơ thể.

Trong thực hành pranayama, các tế bào não và cơ mặt đều giữ nguyên trạng thái mềm mại và nhạy cảm, hơi thở hít vào và thở ra đều nhẹ nhàng. Trong lúc hít vào, mỗi một phân tử, mỗi thớ cơ, mỗi tế bào của cơ thể đều được cảm nhận một cách độc lập bởi ý thức và chúng được phép tiếp nhận và thấm đẫm *prana*. Ở đây không thể có những chuyển động bất thường, hành giả sẽ cảm nhận thấy sự giãn ra từ từ của cơ quan hô hấp và ý thức được hơi thở đang đi đến tận những ngóc ngách xa xôi nhất của buồng phổi.

Khi thở ra, hơi thở được thở từ từ, và nhờ vậy các tế bào không khí có đủ thời gian để tái hấp thu phần *prana* còn lại đến mức cho phép tối đa. Như vậy cho phép sử dụng được trọn vẹn năng lượng và thiết lập trạng thái cảm xúc ổn định, có tác dụng xoa dịu trí não.

Thực hành các asana loại bỏ những trở ngại ngăn chặn dòng chảy của khí (*prana*). Trong lúc thực hành pranayama, hành giả phải hoàn toàn bị thu hút bởi sự tinh tế trong sự hít vào và thở ra, và tính tự nhiên của việc kiềm giữ hơi thở. Hành giả không được làm kinh động đến các cơ quan sống còn của cơ thể, đến thần kinh, hoặc gây sức ép cho các tế bào não. Não chính là công cụ để kiểm soát dòng chảy đều đặn của hơi thở ra vào. Hành giả phải cảm nhận được những lần gián đoạn, xuất hiện ở từng hơi thở ra hay hít vào.



BẬC THẦY YOGA IYENGAR ĐANG THỰC HÀNH PRANAYAMA

Thực hiện pranayama trong tư thế ngồi này là rất khó và người mới tập không nên thực hành nó.

Hãy kiểm soát chúng và bạn sẽ có được dòng chảy prana đều đặn. Tương tự, trong lúc kiềm giữ hơi thở, hãy học cách giữ hơi thở vào cho ổn định. Nếu không có sự ổn định, thì thà rằng thở ra, chứ đừng gắng sức kiềm giữ nó lại. Trong một chu kỳ thở, khi hít vào và kiềm giữ hơi thở, cần nhớ không để bụng phình lên.

Mục đích cuối cùng

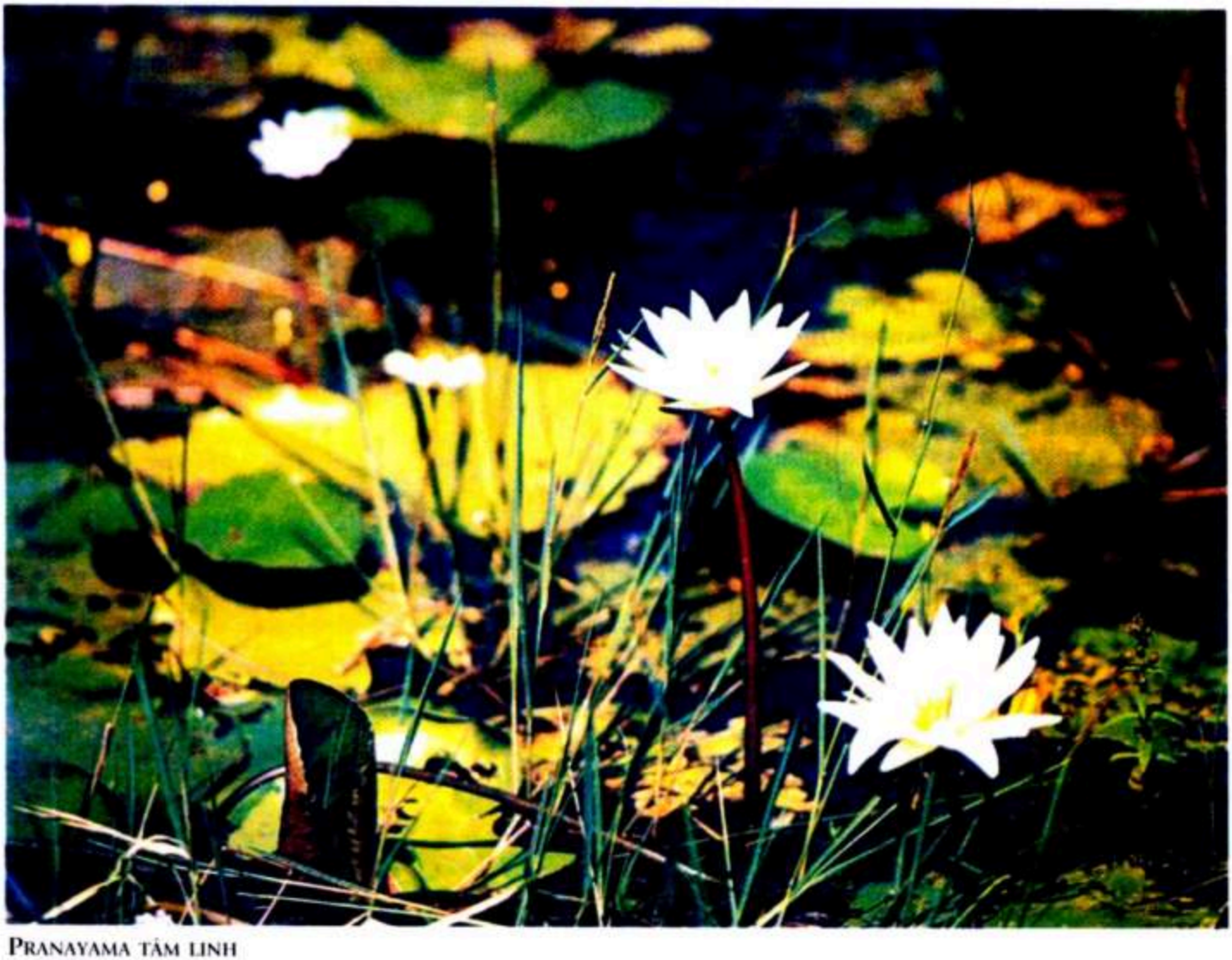
Chỉ nên bắt tay vào tập pranayama khi bạn đã nắm vững các thế tập asana. Patanjali đã nhấn mạnh điều này nhiều lần, đặc biệt là trong cuốn Yoga Sutra II.49. Cuốn Yoga Sutra II.50 sau này đã giải thích rằng việc hít vào, thở ra và kiềm giữ hơi thở đều phải được thực hiện chính xác. *Sutra* bắt đầu bằng việc kiểm soát hơi thở ra, hay còn gọi là *bahya*, và hơi thở vào, hay là *abhyantara*. Hơi thở vào kích hoạt hệ thần kinh trung ương để thúc đẩy hoạt động của các dây thần kinh ngoại biên, hơi thở ra lại thúc đẩy quá trình ngược lại. Khi ta kiềm giữ hơi thở thì cả hai quá trình cùng diễn ra. *Hathayoga Pradipika* có nói về *antara-kumbhaka* và *bahya-kumbhaka*, hay là sự ngừng hơi thở với buồng phổi căng đầy hoặc trống rỗng, và cả về sự hít vào và thở ra nữa. Pranayama là một chu trình phức tạp bao gồm tất cả những yếu tố này. Nó cần phải được thực hành một cách nghiêm túc và với độ chính xác cao. Bạn không thể đạt tới pranayama chỉ vì bạn muốn như vậy - bạn cần phải được chuẩn bị sẵn sàng cho việc đó.



Một hành giả yoga đang tập pranayama.
Đã hơn hàng ngàn năm nay, các bậc hiền triết đã thực hành yoga, kiểm soát hơi thở và cả tâm trí của mình nữa.



Những truyền thống cổ xưa
Một trang sách trong Kalpasutra, các đoạn văn từ thế kỷ 15 miêu tả con đường dẫn đến sức khỏe và tâm linh.



PRANAYAMA TÂM LINH

Tinh thần qua thực hành pranayama sẽ nở rộ như hoa, trở nên phóng khoáng và tan biến trong cái tôi của hành giả.

Trong cách thở của pranayama, trí não của hành giả hoàn toàn yên tĩnh, điều này cho phép hệ thần kinh làm việc hiệu quả hơn. Hít vào là nghệ thuật tiếp thu nguồn năng lượng nguyên thủy vào cơ thể dưới hình thức thở, và đem nguồn khí tinh tủy của vũ trụ tiếp xúc với hơi thở của hành giả. Thở ra là tống khứ chất độc ra khỏi cơ thể.

GIỮA THẾ GIỚI VẬT CHẤT VÀ TÂM LINH

Pranayama còn là sự liên kết giữa các cơ quan sinh học và tâm linh của con người. Ban đầu, pranayama thật khó thực hành và đòi hỏi những nỗ lực lớn. Sự thuần thục chỉ đạt được khi hành giả pranayama không cần phải cố gắng nữa. Ngay khi cơ hoành trở thành là điểm gặp của phần cơ thể sinh lý và tâm linh thì sự kiềm giữ hơi thở hay còn gọi là *kumbhaka* sẽ mô tả đúng cái cốt lõi của cơ thể hành giả. Một khi những chuyển động bên ngoài được kiểm soát, thì sẽ xuất hiện sự tĩnh lặng bên trong. Khi đó trong tâm trí hành giả không còn ý nghĩ nữa, bởi vì tâm trí đã tan biến trong chính cái tôi của họ.

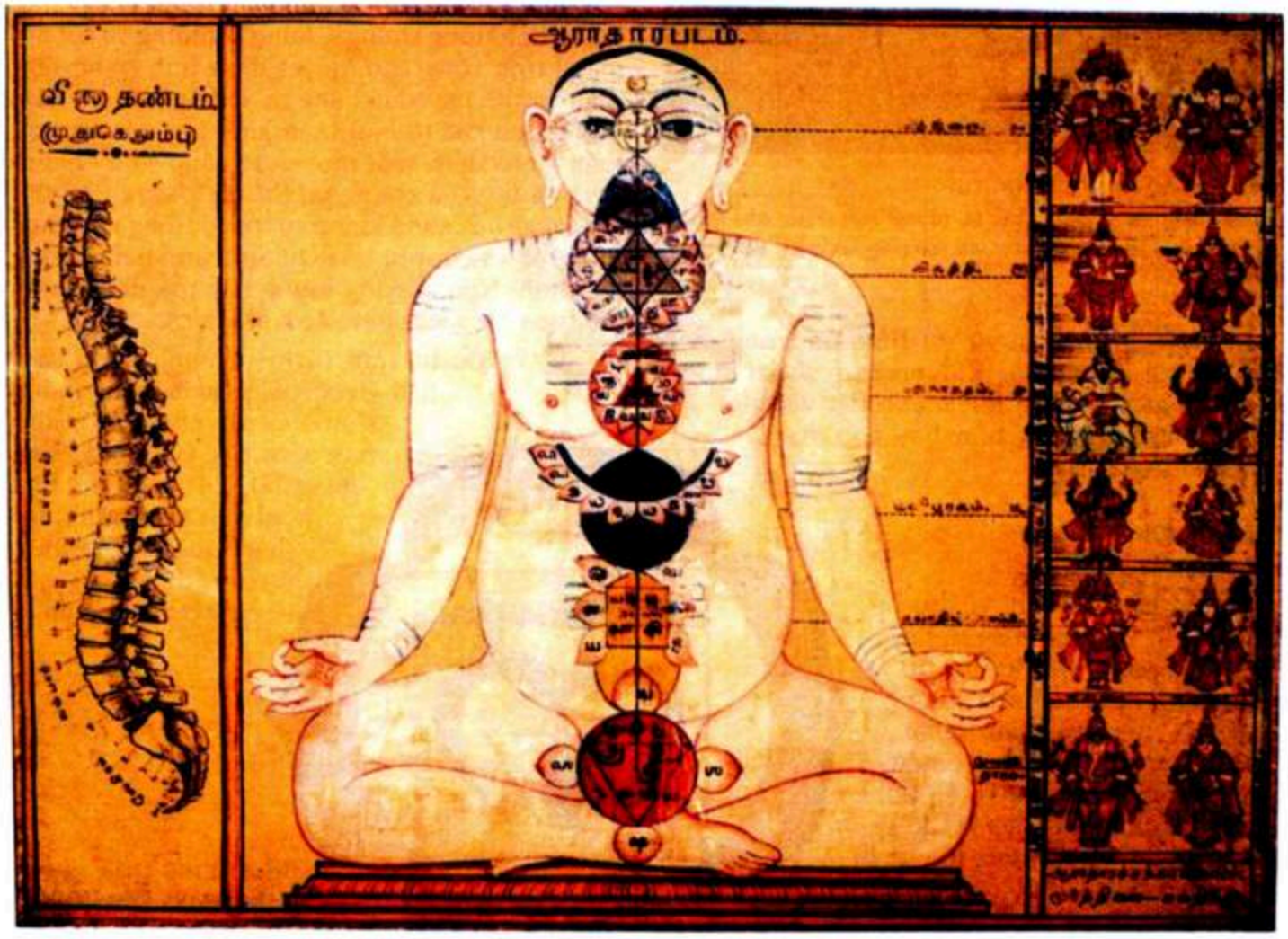
Trong cuốn *Hathayoga Pradipika*, nhà hiền triết Svatmarama đã miêu tả chi tiết những cách thức để hành giả theo đó mà đi tới sự trải nghiệm trạng thái hợp nhất với cái tôi của mình thông qua việc thực hành pranayama. Do đó, thực hành pranayama không những rất khó, mà còn phải có sự chú tâm cao độ. Nếu hành giả không thể tiếp tục thực hành sau vài chu kỳ thở, thì hãy tạm thỏa mãn với những gì hành giả đã có được sau 3, 4 chu kỳ thực hành chăm chú và có ý thức. Đừng vội bỏ cuộc khi thất bại. Hãy chấp nhận thất bại và lấy đó làm bài học. Dần dần, bạn sẽ học được cách kiểm soát pranayama tốt hơn.

CÁC LUÂN XA (CHAKRA)

Khoa học yoga nhận thức rằng sự lành mạnh về tinh thần được tăng cường nhờ vào hệ thống các luân xa (chakra) hay còn gọi là các trung tâm thần kinh được xem là nằm trên đường cột sống. Năng lượng vũ trụ nằm cuộn trong các luân xa và chúng cần được đánh thức để giác ngộ ra chính mình.



Nền công nghệ hiện đại đã cung cấp cho chúng ta những thiết bị để nghiên cứu các trạng thái của cơ thể. Nhưng không có gì có thể giúp chúng ta nhận thức rõ được tính khí, nhân cách hay dấu hiệu của sự lương thiện. Phần quan trọng nhất của con người chính là bộ phận nằm giữa lớp da ngoài và phần hồn ở sâu thẳm bên trong - *shakti* bao gồm tâm trí, trí tuệ, cảm xúc, sinh lực, ý nghĩa của cái tôi, bản lãnh và khả năng phân biệt, lương tâm. Những điều này ở mỗi một cá nhân đều rất khác nhau và chính vì vậy mà mỗi chúng ta là một thực thể độc đáo và đầy bí ẩn. Trong thuật ngữ yoga thì phần hồn được gọi là *purusha shakti*, trong khi *prakriti shakti* hay năng lượng tự nhiên lại được các nhà yoga cổ xưa gọi là *kundalini*.



BẢY LUÂN XA CHÍNH TRÊN CƠ THỂ CON NGƯỜI
Các nhà hiền triết về yoga tin rằng các luân xa đều nằm dọc theo cột sống.



MỖI TẾ BÀO LÀ MỘT THỰC THỂ
Năng lượng tỏa đi khắp chiếc lá, từ mỗi một tế bào nhỏ liên kết với các tế bào khác, thấm sâu vào từng cuống lá đến toàn bộ cây.

Kundalini là tinh khí vũ trụ tiềm ẩn trong mỗi con người chúng ta. Khi *prakriti shakti* được đánh thức, thì nó bị hút mãnh liệt về phía cái cốt lõi của linh hồn hay còn gọi là *purusha shakti*.

NĂNG LƯỢNG VŨ TRỤ ĐƯỢC ĐÁNH THỨC

Khối lửa của tinh khí vũ trụ bị kích thích bởi *yoga-agni* hay ngọn lửa yoga. Khi lửa bị tro phủ lên, thì lửa sẽ tàn. Giống như vậy, nếu các giác quan của chúng ta trì trệ, hoặc nếu như chúng ta bị điều khiển bởi lòng kiêu hãnh, tính ích kỷ, đố kỵ, thì *kundalini* hay con xà lửa sẽ bị giữ trong trạng thái ngủ. Nếu ta cho phép những loại cảm xúc tiêu cực như vậy ngự trị trong suy nghĩ của mình quá lâu, thì chẳng những chúng cản trở, mà còn làm ngưng trệ sự tiến hóa tâm linh của chúng ta.

Chúng ta luôn biết rằng sức khỏe là quan trọng, nhưng cũng như nhiều thế hệ của những người đề xướng môn yoga được biết, đã đến lúc ta phải nhận thức ra rằng tình trạng thể lực có liên quan chặt chẽ với trạng thái tinh thần của chúng ta.

Môn khoa học yoga ngay từ đầu đã công nhận mối liên hệ này. Để có được một thể lực khỏe mạnh, theo kết luận của các nhà hiền triết cổ xưa, thì phải kích hoạt các *chakra* trong cơ thể làm việc. Các *chakra* được xem là nằm dọc theo xương sống, từ não tới xương cụt. Tuy nhiên, trong khi cột sống của chúng ta là một thực thể có tính vật chất, thì các *chakra* lại không như vậy. Song, các *chakra* lại điều khiển toàn bộ các thành phần của cơ thể.

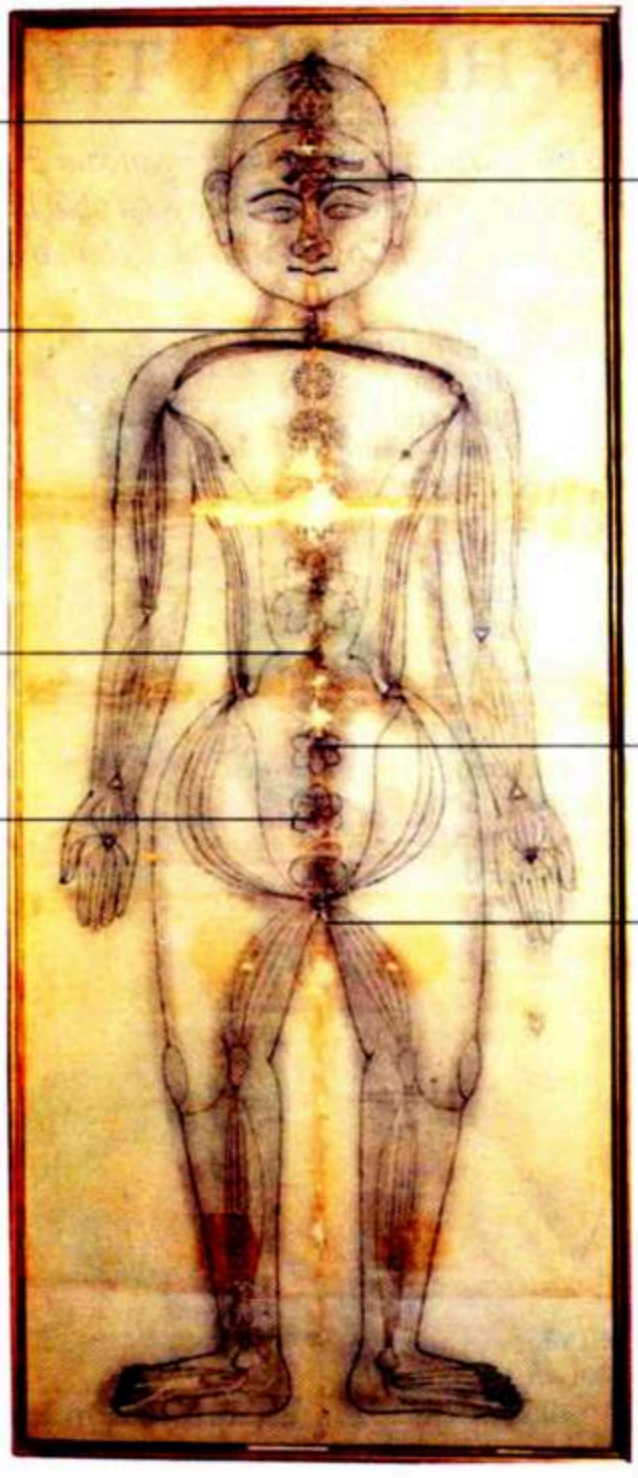
Ý NGHĨA CỦA CÁC CHAKRA

Chakra trong tiếng Phạn có nghĩa là "bánh xe" hay "cái vòng" và *chakra* của chúng ta thì có chứa năng lượng bên trong chúng. Chúng là những sự kết nối mang tính sống còn, quyết định tình trạng tinh thần và thể lực của chúng ta. Giống như bộ não, thông qua các tế bào thần kinh hay các neuron thần kinh, kiểm soát mọi chức năng sinh lý, tâm lý và trí tuệ của chúng ta, thì các *chakra* tiếp thu Khí *prana* hay năng lượng vũ trụ có trong mỗi thực thể sống và chuyển hóa chúng thành năng lượng tâm linh. Nguồn năng lượng này tỏa đi khắp cơ thể theo các *nadis* hay các kinh mạch.

Vì tồn tại một cách vô hình, ta chỉ cảm nhận được các *chakra* qua những ảnh hưởng của chúng. Khi đạt được tám bậc của yoga (*xem trang 29*), khi cái tôi thô hòa hợp với cái tôi tinh, thì hành giả yoga sẽ tiếp cận được với các *chakra* của mình.



BIỂU TƯỢNG LUÂN XA MULADHARA CHAKRA
Các chakra chuyển hóa năng lượng vũ trụ thành năng lượng tâm linh.



Luân xa sahasrara
Khai mở để đạt tới Lậu tận thông, cho phép hành giả vươn tới sự giải thoát.

Luân xa vishuddhi
Khai mở để đạt Thiên nhĩ thông.

Luân xa anahata
Khai mở để đạt tới Tha tâm thông

Luân xa swadhishtana
Ảnh hưởng tới những ham muốn trần tục khi được khai mở.

Luân xa ajna
Khai mở để đạt tới Thiên nhãn thông, phát triển sự bác ái và tâm linh của hành giả.

Luân xa manipuraka
Nơi trú ngụ của cảm giác sợ hãi. Khai mở để đạt được sự điềm tĩnh.

Luân xa muladhara
Là nền tảng của vỏ bọc cơ thể. Khi được khai mở sẽ kiểm soát năng lượng sinh dục.

CÁC LUÂN XA VÀ KINH LẠC (CHAKRA VÀ NADI) TRÊN CƠ THỂ CON NGƯỜI
Tranh vẽ thế kỷ 19 ở Rajasthan (Ấn Độ).

Trên cơ thể con người có cả thảy 11 luân xa, trong đó 7 luân xa có tầm quan trọng sống còn (xem hình), và các luân xa khác đóng vai trò phụ thuộc. Luân xa sahasrara là quan trọng nhất. Ở đây, *prakriti shakti* (hay là năng lượng) hợp nhất với *purusha shakti* (hay là linh hồn).

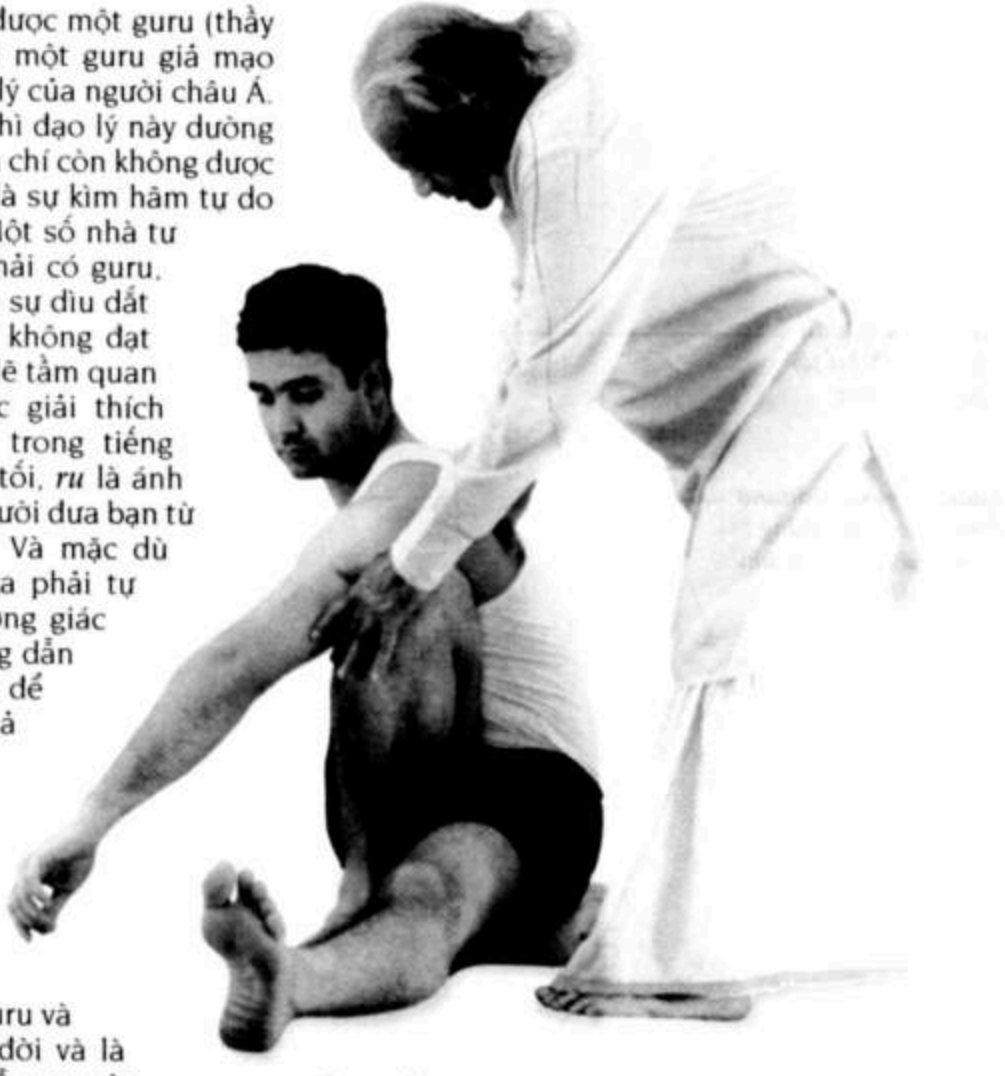
Việc thực hành yoga nhắm đến việc đánh thức nguồn tinh khí trong mỗi con người. Pranayama và các asana giúp khai mở và đánh thức các luân xa. Trong quá trình này, các nadi hay kinh lạc cũng được đả thông. Điều này bắt buộc các chakra phải rung động và sản sinh năng lượng. Nguồn năng lượng này sau đó sẽ tuần hoàn đi khắp cơ thể qua các kinh lạc. Những cảm xúc, vốn có gốc rễ ở các luân xa sẽ biến chuyển khi tinh khí được đánh thức và tuần hoàn.

Để đạt tới sự giác ngộ bản ngã, hành giả yoga nghiêm túc, với sự luyện tập kiên trì và tích cực, sẽ chinh phục được sáu trở ngại trên đường đi đến hạnh phúc là: Tham - Sân - Si, sự Mê muội; tính Kiêu căng và lòng Đố kỵ.

MỐI QUAN HỆ GIỮA THẦY VÀ TRÒ

Mối quan hệ giữa thầy và trò (guru và yogi) đã có từ ngàn xưa. Thế hệ này nối tiếp thế hệ khác, việc học luôn diễn ra giữa thầy và trò. Người thầy yoga phải là người biết cảm thông khi học viên thao tác chưa chính xác. Người học trò yoga phải chú tâm và tận tụy với môn học.

Làm sao có thể phân biệt được một guru (thầy dạy yoga) chân chính với một guru giả mạo nhỉ? Tôn sư trọng đạo là đạo lý của người châu Á. Đối với những dân tộc khác thì đạo lý này dường như hơi kỳ lạ, bí hiểm và thậm chí còn không được coi trọng nữa - vì họ cho đó là sự kìm hãm tự do cá nhân và tự do phán xét. Một số nhà tư tưởng cho rằng chẳng cần phải có guru, một số khác lại tin rằng thiếu sự dìu dắt của guru, người tập yoga sẽ không đạt được mục đích của mình. Có lẽ tầm quan trọng của guru có thể được giải thích bằng chính gốc từ của nó trong tiếng Phạn: *gu* có nghĩa là sự tăm tối, *ru* là ánh sáng – vì vậy, guru chính là người đưa bạn từ bóng tối đến với ánh sáng. Và mặc dù *sadhaka* hay là hành giả yoga phải tự mình dấn thân trên con đường giác ngộ bản ngã, nhưng sự hướng dẫn của guru là vô cùng cần thiết để chỉ vẽ và canh giữ cho hành giả đi theo con đường đúng.



BẬC THẦY YOGA IYENGAR VỚI HỌC TRÒ CỦA MÌNH
Guru không chỉ dạy cho bạn các asana, ông còn dạy bạn cả cách sống.

MỘT ĐẠO LÝ NGÀN ĐỜI

Người thầy guru là tiếng nói của lương tâm trong suốt quá trình đánh thức tâm linh trong hành giả. Ở Ấn Độ, mối quan hệ giữa guru và học trò là truyền thống lâu đời và là nền tảng cho mọi sự dạy dỗ sau này. Truyền thống sư phụ - đệ tử (*guru-sishya parampara*) là một cơ chế mà thông qua đó kiến thức được truyền lại từ đời này qua đời khác, từ thế hệ này đến thế hệ khác. Nguồn năng lượng mà guru tiếp thu được từ người thầy của mình được truyền lại cho học trò của ông ta, và cứ như vậy sự giao tiếp này cứ sống động từ thời đại này sang thời đại khác. Guru mở mắt để học trò của mình giác ngộ. Kiến thức vẫn tồn tại, nhưng sự dốt nát che kín sự vật. Và chính guru là người vén bức màn đó khỏi trí tuệ của học trò. Guru là người chỉ đường dẫn lối, mở cánh cổng che đậy những năng lực tiềm ẩn, đánh thức chúng và nguồn năng lượng bên trong cho học trò của mình. Có người thầy bên cạnh không khác gì có ánh sáng của mặt trời và sẽ được chiếu sáng muôn đời.

Mối quan hệ giữa Guru và học trò là mối quan hệ hợp nhất. Nó tương tự, nhưng không đồng nhất với tình mẫu tử khi người mẹ yêu thương, nuôi dưỡng, dìu dắt, đưa vào khuôn phép, khiển trách, dạy dỗ, và bảo vệ đứa con

của mình. Guru nhận chăm sóc cho đệ tử, lấy đó làm mục đích của cuộc sống, uốn nắn để người học trò đạt tới sự hoàn hảo về thể chất, trí tuệ, cũng như tâm linh.

Người thầy

Yoga có nghĩa là kỷ luật và theo thông lệ, những văn bản về yoga luôn mở đầu bằng việc nhấn mạnh tính kỷ luật hay là *anusasanami*: "Không có kỷ luật, không có thành tựu". Người thầy guru không khép học trò vào kỷ luật hà khắc. Ông hướng dẫn để học trò giác ngộ và tự hình thành tính kỷ luật trong suy nghĩ. Một người thầy guru thông minh sẽ không áp đặt khuôn mẫu đạo đức, mà chỉ dạy và làm gương cho học trò noi theo.

Guru không đòi hỏi sự tập trung của học trò, mà điều khiển nó. Trong lúc giảng dạy, guru tạo dựng lòng tin tuyệt đối trong lòng người học trò, và giúp cho họ phát triển nghị lực để có thể đối đầu với mọi hoàn cảnh trong cuộc sống một cách trầm tĩnh. Người thầy luôn hoàn thiện phong cách giảng dạy, khai mở trí tuệ cho học trò, tùy cơ ứng biến nhằm mở ra những chân trời mới trong lối giảng của mình. Guru có tấm lòng cảm thông, nhưng không mong đợi sự gắn bó của học trò đối với mình, hay ngược lại.

Người thầy guru phải là người đáng tin cậy, biết đòi hỏi, chu đáo, thận trọng, có tính xây dựng và can đảm. Sự rõ ràng và tính sáng tạo trong việc giảng dạy sẽ phản ánh lòng tận tụy, tận tâm của người thầy - đó chính là tất cả sự phức tạp và tinh tế của môn yoga.

Học trò

Người học trò lý tưởng là người phải biết vâng lời, sốt sắng, nghiêm túc, và luôn sẵn sàng lắng nghe lời dạy bảo của thầy. Đó không phải là sự vâng lời mù quáng, nó dựa trên lòng kính trọng và sự ham muốn học hỏi. Học trò có thể chậm hiểu, trung bình hoặc xuất chúng. Học trò chậm hiểu thường kém năng nổ, tâm trạng không ổn định, nhút nhát và bê trễ. Họ thường không muốn luyện tập cật lực theo như yêu cầu để có thể đạt tới sự tự giác ngộ.

Người học trò trung bình không có lòng quyết tâm, bị cuốn hút bởi cả những thú vui trần tục, lẫn những nhu cầu tâm linh.Trong khi vẫn ý thức được cái tốt đẹp nhất, thì người học trò này lại thiếu sự cương quyết, không đủ khả năng để theo đuổi đến cùng con đường của yoga. Họ cần sự cứng rắn và kỷ luật của guru. Điều này guru sẽ nhận ra ngay từ lúc đầu.

Người học trò xuất sắc hay chú tâm cao thường làngười có trí tưởng tượng, lòng nhiệt tình và lòng can đảm. Người này biết cưỡng lại sự cám dỗ, không ngại ngùng loại bỏ những tính cách có thể khiến cho mình bị xao lãng mục tiêu, họ sẽ trở nên kiên định, vững vàng và tài giỏi. Người thầy sẽ dẫn dắt họ đạt được mục tiêu tự giác ngộ.

Trong khi thực hành yoga, học trò phải ghi nhớ và chú tâm đến từng lời nói, từng hành động của guru và củng cố lại kinh nghiệm đã học được. Học trò hôm nay có thể sẽ trở thành người thầy của ngày mai. Sự sáng suốt của tâm trí và sự cương quyết trong việc dấn thân vào con đường tự giác ngộ thật rất cần thiết. Các nhà yoga phải có *riti* và *niti* - phương pháp dạy và đạo đức - để truyền đạt lại cho học trò kiến thức, kinh nghiệm và sự thông tuệ được tích lũy trong nhiều năm. Vì vậy, mối quan hệ thầy trò trong môn yoga vẫn sẽ tiếp tục duy trì không chỉ một thế hệ.

Qua cuốn sách này, tôi mong muốn phổ biến kiến thức về yoga của mình cho tất cả những ai trên thế giới này có mong muốn trở thành đệ tử của môn yoga.



Một bậc hiền triết đang dạy học trò

Bức tranh của thế kỷ thứ 2 trước công nguyên từ Bharhut, Ấn Độ cho thấy truyền thống xa xưa của mối quan hệ giữa thầy và trò.

CHƯƠNG 3

Các thế tập dành cho bạn



"Thể xác là ngôi đền của bạn. Hãy giữ nó trong sạch và tinh khiết để linh hồn trú ngụ."

Môn học yoga giống như âm nhạc vậy. Trong thể xác chúng ta có nhịp sống và nó chỉ có thể được duy trì bằng sự chú tâm của bạn đối với từng giai đoạn của asana, và sự tiến triển giữa các asana. Trong việc thực hành yoga, bạn phải giữ được sự nhịp nhàng trong thể lực, sinh lý, tâm lý và tâm linh. Nếu thiếu giai điệu và sự hòa âm, âm nhạc không còn sự thu hút nữa. Cơ thể chúng ta thật sự là một công cụ rất nhạy cảm và dễ tiếp thu, sự rung động của nó, cũng giống như âm thanh, thể hiện sự nhịp nhàng hoặc sự mất hòa hợp trong đó. Mỗi một rung động phải diễn ra đồng bộ trong chuyển động mà chúng ta gọi là asana.

CÁC TƯ THẾ TRUYỀN THỐNG

Các asana bao gồm những tư thế cơ bản như đứng, ngồi, cúi xuống trước, xoay người, lộn ngược, ngả ra sau và nằm. 23 tư thế cổ điển phải được thực hành với sự phối hợp nhịp nhàng về thể lực, cũng như với sự hiểu biết và sự thành tâm.

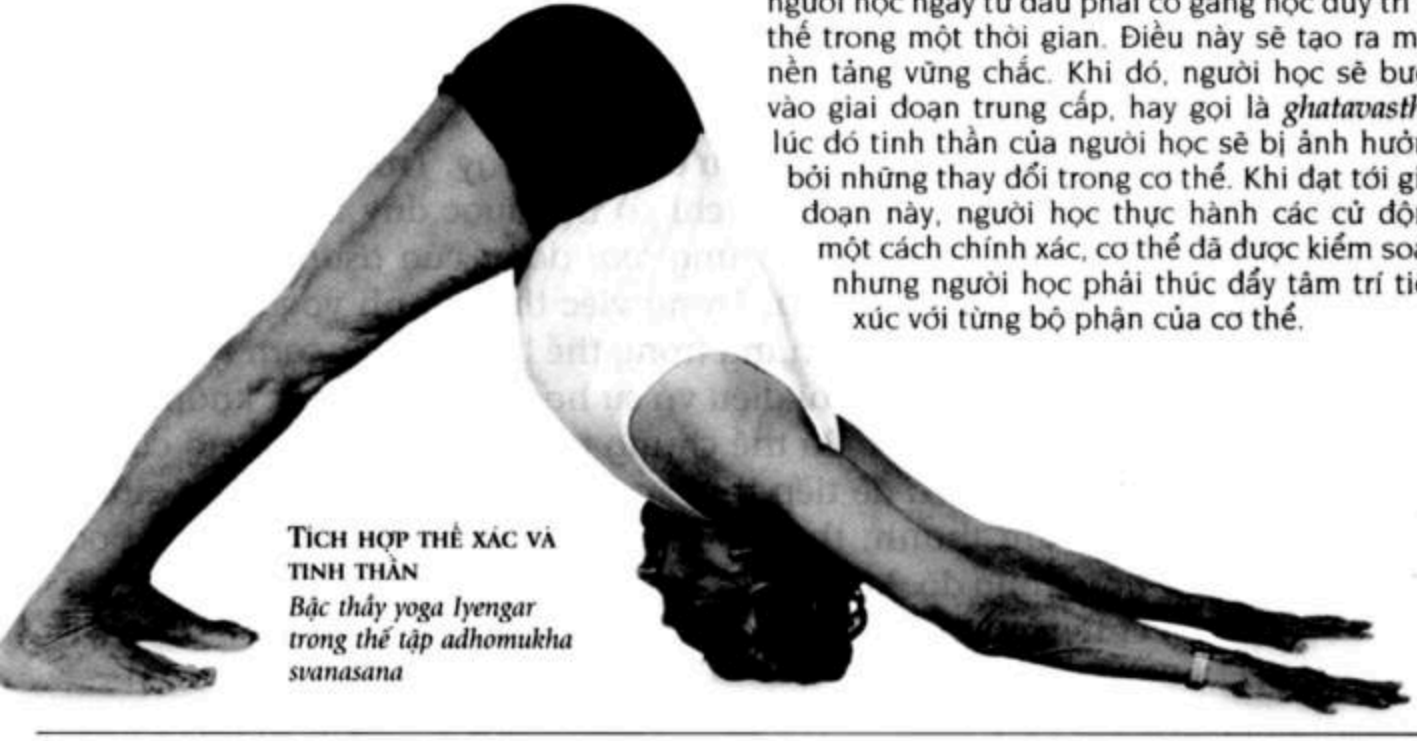
Thực hành chính xác các asana không đơn thuần chỉ mang ý nghĩa rèn luyện thể lực. Các tư thế truyền thống, nếu được thực hiện một cách có ý thức và có suy xét, nhất định sẽ đem lại cho thể xác, tinh thần, trí tuệ, thần kinh, nhận thức và cái tôi sự hợp nhất hài hòa nhất. Có vẻ như các asana chỉ liên quan tới phần thể xác, nhưng trên thực tế các asana khác nhau đều có thể tác động tới các thông điệp hóa học được gửi đến hoặc từ bộ não, cải thiện và làm ổn định tình trạng trí não của bạn. Khả năng đặc biệt của yoga là xoa dịu thần kinh - phần trung gian giữa thể xác sinh lý và thể xác tâm lý - làm trấn an não bộ, khiến cho tinh thần sảng khoái, yên tĩnh, làm thư giãn toàn bộ cơ thể.

Tôi đã lựa chọn 23 thế tập này vì chúng bao gồm những tư thế cơ bản nhất của yoga: đứng, ngồi, cúi người về trước, xoay người, lộn ngược, ngả người ra sau và nằm. Thực hành thường xuyên các asana này sẽ thúc đẩy và kích thích hoạt động của tất cả các cơ quan, các mô, tế bào trong cơ thể. Tinh thần của bạn trở nên sáng suốt và minh mẫn, thể xác trở nên khỏe mạnh và tích cực.

Cơ thể con người bao gồm tứ chi và các bộ phận khác. Thể xác sinh lý cấu tạo từ xương, cơ bắp, da và mô. Nội tạng bao gồm tim, phổi, gan, lá lách, tuyến tụy, ruột, và các cơ quan khác. Thần kinh, bộ não, và trí tuệ tạo nên phần thể xác tâm lý. Để thực hành chính xác các asana, bạn phải học cách hợp nhất tất cả những yếu tố kể trên lại thành một.

CÁC GIAI ĐOẠN HỌC YOGA

Người mới đến với yoga thường có thái độ kém hiểu biết đối với các asana. Trước tiên họ phải học hỏi về điều này. Các asana khi đó được thực hiện chỉ ở cấp độ "thể xác vật chất" - giai đoạn này được gọi là *arambhavastha*. Đây là thời kỳ rất quan trọng đối với người mới học và không thể vội vã bỏ qua. Để học được các asana, trước tiên người học phải chú ý sao cho các cử động đều chính xác. Trong các hướng dẫn, được trình bày tuần tự dưới đây về các asana, tôi đã nhấn mạnh những cử động và động tác của một tư thế mà bạn cần phải chú ý. Người mới học yoga phải nắm vững toàn bộ các asana, và đừng để mình bị lạc lối trong mê hồn trận của các chi tiết. Quan trọng hơn cả là người học ngay từ đầu phải cố gắng học duy trì tư thế trong một thời gian. Điều này sẽ tạo ra một nền tảng vững chắc. Khi đó, người học sẽ bước vào giai đoạn trung cấp, hay gọi là *ghatavastha*, lúc đó tinh thần của người học sẽ bị ảnh hưởng bởi những thay đổi trong cơ thể. Khi đạt tới giai đoạn này, người học thực hành các cử động một cách chính xác, cơ thể đã được kiểm soát, nhưng người học phải thúc đẩy tâm trí tiếp xúc với từng bộ phận của cơ thể.



TÍCH HỢP THỂ XÁC VÀ TINH THẦN
Bậc thầy yoga Iyengar trong thế tập adhomukha svanasana

"Asana giữ cho thể xác cũng như tinh thần bạn luôn khỏe mạnh và năng động."

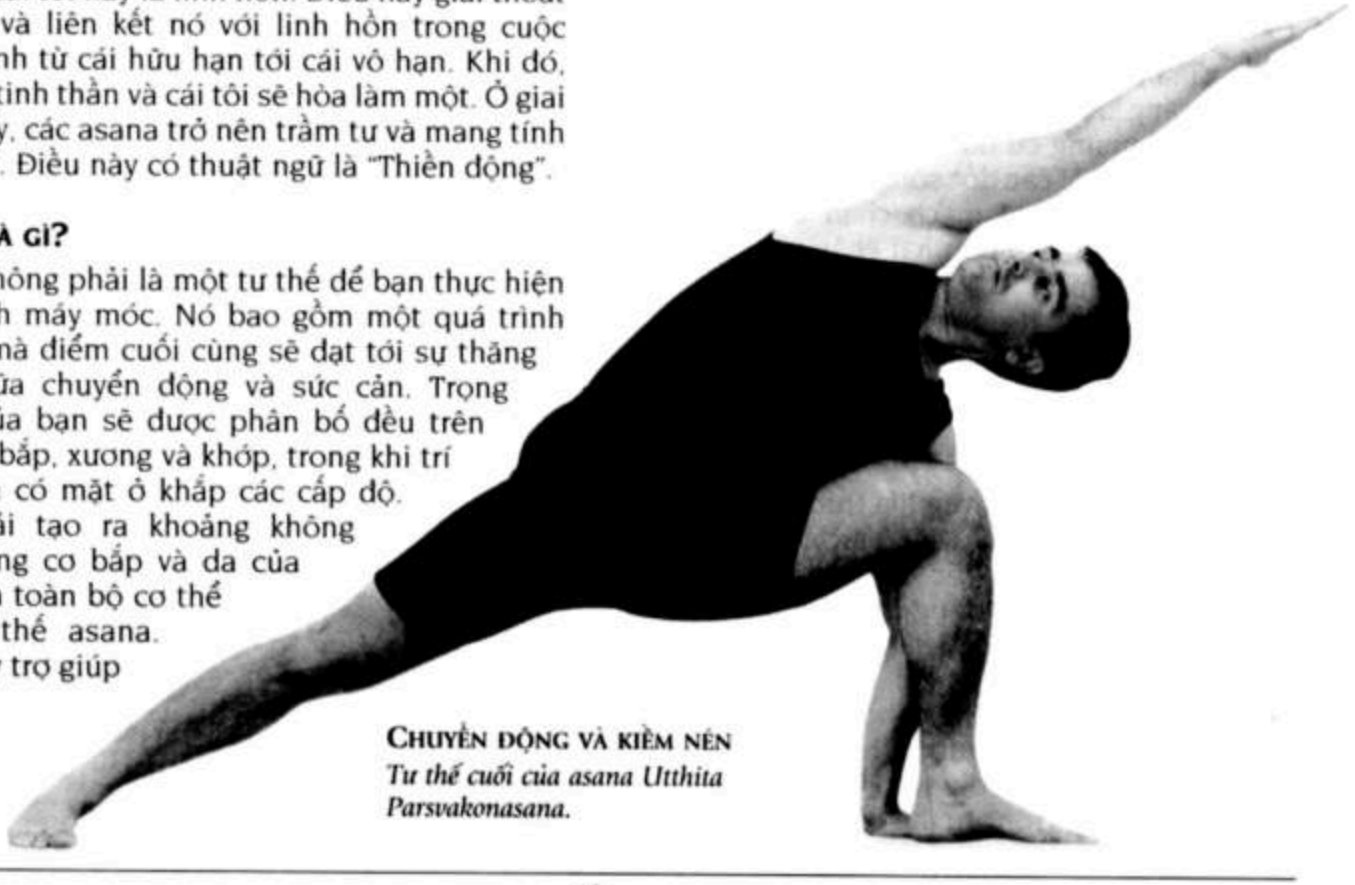
Ở chương này, trong các hướng dẫn của tôi về asana, tôi đã chỉ rõ: học trò yoga ở cấp độ này phải thực hiện các asana với sự hiểu biết và chú tâm suy gẫm. Bạn phải cảm nhận được các mô, các cơ quan, da, và cả từng tế bào của cơ thể bạn. Tâm trí của bạn phải hướng tới cùng tất cả những bộ phận này của cơ thể.

Kế tiếp sẽ là *parichayavastha* hay là cấp độ cao. Đây là giai đoạn của sự hiểu biết sâu sắc, khi tinh thần của bạn đem thể xác tiếp cận với trí tuệ. Khi điều này xảy ra, tinh thần không còn là một thực thể riêng biệt nữa, trí tuệ và thể xác hòa nhập làm một. Tôi đã đưa vào cuốn sách này những khái niệm mà một học viên yoga bậc cao phải chú tâm vào. Các điều chỉnh của bạn giờ đây phải tinh tế và sáng suốt hơn, phải thuộc lĩnh vực thể xác trí não và sinh lý hơn là chỉ có cơ bắp, xương và khớp. Cấp độ cuối cùng - *nispattyavastha* - là trạng thái hoàn mỹ. Một khi trí tuệ cảm nhận được sự hòa nhập làm một của thể xác và da, nó sẽ cho ta *atman* - cái tôi hay là linh hồn. Điều này giải thoát thể xác và liên kết nó với linh hồn trong cuộc hành trình từ cái hữu hạn tới cái vô hạn. Khi đó, thể xác, tinh thần và cái tôi sẽ hòa làm một. Ở giai đoạn này, các asana trở nên trầm tư và mang tính tâm linh. Điều này có thuật ngữ là "Thiền động".

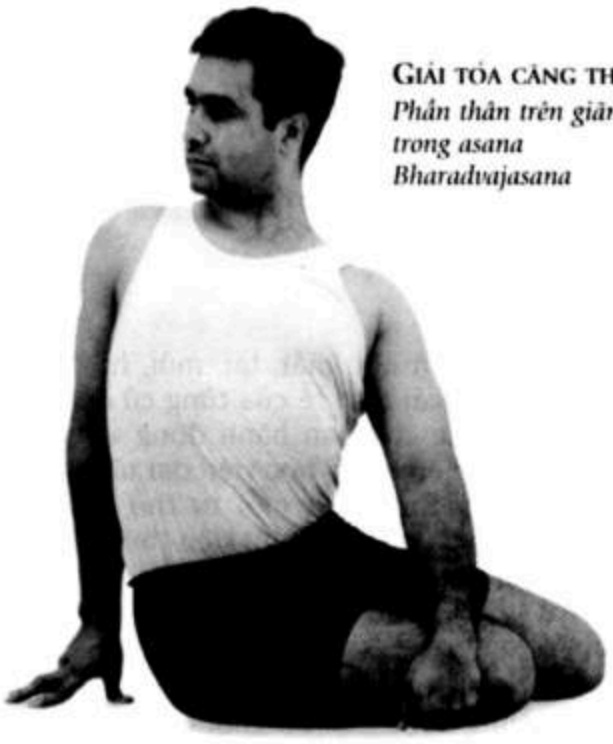
Asana là gì?

Asana không phải là một tư thế để bạn thực hiện một cách máy móc. Nó bao gồm một quá trình suy tư, mà điểm cuối cùng sẽ đạt tới sự thăng bằng giữa chuyển động và sức cản. Trọng lượng của bạn sẽ được phân bố đều trên khắp cơ bắp, xương và khớp, trong khi trí tuệ luôn có mặt ở khắp các cấp độ. Bạn phải tạo ra khoảng không gian trong cơ bắp và da của bạn, đưa toàn bộ cơ thể vào tư thế asana. Điều này trợ giúp cho các giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi và da cảm nhận được cái tinh tế của từng cử động. Sự liên kết giữa các cơ quan hành động và các cơ quan xúc cảm diễn ra khi học viên đạt tới sự thấu hiểu một cách chủ quan mỗi tư thế asana và thông qua bản năng, cũng như kiến thức, để điều chỉnh các cử động cho chính xác. Hãy thực hành asana với sự chú tâm, quên mình. Hãy hoàn toàn hòa nhập vào trong asana.

Khi cả hai phần của cơ thể trở nên cân xứng, thì stress cũng được loại bỏ khỏi các hệ hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa, sinh sản và bài tiết. Trong mỗi asana, các cơ quan khác nhau của cơ thể được đưa vào các tư thế khác nhau, bị ép lại, giãn ra, tưới mát và làm khô, làm nóng và làm lạnh. Các cơ quan này đều được cung cấp máu tươi, được xoa bóp nhẹ nhàng, thư giãn và rèn luyện để đạt trạng thái sức khỏe tối ưu.



Chuyển động và kiềm nén
Tư thế cuối của asana Utthita Parswakonasana.



GIẢI TỎA CĂNG THẲNG
Phần thân trên giãn ra trong asana Bharadvajasana

CÁC ASANA TRONG TƯ THẾ NGỒI

Tất cả các asana ngồi đều đem lại sự mềm dẻo cho hông, đầu gối, cổ chân và các cơ của háng. Các tư thế này loại bỏ sự căng thẳng, nặng nề trong cơ hoành và cổ họng, khiến cho hơi thở êm và nhẹ nhàng. Chúng giữ cho cột sống vững chắc, làm dịu tâm trí và làm co giãn cơ tim. Sự tuần hoàn máu được tăng cường tới tất cả các bộ phận của cơ thể.

CÁC ASANA TRONG TƯ THẾ ĐỨNG

Các asana đứng tăng cường cơ bắp chân và khớp xương, tăng độ mềm dẻo và sức mạnh của cột sống. Nhờ những cử động xoay, gập, cơ bắp cột sống và khớp nối các đốt sống được giữ linh hoạt và ngay ngắn. Động mạch chân co giãn, tăng lượng máu cung cấp đến hai chân và ngăn ngừa chứng nghẽn mạch ở bắp chân. Các asana này cũng cải thiện hoạt động của hệ tim mạch. Các thành vách của tim được co giãn toàn bộ, làm tăng lượng máu tươi vào tim.

CÁC ASANA GẬP NGƯỜI VỀ PHÍA TRƯỚC

Ở các asana gập người về phía trước, các cơ quan vùng bụng bị ép. Điều này có tác động tuyệt vời lên hệ thần kinh: là vì các cơ quan này thư giãn, phần não trước trong trạng thái thả lỏng, luồng máu tươi tuần hoàn đến khắp bộ não. Hệ thần kinh giao cảm được nghỉ ngơi, làm hạ nhịp tim và huyết áp. Stress bị loại bỏ khỏi các cơ quan xúc giác và tri giác được thư giãn. Tuyến thượng thận được xoa dịu và vì vậy hoạt động có hiệu quả hơn. Trong tư thế cúi gập người về phía trước, cơ thể nằm ngang làm giảm nhẹ công việc bơm máu ngược lên của quả tim, máu tuần hoàn dễ dàng đến tất cả các bộ phận của cơ thể. Gập người về phía trước cũng tăng cường cơ bắp cạnh cột sống, khớp nối đốt sống và dây chằng.

XOAY NGƯỜI

Các asana này chỉ cho chúng ta thấy tầm quan trọng của việc cần phải giữ cho cột sống và các cơ quan nội tạng luôn được khỏe mạnh. Trong các động tác xoay người các cơ quan vùng khung chậu và vùng bụng đều được ép lại trong luồng máu tươi. Các động tác này cải thiện độ mềm dẻo của cơ hoành, giảm nhẹ các rối loạn ở vùng cột sống, hông và háng. Cột sống cũng trở nên mềm dẻo hơn, và như vậy sự cung cấp máu đến các thần kinh cột sống cũng được cải thiện, mức năng lượng tăng.

LỘN NGƯỜI

Một số người lo ngại rằng khi thực hành các thế tập lộn người, huyết áp của họ sẽ tăng, hoặc mạch máu sẽ bị vỡ ra. Đây là những quan niệm hoàn toàn sai lầm. Xét cho cùng, việc đứng lâu có thể dẫn đến chứng nghẽn và giãn tĩnh mạch, nhưng chẳng có ai định sẽ vì thế mà không đứng cả. Đứng thẳng người là kết quả của sự tiến hóa. Cũng như cơ thể con người đã thích nghi với vị trí thẳng đứng, nó cũng có thể học cách thực hiện các tư thế lộn người mà không gây thương tật hay nguy hiểm gì cả. Trái ngược với các tư thế xoay người, các tư thế lộn người gây hiệu quả khó đối với các cơ quan vùng bụng và khung chậu, trong khi các cơ quan thiết yếu khác như bộ não, tim và phổi lại được cung ứng đầy đủ máu tươi. Căn cứ theo chương 3 của *Hathayoga Pradipika* do bậc hiền triết Svatmarama viết thì *Salamba Sirsasana* (tư thế đứng bằng đầu, *xem trang* 118) là asana vua, còn *Salamba Sarvangasana* (tư thế đứng bằng vai, *xem trang* 124) là asana hoàng hậu. Thực hành hai asana này đem lại nguồn năng lượng dồi dào cho sức khỏe về cả thể xác và tinh thần của hành giả.



Gập lưng (ngửa người ra sau)

Các động tác gập lưng đều kích thích hệ thần kinh trung ương và tăng cường khả năng chịu đựng stress của nó. Chúng giúp làm giảm nhẹ và ngăn ngừa các chứng đau đầu, huyết áp cao và suy nhược thần kinh. Các asana này thúc đẩy và tiếp thêm sinh lực cho cơ thể, làm tươi mát trí não và đặc biệt có giá trị đối với những người bị mắc chứng suy nhược. Ở các tư thế *Urdhva Dhanurasana* (*xem trang* 140) và *Viparita Dandasana* (*xem trang* 220), gan và lá lách được kéo căng ra, và vì vậy có thể thực hiện chức năng có hiệu quả hơn.

Tư thế nằm

Các tư thế nằm có tác dụng trấn an, xoa dịu đối với thể xác và làm tươi mát trí não. Trong khi các asana này thường được tập liên tục ở phần cuối buổi tập yoga, chúng cũng có thể được sử dụng làm các bài tập khởi động, vì chúng giúp cho cơ thể thư giãn và tăng cường sức mạnh của các khớp. Chúng cung cấp cho cơ thể năng lượng cần thiết để thực hiện các asana nặng hơn. Tư thế *savasana* (*xem trang* 150), chẳng hạn, giúp phục hồi hơi thở, thả lỏng thể xác và tinh thần. Các asana nằm chuẩn bị cho hành giả thực hành pranayama.

Thực hành các asana truyền thống

Đọc các hướng dẫn thực hành ở trang 386.
Hãy thực hành các tư thế truyền thống khi bạn cảm thấy tự tin vào sự mềm dẻo của cơ thể và sự ổn định của tinh thần. Trong chương trình tập yoga 20 tuần (*xem trang* 388), tôi đã khuyên những người mới tập và những người có xương cốt cứng nhắc, hoặc những người có các chứng bệnh đặc biệt nên chọn việc thực hành các asana có kèm dụng cụ chống đỡ, cho 6 đến 8 tháng đầu. Nếu bạn có thể thực hành các tư thế truyền thống mà không cần các dụng cụ chống đỡ, thì bạn vẫn có thể sử dụng chúng trong những ngày bạn cảm thấy mệt mỏi, hoặc một bộ phận nào đó trong cơ thể bạn tỏ ra cứng nhắc. Hãy luôn để tâm đến sự tuần tự của các bài tập. Những người mới tập nên tuân theo trật tự đã được sắp xếp trong chương trình tập yoga 20 tuần. Bất kể là thực hành lúc nào, bạn đều không được làm căng thẳng trí não. Điều này xảy ra khi bạn nín thở và đầu óc bạn trở nên căng thẳng, nặng nề, đặc biệt thường gặp khi hành giả thực hành các tư thế đứng và gập người về phía trước. Hiện tượng này cũng có thể xảy ra trong một asana đứng, khi bạn sử dụng sức để hạ người xuống mà không duỗi thẳng cột sống. Và bởi vì động tác này đạt được bằng cách dùng sức nhiều hơn là sử dụng sự nhạy cảm của cột sống, kết quả là có sự căng cứng ở cột sống. Tôi gọi đó là tình trạng "chai cứng não", có nghĩa là bạn đang ngăn cản bộ não của bạn trở nên đủ nhạy để cảm nhận cử động của cơ thể. Tương tự như vậy, ở các động tác ngửa người ra sau, nếu sức mạnh chứ không phải là sự hiểu biết được áp dụng khi bạn kéo giãn lưng ra, thì khu vực cổ sẽ vẫn cứng đơ. Đây cũng là tình trạng làm "xơ cứng não".



Duỗi căng
Kéo dài cột sống trong asana Paschimottanasana.



Luyện tập không sợ hãi
Lộn ngược như trong asana Salamba Sarvangasana, rất tốt cho thể xác và tinh thần của bạn.

Bộ não của một thế tập

Ở mỗi asana, một bộ phận nhất định của cơ thể bạn sẽ là "bộ não của thế tập". Ví dụ, cánh tay duỗi thẳng ra là "bộ não" của thế *Utthita Parsvakonasana* (*xem trang* 60), là trung tâm thăn bằng của tư thế. Khi thực hiện, bạn phải quan sá kỹ bộ phận trọng tâm này của cơ thể và tập trun tâm trí vào đó. Giữ cho nó vững vàng và rắn chắ Hiệu quả này sau đó sẽ lan khắp cơ thể và đưa n vào vòng kiểm soát của bạn.

Dần dần, bạn sẽ có thể thực hành tư thế khôn chỉ ở cấp độ thể lực, mà cả ở cấp độ sinh lý.

Các thế đứng

"Asana không chỉ là tư thế để bạn thực hiện một cách máy móc, nó bao gồm cả ý thức và để rồi cuối cùng bạn đạt tới sự thăng bằng giữa cử động và sự chống đỡ."

TADASANA

- Tư thế trái núi -



Trong tư thế này, bạn sẽ học được cách đứng vững và thẳng như một trái núi. *Tada* trong tiếng Phạn có nghĩa là trái núi. Phần đông trong chúng ta không giữ được thăng bằng hoàn hảo trên đôi chân, nên thường dẫn đến các căn bệnh mà ta vẫn có thể tránh được. Tadasana dạy bạn nghệ thuật đứng cho đúng và tăng sự cảm nhận của bạn đối với cơ thể. Đây là thế cơ bản, nền tảng để bước sang những thế tập khác. Thực hành nó sẽ cho bạn cảm giác vững chãi, mạnh mẽ, yên tĩnh và kiên định.

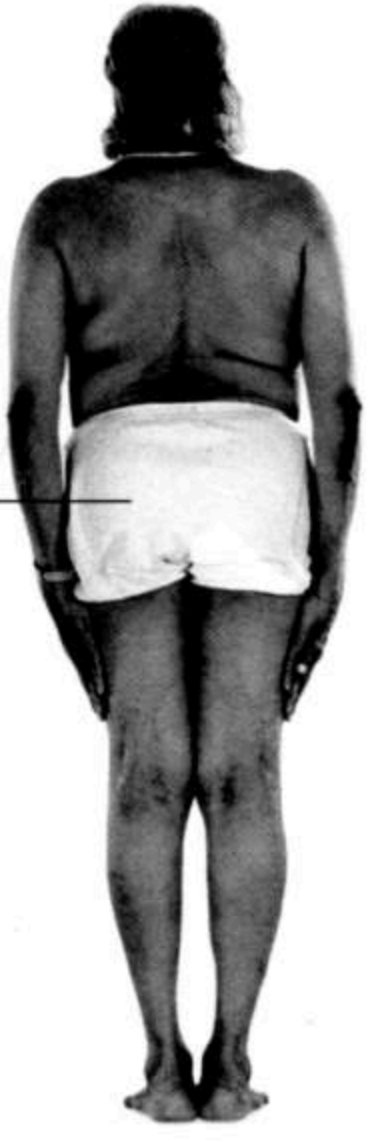
CHÚ Ý

Nếu bạn mắc chứng bệnh Parkinson (bệnh về hệ thần kinh làm cho các cơ bị rung và yếu) hay thoát vị ổ đệm cột sống thì tốt hơn cả là nên đứng ở tư thế chống hai bàn tay vào tường. Những người bị vẹo cột sống thì nên đứng dựa lưng vào cạnh nhô ra của bức tường.

Giữ đầu, cổ và cột sống cùng nằm trên một đường thẳng



Xiết chặt mông lại

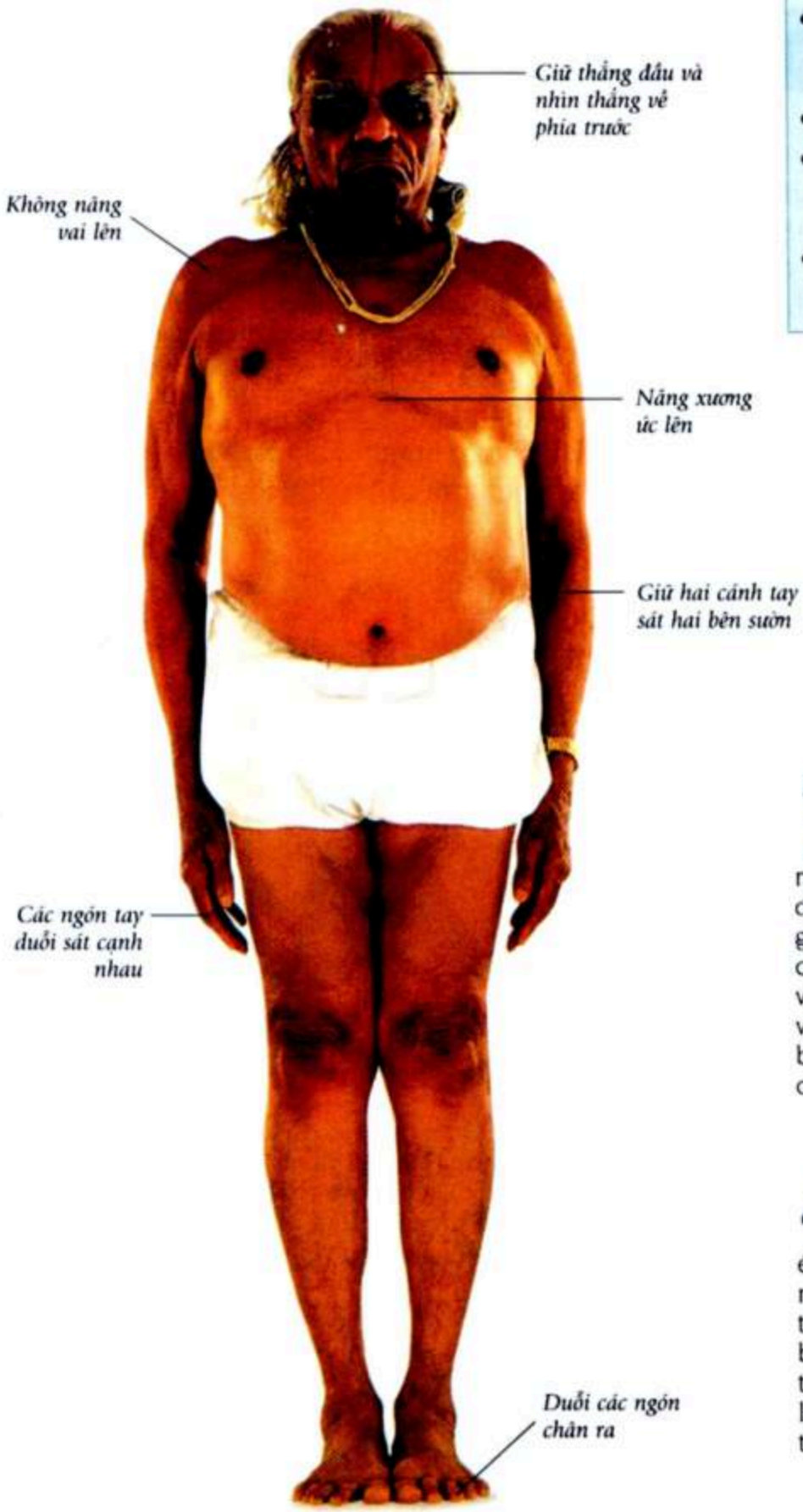


1 Đứng trên nền sàn bằng phẳng, không trải thảm, hai bàn chân sát vào nhau. Giữ sao cho hai bàn chân đối xứng với nhau, cả hai ngón chân cái và hai gót chân dụng vào nhau. Nếu bạn thấy khó đứng sát hai bàn chân lại, thì hãy để chúng cách nhau độ 7 cm. Tập trung sức nặng của bạn lên trung tâm bàn chân, chứ không phải là gót chân hay ngón chân. Duỗi các ngón chân ra và hãy để cho chúng thư giãn.

2 Bám chặt hai bàn chân trên sàn, kéo giãn hai chân lên phía trên. Giữ hai mắt cá chân ngang hàng với nhau. Hai chân của bạn phải vuông góc với sàn nhà và thẳng hàng với nhau. Giãn xương bánh chè và cơ tứ đầu và kéo nó lên trên. Rút hông vào bên trong bằng cách ép chặt chúng và xiết các cơ mông lại.

HIỆU QUẢ

- *Chỉnh sửa lại tư thế xấu của bạn bằng cách làm thẳng cột sống.*
- *Cải thiện dáng dấp của bạn.*
- *Chống lại các hiện tượng thoái hóa vùng cột sống, chân và bàn chân do tuổi tác.*
- *Làm săn chắc các cơ bắp ở mông.*



3 Hai cánh tay duỗi thẳng dọc theo người, lòng bàn tay hướng vào đùi và các ngón tay hướng xuống đất. Giữ đầu và cột sống thẳng. Kéo giãn cổ mà không làm căng các cơ. Thóp phần bụng dưới vào và kéo lên trên. Nâng xương ức và mở rộng lồng ngực. Thở bình thường trong suốt các giai đoạn của asana này.

4 Bám chặt gót chân và các ngón chân xuống sàn. Điều này sẽ phân bổ sức ép lên cả mép trong và mép ngoài của hai bàn chân. Giữ thăng bằng trên phần trước của bàn chân. Bây giờ, bạn hãy chú tâm đặt trọng lượng của mình lên hai gót chân. Giữ nguyên tư thế này trong 20 đến 30 giây.

UTTHITA TRIKONASANA

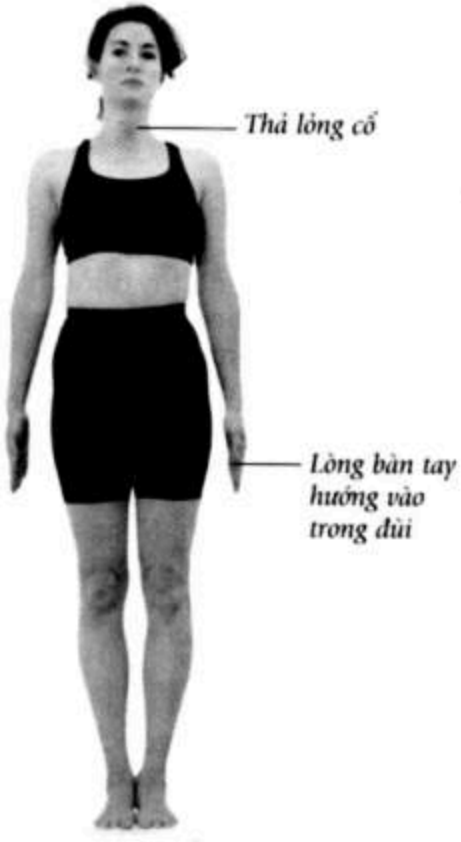
- Tư thế tam giác rộng -



Trong tư thế này, cơ thể bạn sẽ ở dạng một hình tam giác mở rộng khiến cho phần thân và hai chân duỗi căng ra. *Utthita* trong tiếng Phạn có nghĩa là mở rộng, *tri* là ba, và *kona* là góc. Khi thực hành, bạn sẽ học được cách chuyển cảm nhận thể xác vật chất sang cảm nhận thể xác sinh lý (*xem trang* 42). Bạn sẽ học cách hoạt hóa các cơ quan, các tuyến và các dây thần kinh - những gì tạo ra cơ thể sinh lý - bằng cách kiểm soát hoạt động của tứ chi. Tư thế này rèn luyện các dây chằng và cải thiện sự mềm dẻo của cơ thể.

CHÚ Ý

Nếu bạn hay bị những cơn chóng mặt, hoa mắt hay cao huyết áp khi nhìn xuống sàn trong tư thế kết thúc, thì dừng ngẩng đầu lên. Nếu bạn bị bệnh tim, hãy dựa vào tường để thực hiện tư thế này. Đừng giơ cánh tay lên, mà hãy đặt nó dọc theo hông của bạn.



1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48). Phân bố đều trọng lượng của bạn trên cả hai chân. Tập trung nó lên trung tâm mu bàn chân, chứ không phải lên gót chân và các ngón chân. Bảo đảm phần trong của hai bàn chân dụng vào nhau. Giữ lưng thẳng. Thở đều đặn.



2 Hít vào thật sâu và nhảy lên, xoạc rộng hai bàn chân, cách nhau khoảng 1,2 m. Hai bàn chân phải thẳng hàng với nhau, các ngón chân hướng về phía trước. Nâng hai tay lên ngang tầm vai (xem hình nhỏ), sao cho chúng thẳng hàng với nhau. Kéo giãn phần cách tay trên, từ chỗ tiếp giáp với lưng đến khuỷu tay. Nâng lồng ngực lên và nhìn thẳng về phía trước.



3 Hơi xoay bàn chân phải của bạn vào trong, hướng tới bàn chân trái, vẫn duy trì thế duỗi của chân kia. Sau đó, xoay bàn chân trái về hướng trái 90°, giữ chân phải vẫn duỗi thẳng và căng ở đầu gối. Phải bảo đảm là hai cánh tay của bạn không bị đung đưa và luôn duỗi thật thẳng.

NGƯỜI MỚI TẬP: Để duy trì được sự thăng bằng trong giai đoạn này, hãy luôn giữ tuần tự cử động trước hết là từ bàn chân phải. Khi đã hoàn tất cử động này, hãy xoay bàn chân trái ra ngoài.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Để tứ chi được duỗi tốt hơn ở tư thế kết thúc, hãy bám chặt gót chân xuống sàn và nhấc các ngón chân về hướng trần nhà (xem hình nhỏ). Sau đó, căng đầu gối trái và lại hạ bàn chân sát xuống sàn.



HÃY TỰ CHỈNH SỬA



ĐẦU GỐI PHẢI

Sai: *Nếu như đầu gối phải xoay sang phải, thì điều này sẽ làm cho lực co duỗi của bạn ở tư thế kết thúc bị suy yếu đi.*



Đúng: *Giữ cho xương bánh chè hướng ra phía trước. Bảo đảm đùi trái của bạn không quay vào bên trong.*

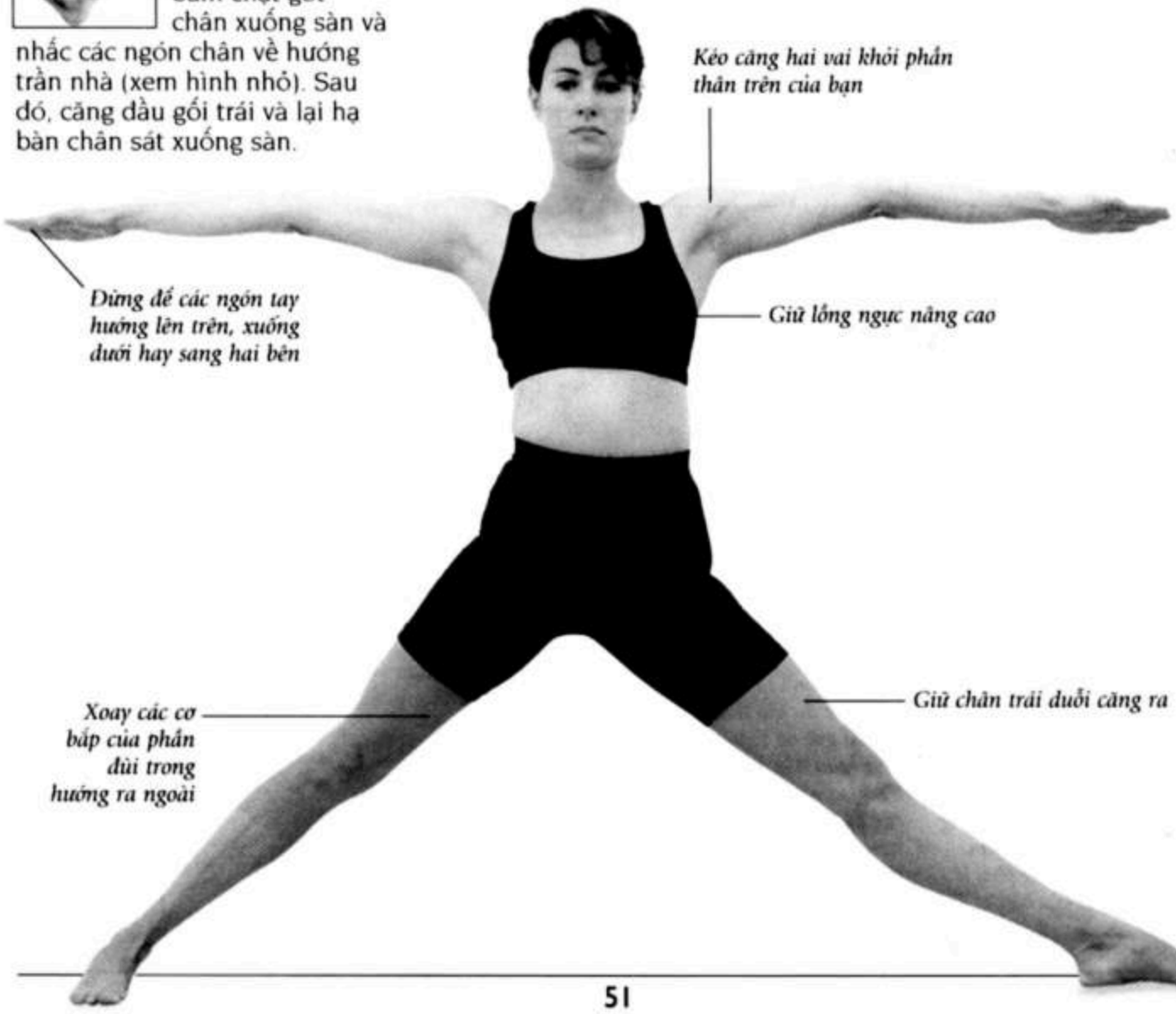


ĐẦU GỐI TRÁI

Sai: *Nếu đầu gối trái xoay quá xa về bên trái, thì điều này sẽ ảnh hưởng đến sự thăng bằng trong tư thế kết thúc.*



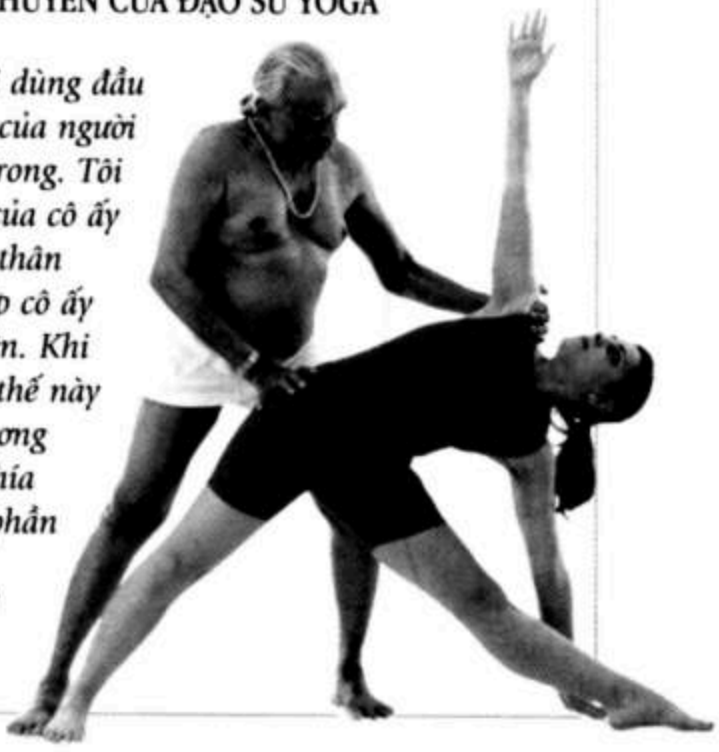
Đúng: *Ép chặt đầu gối trái và giữ nó thẳng hàng với trung tâm của bàn chân trái, cẳng chân và đùi.*



UTTHITA TRIKONASANA

LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA

"Hãy xem cách tôi dùng đầu gối đẩy mông trái của người học viên vào bên trong. Tôi nắm lấy vai phải của cô ấy và từ từ kéo phần thân trên lên nhằm giúp cô ấy xoay được thân trên. Khi bạn đã ở trong tư thế này rồi, thì hãy kéo xương sườn bên trái về phía trước và duỗi hết phần sườn bên phải về hướng nách phải."



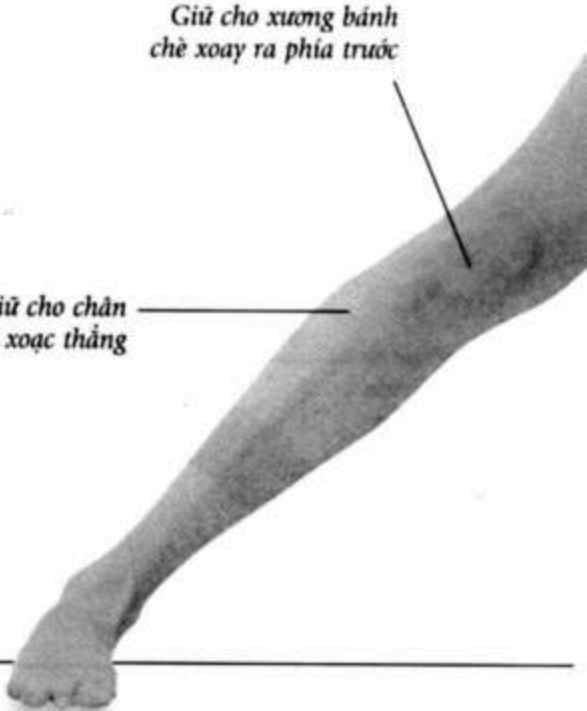
HÃY TỰ CHỈNH SỬA



Sai: *Nếu như cánh tay phải của bạn đổ về phía sau, bạn sẽ không còn giữ được đường thẳng của hông và mông. Cổ và đầu sẽ đổ về phía trước và trọng lượng sẽ tập trung lên lòng bàn tay trái, chứ không phải là gót chân trái của bạn.*



Đúng: *Cánh tay phải, từ nách trở đi, giơ thẳng lên cao và giữ nó thật chắc. Phần sau đầu nằm thẳng hàng so với cột sống và các bả vai cũng phải nằm trên cùng một đường thẳng với nhau.*

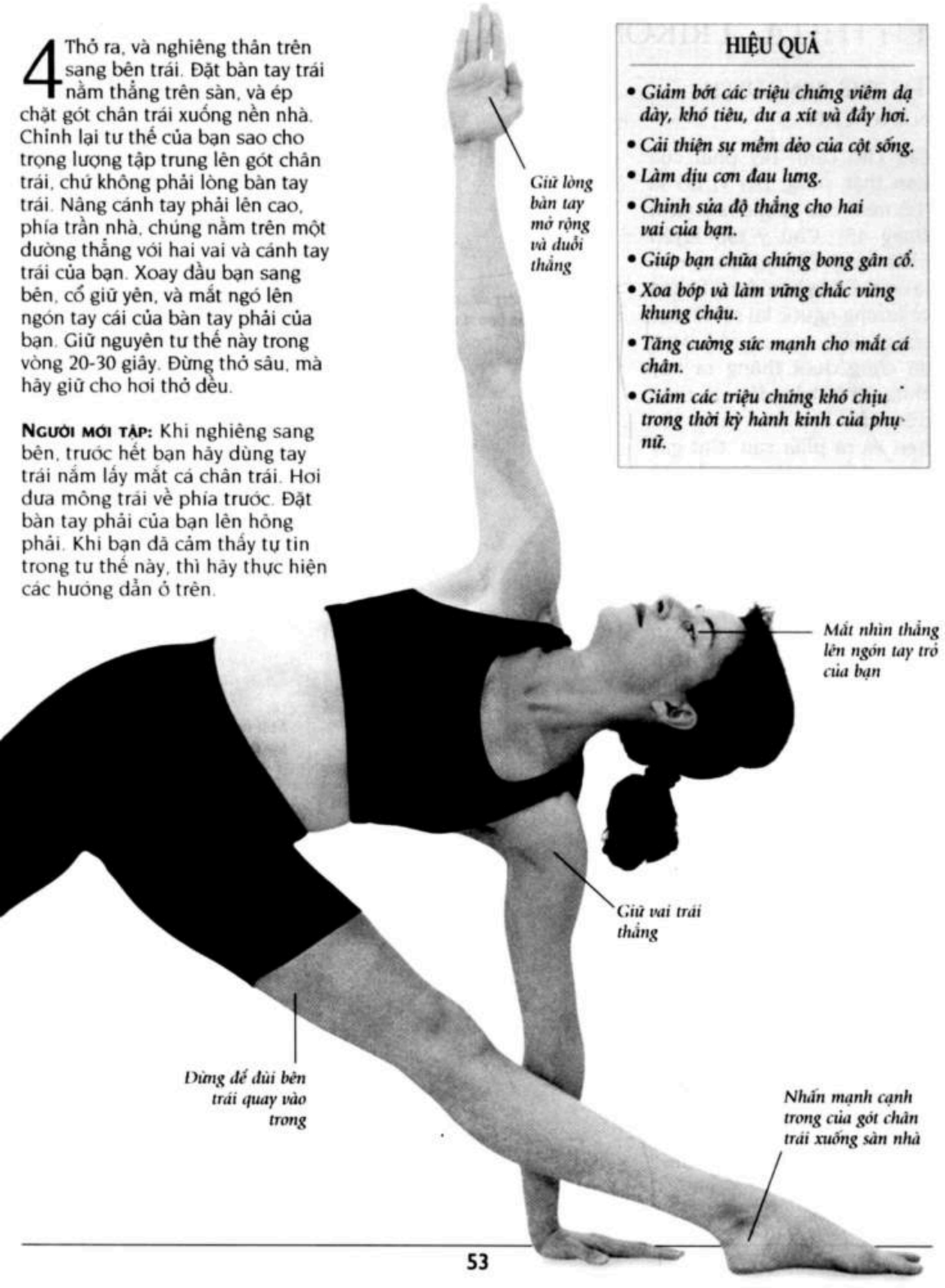


4 Thở ra, và nghiêng thân trên sang bên trái. Đặt bàn tay trái nằm thẳng trên sàn, và ép chặt gót chân trái xuống nền nhà. Chỉnh lại tư thế của bạn sao cho trọng lượng tập trung lên gót chân trái, chứ không phải lòng bàn tay trái. Nâng cánh tay phải lên cao, phía trần nhà, chúng nằm trên một đường thẳng với hai vai và cánh tay trái của bạn. Xoay đầu bạn sang bên, cổ giữ yên, và mắt ngó lên ngón tay cái của bàn tay phải của bạn. Giữ nguyên tư thế này trong vòng 20-30 giây. Đừng thở sâu, mà hãy giữ cho hơi thở đều.

NGƯỜI MỚI TẬP: Khi nghiêng sang bên, trước hết bạn hãy dùng tay trái nắm lấy mắt cá chân trái. Hơi đưa mông trái về phía trước. Đặt bàn tay phải của bạn lên hông phải. Khi bạn đã cảm thấy tự tin trong tư thế này, thì hãy thực hiện các hướng dẫn ở trên.

HIỆU QUẢ

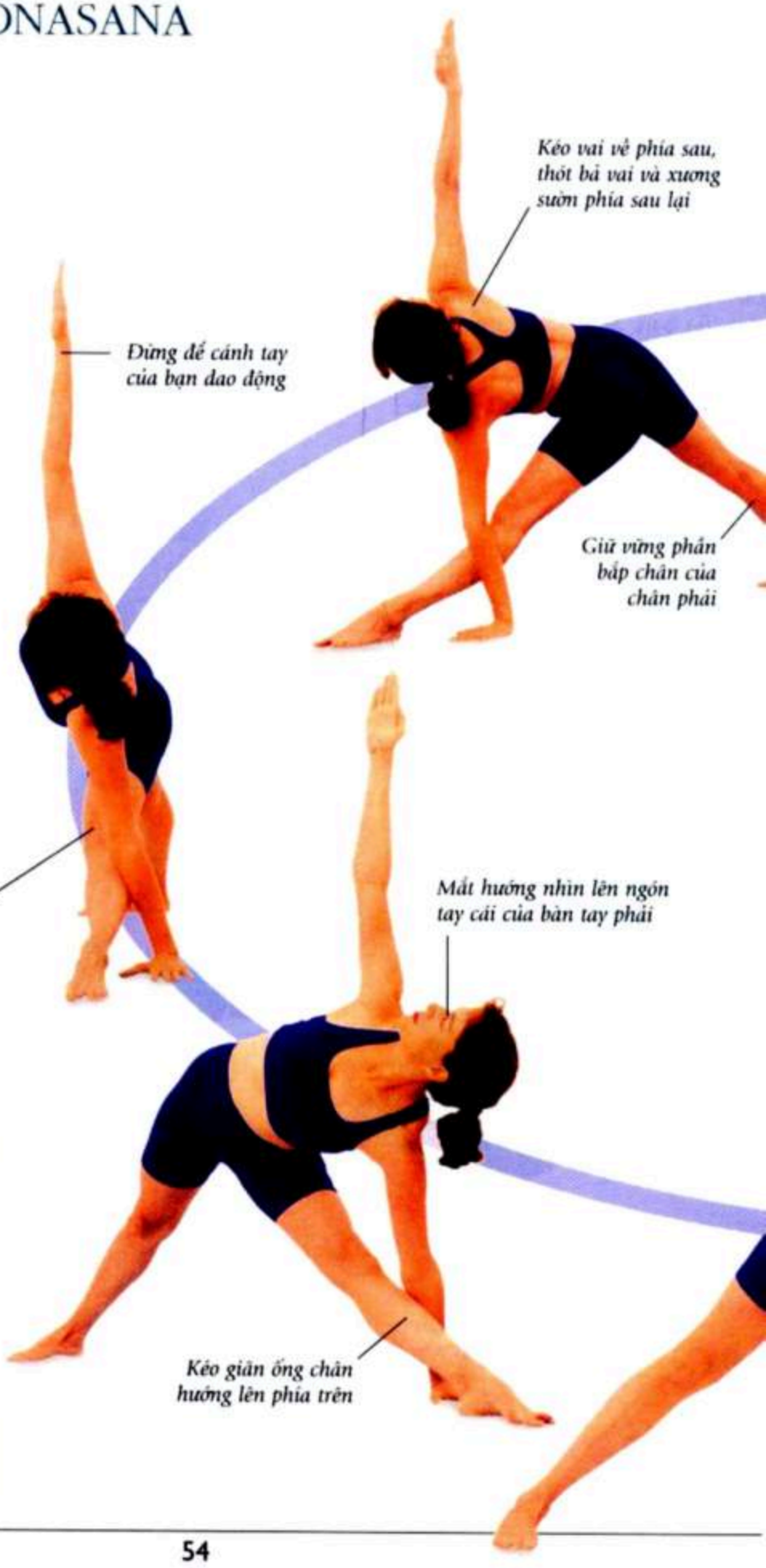
- *Giảm bớt các triệu chứng viêm dạ dày, khó tiêu, dư a xít và đầy hơi.*
- *Cải thiện sự mềm dẻo của cột sống.*
- *Làm dịu cơn đau lưng.*
- *Chỉnh sửa độ thẳng cho hai vai của bạn.*
- *Giúp bạn chữa chứng bong gân cổ.*
- *Xoa bóp và làm vững chắc vùng khung chậu.*
- *Tăng cường sức mạnh cho mắt cá chân.*
- *Giảm các triệu chứng khó chịu trong thời kỳ hành kinh của phụ nữ.*



UTTHITA TRIKONASANA

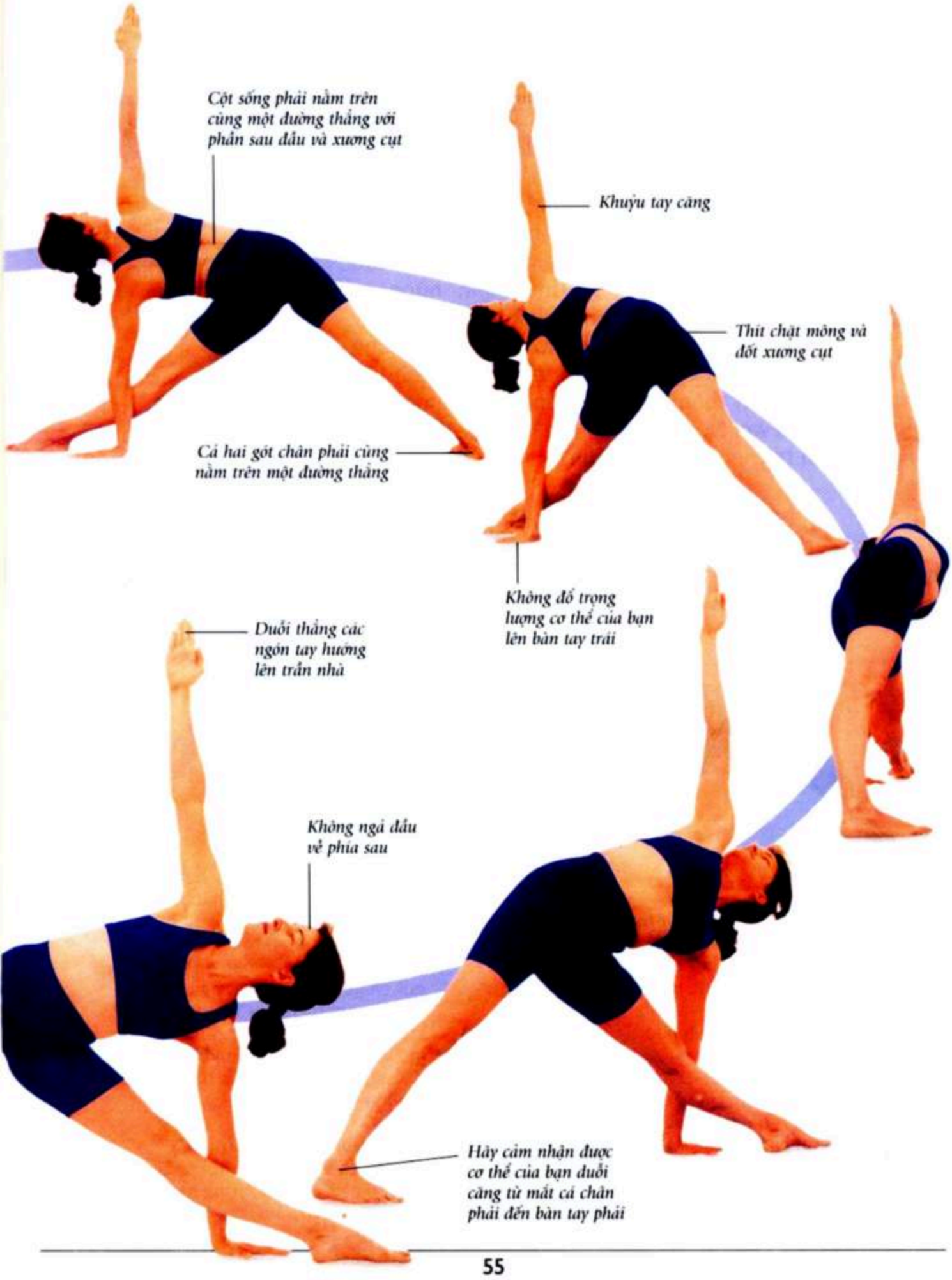
TƯ THẾ RÈN LUYỆN NÂNG CAO

Giữ cho cánh tay phải của bạn thật vững, bởi vì đó là "bộ não" của tư thế này (*xem trang* 45). Chú ý tập luyện phần lưng. Cứ hình dung như là cơ thể của bạn đang bị kéo về hướng ngược lại so với cột sống. Kiểm tra xem cả hai vai đã cùng duỗi thẳng ra hay chưa. Phải bảo đảm là thân trên của bạn hơi xoay lên trên và ra phía sau. Giữ gáy nằm thẳng với cột sống - nhưng thả lỏng phần cổ họng, các cơ bắp ở cổ nằm yên. Bảo đảm sao cho xương cụt và phần sau đầu cùng nằm trên một đường thẳng và toàn bộ cơ thể của bạn được giữ thăng bằng trên một trục đối xứng.



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hít vào, và nhấc lòng bàn tay trái lên khỏi sàn. Giang cánh tay phải sang bên và từ từ duỗi thẳng phần thân trên của bạn. Xoay cả hai bàn chân về phía trước. Đổi bên và lặp lại tư thế này. Sau đó thở ra. Và trở lại với tư thế trái núi.


Cột sống phải nằm trên cùng một đường thẳng với phần sau đầu và xương cụt
Khuỷu tay căng
Thít chặt mông và đốt xương cụt
Cả hai gót chân phải cùng nằm trên một đường thẳng
Không đổ trọng lượng cơ thể của bạn lên bàn tay trái
Duỗi thẳng các ngón tay hướng lên trần nhà
Không ngả đầu về phía sau
Hãy cảm nhận được cơ thể của bạn duỗi căng từ mắt cá chân phải đến bàn tay phải

VIRABHADRASANA 2

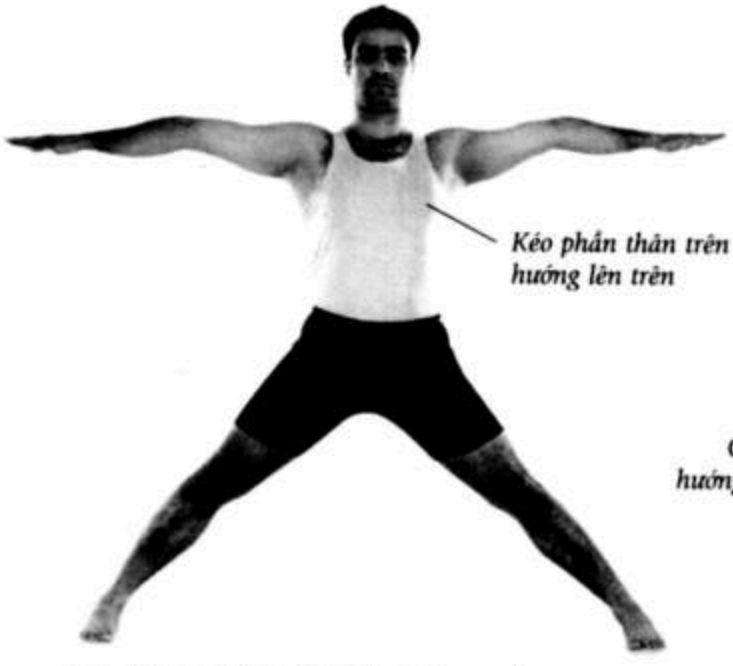
- Tư thế chiến binh 2 -

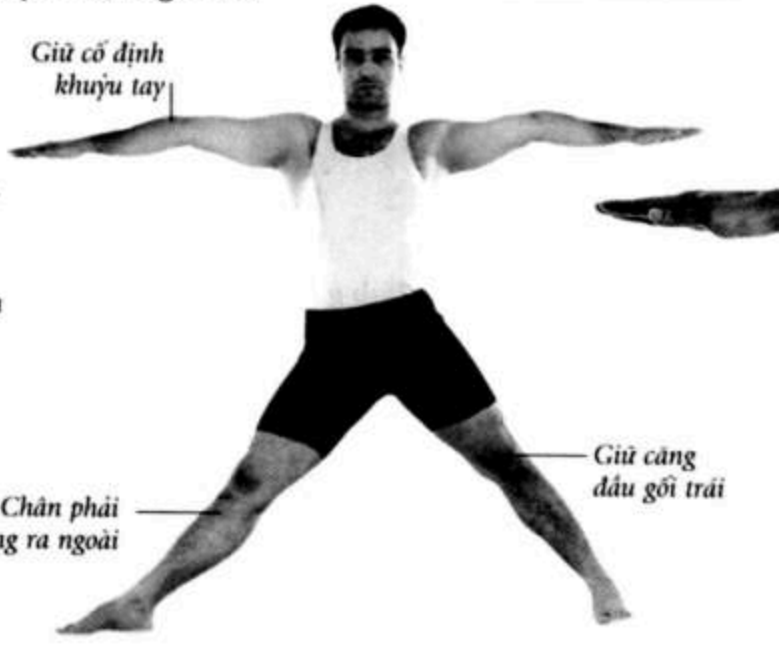


Tư thế này được đặt theo tên của Virabhadra, một chiến binh huyền thoại. Nhà viết kịch nổi tiếng Kalidasa đã kể lại câu chuyện về ông trong thiên anh hùng ca Kumarasambhava. Thực hành tư thế này thường xuyên sẽ giúp cho bạn tăng cường sức khỏe và sự bền bỉ. Các bước tập tác động mãnh liệt đến tứ chi và phần thân trên của bạn, làm giảm đi sự cứng đờ ở cổ và vai. Nó khiến cho các khớp ở đầu gối và hông của bạn trở nên linh hoạt hơn.

LƯU Ý

Không nên tập tư thế này nếu bạn bị bệnh tim, tim đập nhanh, ợ nóng, tiêu chảy, bệnh kiết lỵ. Phụ nữ với các chứng rong kinh, xuất huyết tử cung nên tránh thực hành tư thế này.





1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48) và hít vào thật sâu. Nhảy lên đồng thời xoạc rộng hai chân cách nhau khoảng 1,2 m. Các ngón chân hướng về phía trước. Giang hai tay sang bên, ngang với tầm của vai (xem hình nhỏ). Lòng bàn tay úp xuống đất và nằm trên cùng một đường thẳng. Duỗi thẳng các ngón tay. Ép chặt các ngón chân xuống sàn nhà. Trong tâm tưởng hãy mường tượng như bạn đang kéo mặt trong của hai bàn chân về hướng eo của mình.



2 Thở ra từ từ, xoay chân phải 90° về phía bên phải. Bàn chân trái hơi xoay về phía trong, bên phải. Bảo đảm là trọng lượng cơ thể bạn dồn lên gót chân phải, chứ không phải lên các ngón chân. Chân trái xoạc ra và đầu gối giữ căng. Để giữ cho chân này không bị trượt dài, dùng sức nặng của bạn dè lên hai ngón chân cuối.

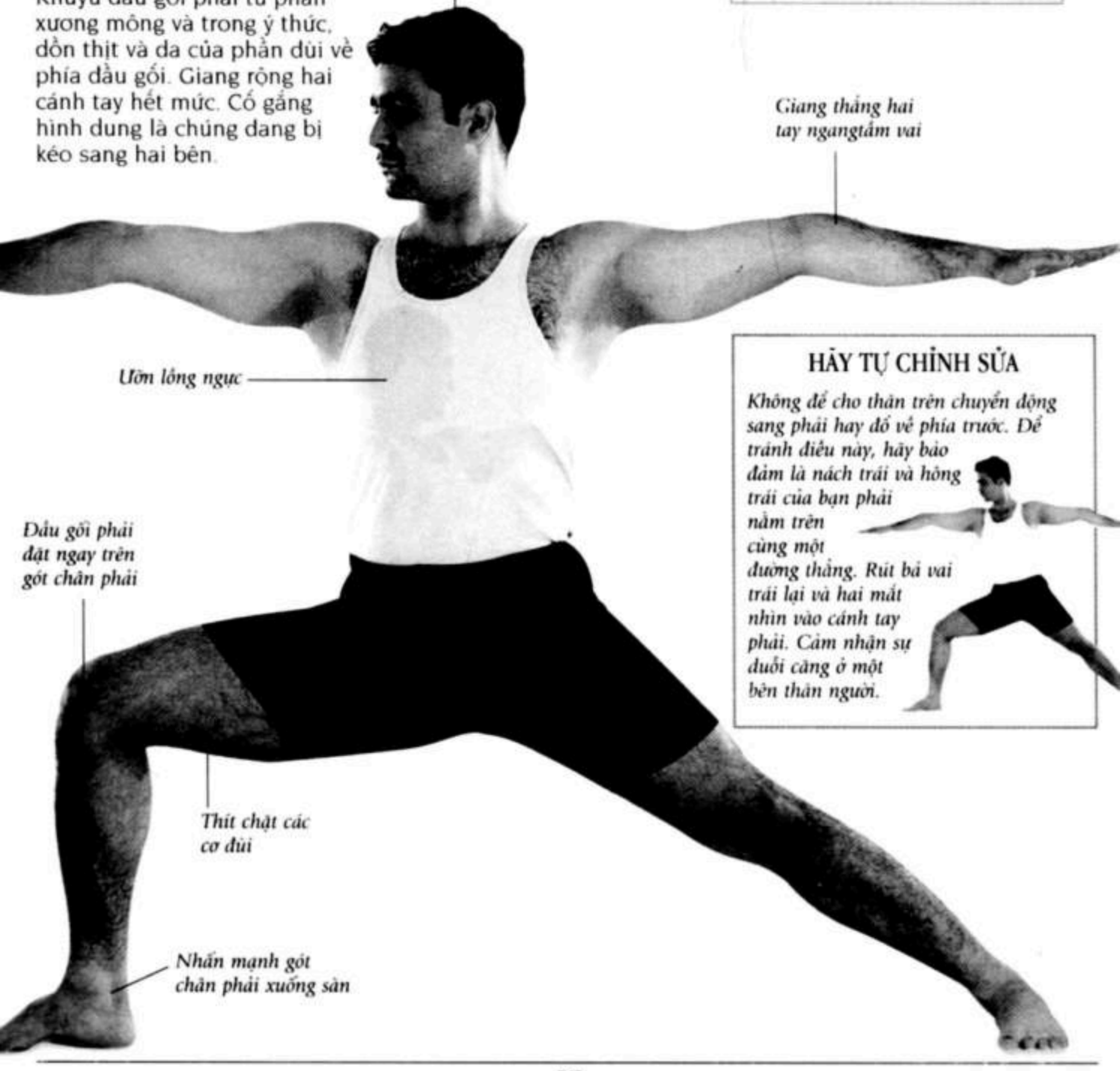
NGƯỜI MỚI TẬP: Chú ý mở đùi phải ra cho dứng. Mở đùi phải cùng lúc và cùng độ rộng như bàn chân phải.

3 Thở ra và khuyu đầu gối phải xuống. Đùi phải của bạn phải nằm song song với sàn nhà. Căng chân vuông góc với mặt đất và nằm trên một đường thẳng với gót chân phải. Kéo căng cơ bắp chân về phía trên. Xoay đầu sang phải. Xòe ngón chân và mu của cả hai bàn chân. Giữ nguyên tư thế trong vòng 30 giây. Thở đều.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Khuyu đầu gối phải từ phần xương mông và trong ý thức, dồn thịt và da của phần đùi về phía đầu gối. Giang rộng hai cánh tay hết mức. Cố gắng hình dung là chúng đang bị kéo sang hai bên.

HIỆU QUẢ

- *Cải thiện khả năng thở bằng cách mở rộng lồng ngực.*
- *Giúp chữa trị chứng sa hoặc thoát vị đĩa đệm cột sống.*
- *Làm dịu đi tình trạng xương cụt bị lệch, chạm nhau hay bị gẫy.*
- *Làm tiêu mỡ xung quanh hông.*
- *Làm giảm cơn đau thắt lưng.*



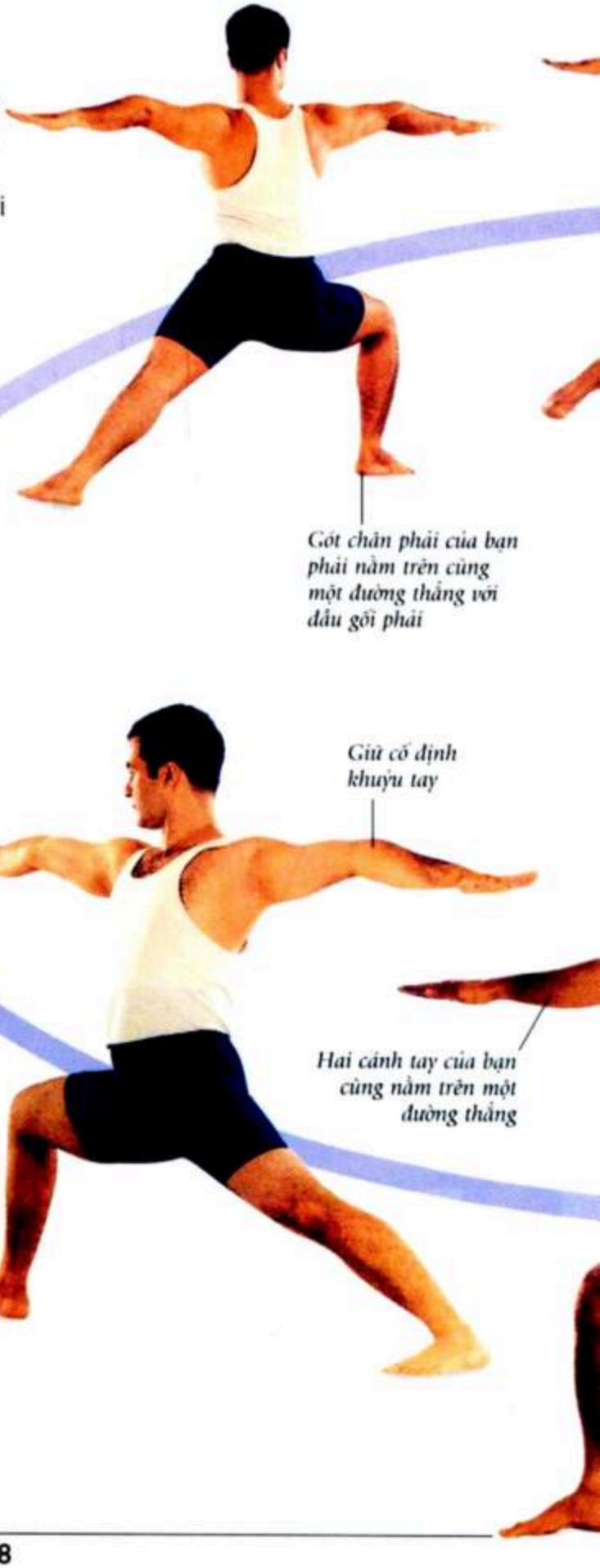
HÃY TỰ CHỈNH SỬA

Không để cho thân trên chuyển động sang phải hay đổ về phía trước. Để tránh điều này, hãy bảo đảm là nách trái và hông trái của bạn phải nằm trên cùng một đường thẳng. Rút bả vai trái lại và hai mắt nhìn vào cánh tay phải. Cảm nhận sự duỗi căng ở một bên thân người.

VIRABHADRASANA 2

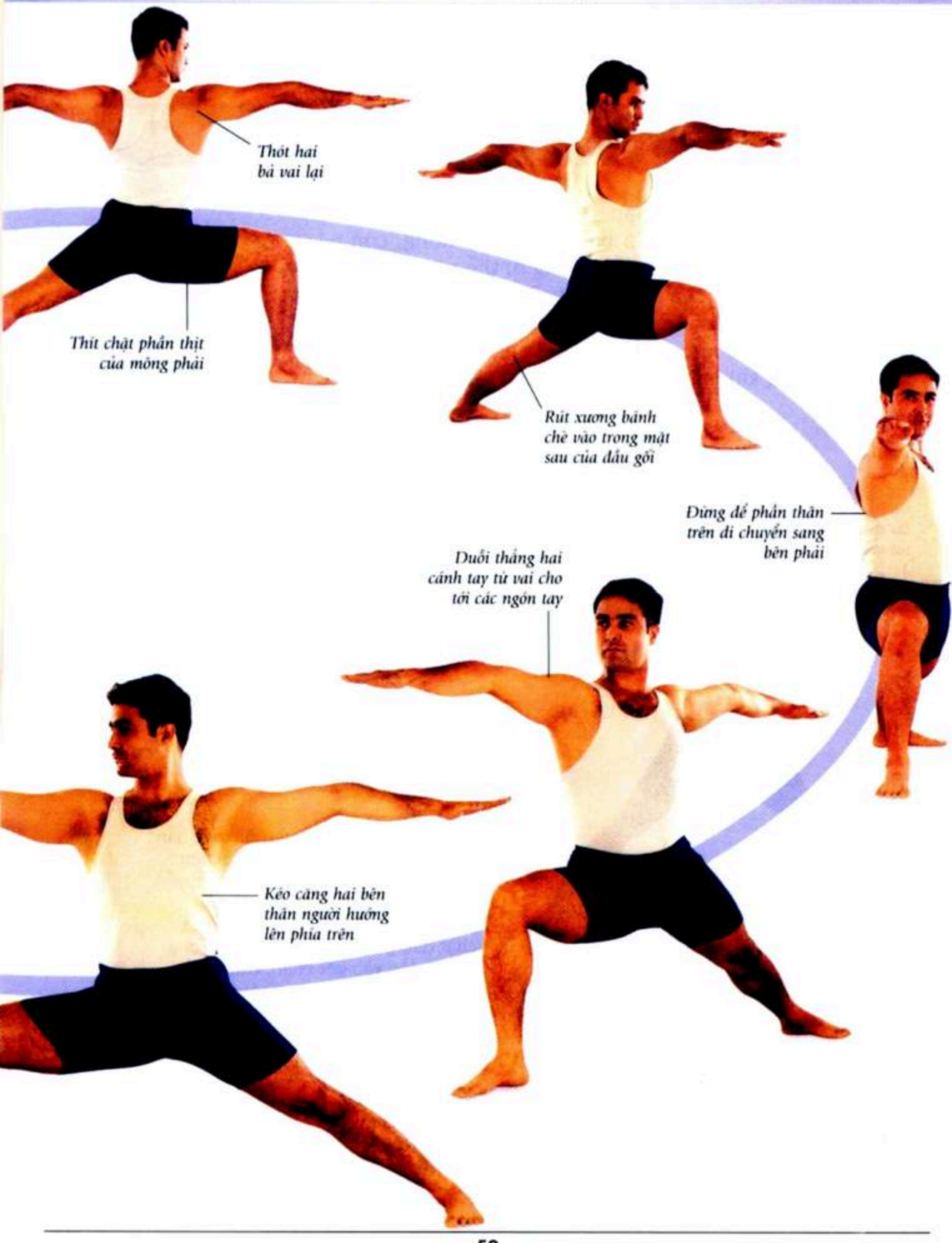
TƯ THẾ RÈN LUYỆN NÂNG CAO

Không gập đầu gối một cách quá cứng nhắc và giữ bên chân gập được thả lỏng. Trong tâm trí, hãy giữ cho trí não ở trạng thái thụ động. Mông phải của bạn có phần hạ thấp hơn so với phần trong của đầu gối phải. Thít chặt mông và mở đùi ra. Nhấn mạnh mặt ngoài của hai bàn chân xuống đất. Cảm nhận nguồn năng lượng dâng lên từ mắt cá chân lên đầu gối. Uốn ngực ra phía trước và mở rộng lồng ngực hết mức. Giữ đầu gối trái căng và nâng lên phía trên. Nếu như đầu gối trái hạ xuống, lồng ngực của bạn sẽ bị thóp vào. Kéo giãn hai cánh tay và hai bả vai so với phần thân trên.



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hít vào, và duỗi thẳng chân phải. Xoay bàn chân hướng về phía trước. Lặp lại tư thế này cho phía chân bên kia. Sau đó thở ra, và nhảy lên để trở về với tư thế trái núi.


Thót hai bả vai lại
Thít chặt phần thịt của mông phải
Rút xương bánh chè vào trong mặt sau của đầu gối
Đứng để phần thân trên di chuyển sang bên phải
Duỗi thẳng hai cánh tay từ vai cho tới các ngón tay
Kéo căng hai bên thân người hướng lên phía trên

UTTHITA PARSVAKONASANA

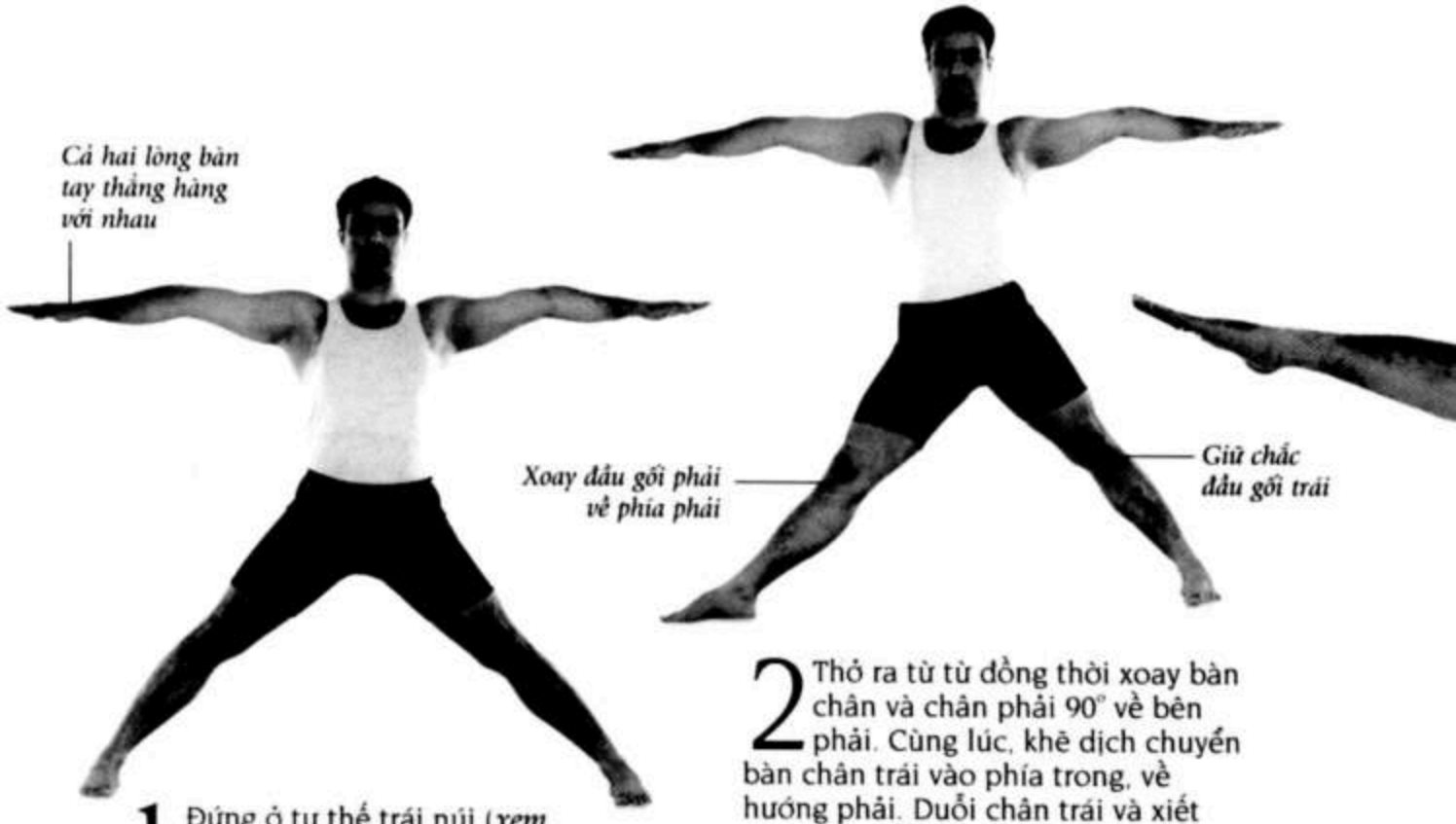
- Tư thế kéo giãn một bên sườn -



Trong tiếng Phạn, *utthita* có nghĩa là xoải, duỗi, *parsva* là bên hay sườn, hông, còn *kona* có nghĩa là góc. Trong tư thế này, cả hai bên sườn của bạn đều được duỗi căng ra, từ ngón chân cho tới ngón tay của bàn tay kia. Phải ghi nhớ giữ cho thân người của bạn thật vững chắc trong khi đang thực hiện tư thế này.

LƯU Ý

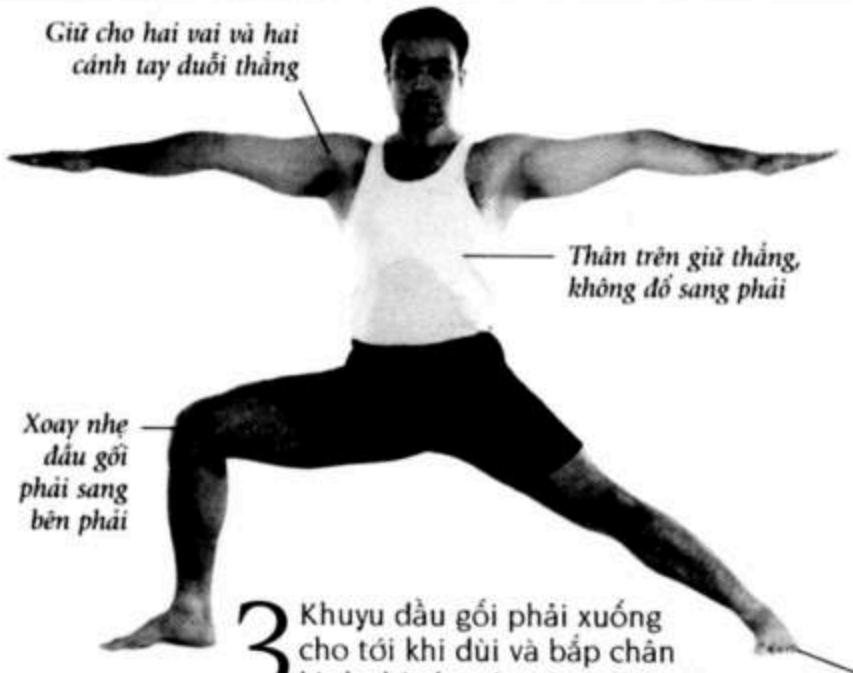
Nếu huyết áp của bạn cao, thì hãy tránh tập tư thế này. Nếu bạn bị thoái hoá đốt sống cổ, thì không nên xoay cổ hoặc nhìn lên khi tập tư thế này.



1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48). Hít vào, nhảy lên và hạ xuống với hai bàn chân mở rộng cách nhau 1,2 m. Cùng lúc, giang rộng hai cánh tay ngang tầm vai, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Duỗi thẳng cánh tay từ chỗ tiếp giáp với lưng đến khuỷu tay. Hai bàn chân phải nằm thẳng hàng với nhau, các ngón chân hướng về phía trước. Nhấn mạnh lên phần mép ngoài của hai bàn chân. Ép hai ngón chân út xuống sàn.

2 Thở ra từ từ đồng thời xoay bàn chân và chân phải 90° về bên phải. Cùng lúc, khẽ dịch chuyển bàn chân trái vào phía trong, về hướng phải. Duỗi chân trái và xiết chặt đầu gối trái. Giữ sao cho trọng lượng dồn vào gót chân, chứ không phải là các ngón chân phải. Chỉnh sửa lại khoảng cách giữa hai chân, nếu thấy cần thiết. Hai bàn chân cùng nằm trên một đường thẳng.

NGƯỜI MỚI TẬP: Khi xoay chân phải, bạn chú ý mở đùi phải hướng ra ngoài. Như vậy sẽ giảm bớt sức ép lên đầu gối phải.



HIỆU QUẢ

- *Tăng cường chức năng của phổi.*
- *Làm rắn chắc các cơ tim.*
- *Giảm chứng đau thần kinh và các chứng viêm khớp.*
- *Cải thiện tiêu hóa và giúp loại bỏ các chất thải.*
- *Giải bớt mỡ ở eo và hông.*

3 Khuyu đầu gối phải xuống cho tới khi đùi và bắp chân hình thành một góc vuông, và đùi phải song song với sàn nhà. Kiềm giữ hơi thở một hoặc hai lần.

Nhấn mạnh hai ngón chân thứ tư và thứ năm của bàn chân trái xuống sàn

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Hướng ý thức để kéo đầu gối và mắt cá chân lên phía trên. Mở phần sau của đầu gối trái sang hai bên. Kéo căng cơ bắp của cả hai bắp chân về phía đùi.

4 Thở ra, và đặt lòng bàn tay phải xuống sàn nhà ngay phía sau bàn chân phải. Bảo đảm là nách phải chạm vào mặt ngoài đầu gối phải của bạn. Tay trái giang thẳng ngay phía trên tai trái. Quay đầu sang bên và nhìn lên. Giữ nguyên tư thế trong 20-30 giây.

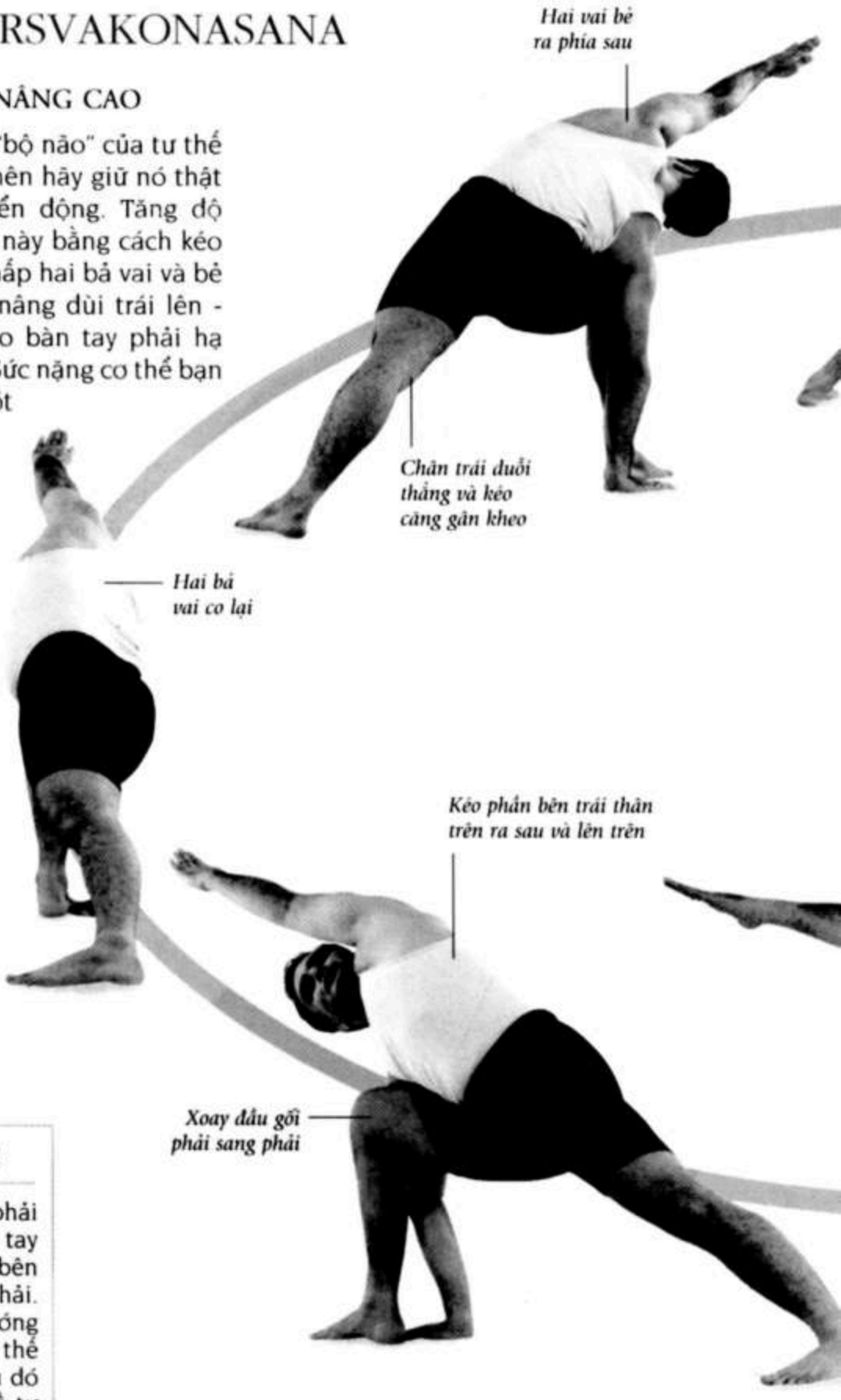
NGƯỜI MỚI TẬP: Thở ra, và trước hết hãy giang cánh tay trái ra. Sau đó hạ nó xuống sàn. Thay vì lòng bàn tay, bạn có thể đặt các ngón tay xuống sàn.



UTTHITA PARSVAKONASANA

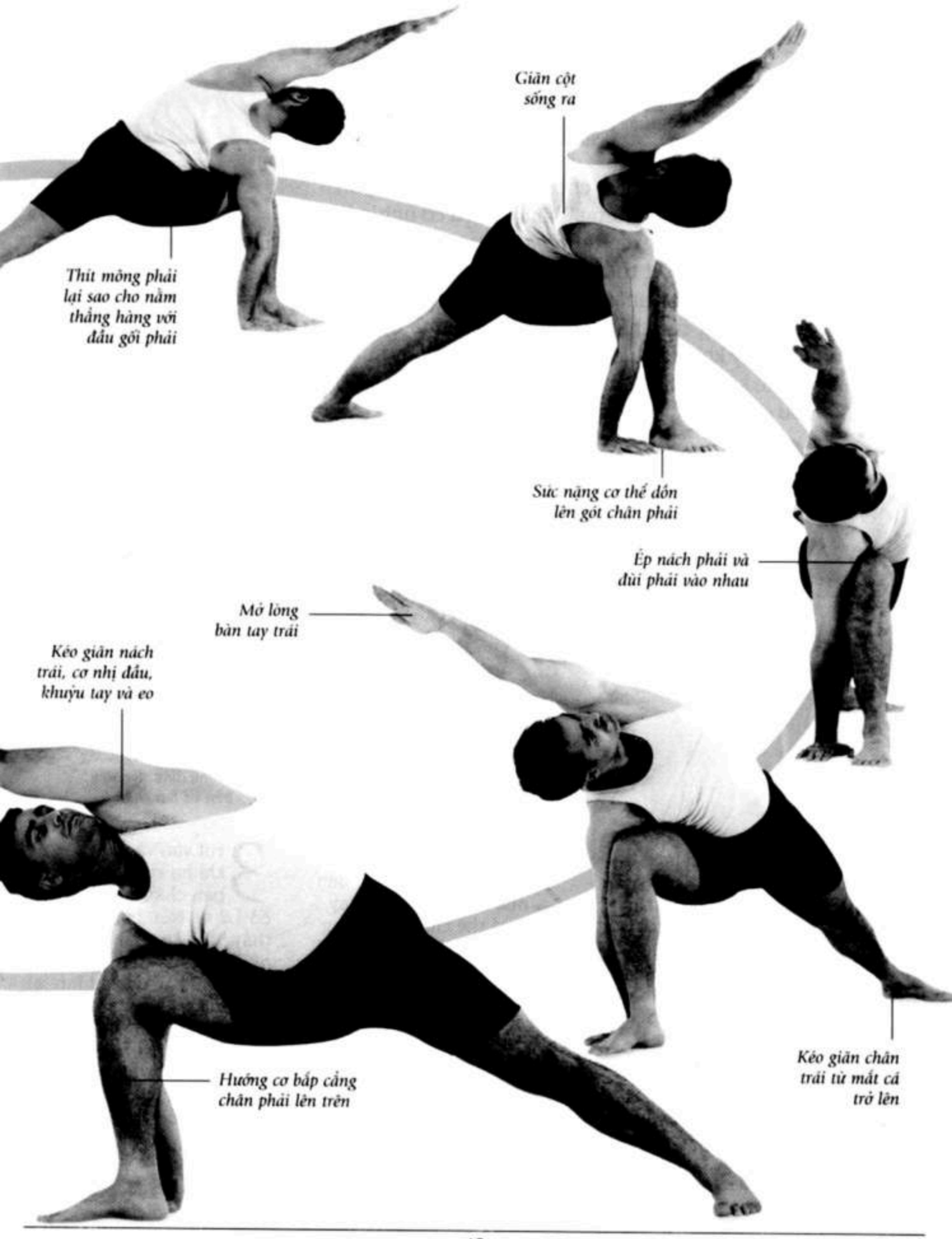
TƯ THẾ RÈN LUYỆN NÂNG CAO

Cánh tay trái của bạn là "bộ não" của tư thế này (*xem trang* 45), cho nên hãy giữ nó thật chắc, đừng để nó chuyển động. Tăng độ duỗi thẳng của cánh tay này bằng cách kéo căng từ phần nách. Hạ thấp hai bả vai và bẻ chúng ra phía sau. Hơi nâng dùi trái lên - như vậy sẽ giúp cho cho bàn tay phải hạ xuống đất dễ dàng hơn. Sức nặng cơ thể bạn phải dồn lên phía sau gót chân phải, chứ không phải là đùi hay lòng bàn tay phải. Lồng ngực, hông và chân trái cùng nằm trên một đường thẳng. Kéo giãn tất cả các phần của cơ thể, đặc biệt chú tâm vào cột sống. Luôn cảm nhận sự kéo căng từ mắt cá chân trái lên đến thắt lưng.



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hít vào, nhấc bàn tay phải lên khỏi sàn. Hai cánh tay buông xuôi xuống hai bên thân và kéo thẳng chân phải. Xoay cả hai bàn chân hướng về phía trước. Lặp lại tư thế này với bên thân kia. Sau đó thở ra, nhảy lên và trở về tư thế trái núi.


Giãn cột sống ra
Thít mông phải lại sao cho nằm thẳng hàng với đầu gối phải
Sức nặng cơ thể dồn lên gót chân phải
Ép nách phải và đùi phải vào nhau
Mở lòng bàn tay trái
Kéo giãn nách trái, cơ nhị đầu, khuỷu tay và eo
Hướng cơ bắp căng chân phải lên trên
Kéo giãn chân trái từ mắt cá trở lên

PARSVOTTANASANA

- Tư thế giãn căng lồng ngực -



Tư thế này khiến cho lồng ngực bạn giãn căng ra. Theo tiếng Phạn, *parsva* có nghĩa là sườn, bên hông, còn *uttana* là cường độ mạnh trong tư thế kết thúc. Thường xuyên luyện tập tư thế Parsvottanasana kích thích và cải thiện chức năng của thận - một hiệu quả mà bạn có thể cảm nhận ngay khi bạn thấy mình đã hoàn toàn thuần thục trong tư thế kết thúc của bài tập. Asana này cũng giúp bạn loại bỏ sự cứng đờ ở cổ, vai và khuỷu tay.

LƯU Ý

Nếu bạn mắc bệnh tim hay cao huyết áp thì hãy bỏ qua bước thứ tư. Nếu bạn bị mắc chứng kiết ly hay thoát vị vùng bụng, thì hãy thực tập tư thế này từ đầu tới bước thứ tư.







1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48). Khởi động hai cánh tay của bạn bằng cách xoắn chúng vào trong và ra ngoài nhiều lần. Cài các ngón tay lại ở phía sau lưng bạn, các ngón tay hướng xuống đất về phía hai bàn chân. Sau đó xoay cổ tay (xem hình nhỏ), cho tới khi các ngón tay của bạn hướng lên trần nhà.



NGƯỜI MỚI TẬP: Nếu như bạn gặp khó khăn khi chụm hai lòng bàn tay lại, thì hãy đưa hai tay ra sau lưng, gập khuỷu tay lại và đặt mỗi lòng bàn tay lên khuỷu tay đối diện.

2 Di chuyển hai lòng bàn tay áp vào nhau lên đến nửa lưng, các ngón tay út đều có thể chạm vào lưng bạn. Sau đó chuyển hai bàn tay lên trên nữa (xem hình nhỏ) cho tới khi chúng nằm ở giữa hai bả vai của bạn. Ép các ngón tay vào nhau. Ép hai lòng bàn tay vào nhau bằng cách khép hai khuỷu tay vào trong. Như vậy sẽ giúp bạn kéo vai về phía sau và mở rộng hơn lồng ngực của bạn.



3 Hít vào và nhảy lên để khi hạ xuống đất, hai bàn chân cách nhau cỡ 1,2 m. Nếu bạn cảm thấy hai bàn chân xoạc ra quá rộng hay nằm quá sát nhau, thì hãy điều chỉnh lại cho đúng. Khi bạn cảm thấy trọng lượng trải đều và thoải mái trên cả hai chân, thì có nghĩa là khoảng cách chân của bạn đúng. Ngưng lại trong vài giây và sau đó thở ra từ từ.



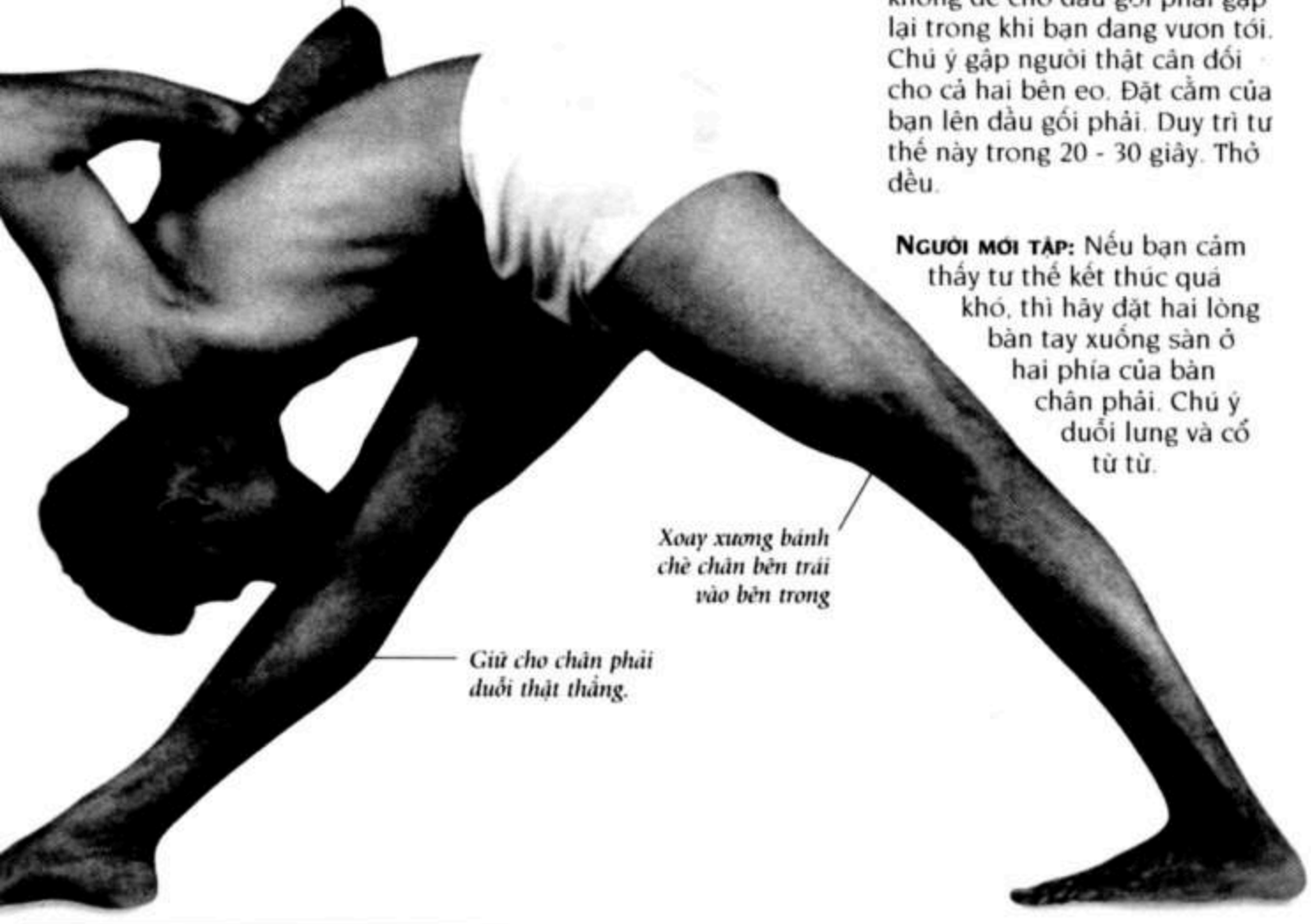
4 Hít vào và xoay bàn chân phải 90° sang bên phải. Xoay bàn chân trái 75-80° sang bên phải. Cùng lúc, xoay phần thân từ eo và hông sang phải. Phải bảo đảm là thân trên của bạn quay mặt về phía trước và nằm thẳng hàng với chân phải. Dồn trọng lượng cơ thể lên gót chân phải. Xiết chặt đầu gối phải và mở rộng lồng ngực, eo và hông. Sau đó, ngửa đầu và ngực ra sau, ngước nhìn lên trần nhà, nhưng không được làm căng phần cổ họng. Ép hai lòng bàn tay vào sau lưng, không được để cho chúng trượt xuống dưới.

HIỆU QUẢ

- *Làm dịu não và dây thần kinh.*
- *Giảm chứng viêm khớp ở cổ, vai, khuỷu tay và cổ tay.*
- *Tăng sức mạnh cho các cơ quan vùng bụng.*
- *Cải thiện sự tiêu hóa.*
- *Cải thiện chức năng gan, lá lách.*
- *Làm giảm các cơn đau bụng hành kinh ở phụ nữ.*

5 Thở ra, kéo căng cột sống và gập thân người từ phần trên đùi về phía trước. Khi gập người xuống chủ động kiểm soát phần xương ức và không để cho đầu gối phải gập lại trong khi bạn đang vươn tới. Chú ý gập người thật cân đối cho cả hai bên eo. Đặt cằm của bạn lên đầu gối phải. Duy trì tư thế này trong 20 - 30 giây. Thở đều.

NGƯỜI MỚI TẬP: Nếu bạn cảm thấy tư thế kết thúc quá khó, thì hãy đặt hai lòng bàn tay xuống sàn ở hai phía của bàn chân phải. Chú ý duỗi lưng và cổ từ từ.



PARSVOTTANASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Phần thân trên, từ vùng xương chậu tới xương đòn, vẫn duỗi thẳng, trong khi bạn giữ nguyên tư thế. Kéo giãn thật đều cả hai bên eo của bạn nhằm tăng sự co giãn của đùi. Gập người từ phần háng xuống. Giữ yên vùng đáy chậu. Để thân trên nằm ở ngay trung tâm đùi phải, hơi dịch chuyển bụng về bên phải cho tới khi rốn của bạn nằm ở ngay trung tâm đùi phải. Xiết chặt các cơ bắp ở chân và hãy cảm nhận sự co giãn chạy dọc theo phần sau của cả hai chân. Kéo cột sống xuống thấp hơn nữa trên chân phải. Bẻ cả hai vai ra sau cho tới khi hai bên lồng ngực bạn cùng mở rộng như nhau. Thở đều.

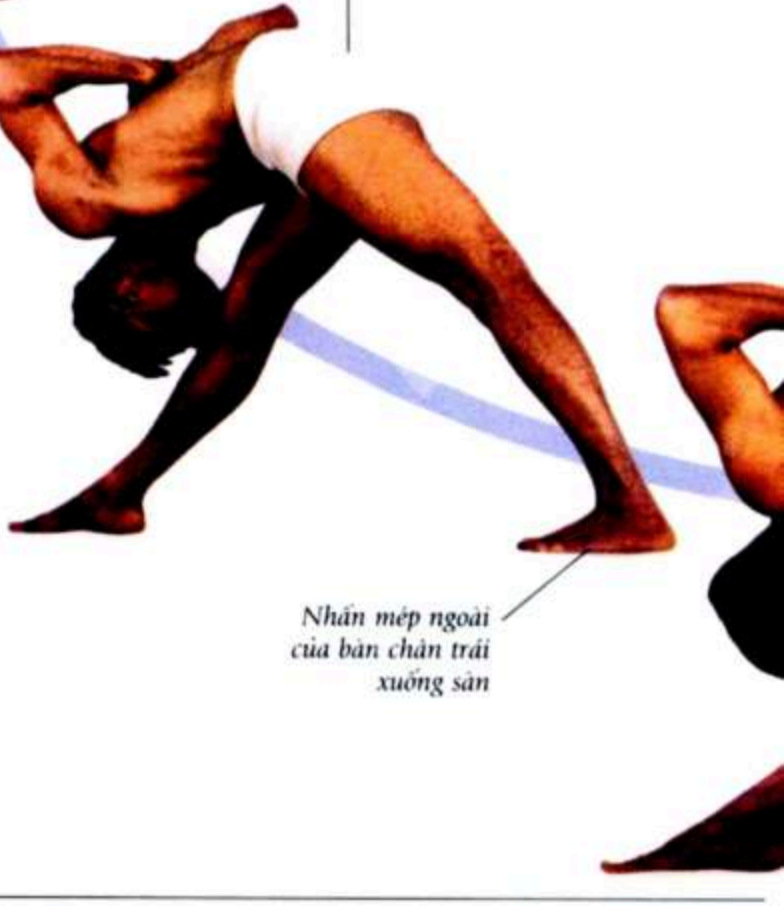


Kéo mắt cá chân phía trong lên



Xoạc chân trái ra

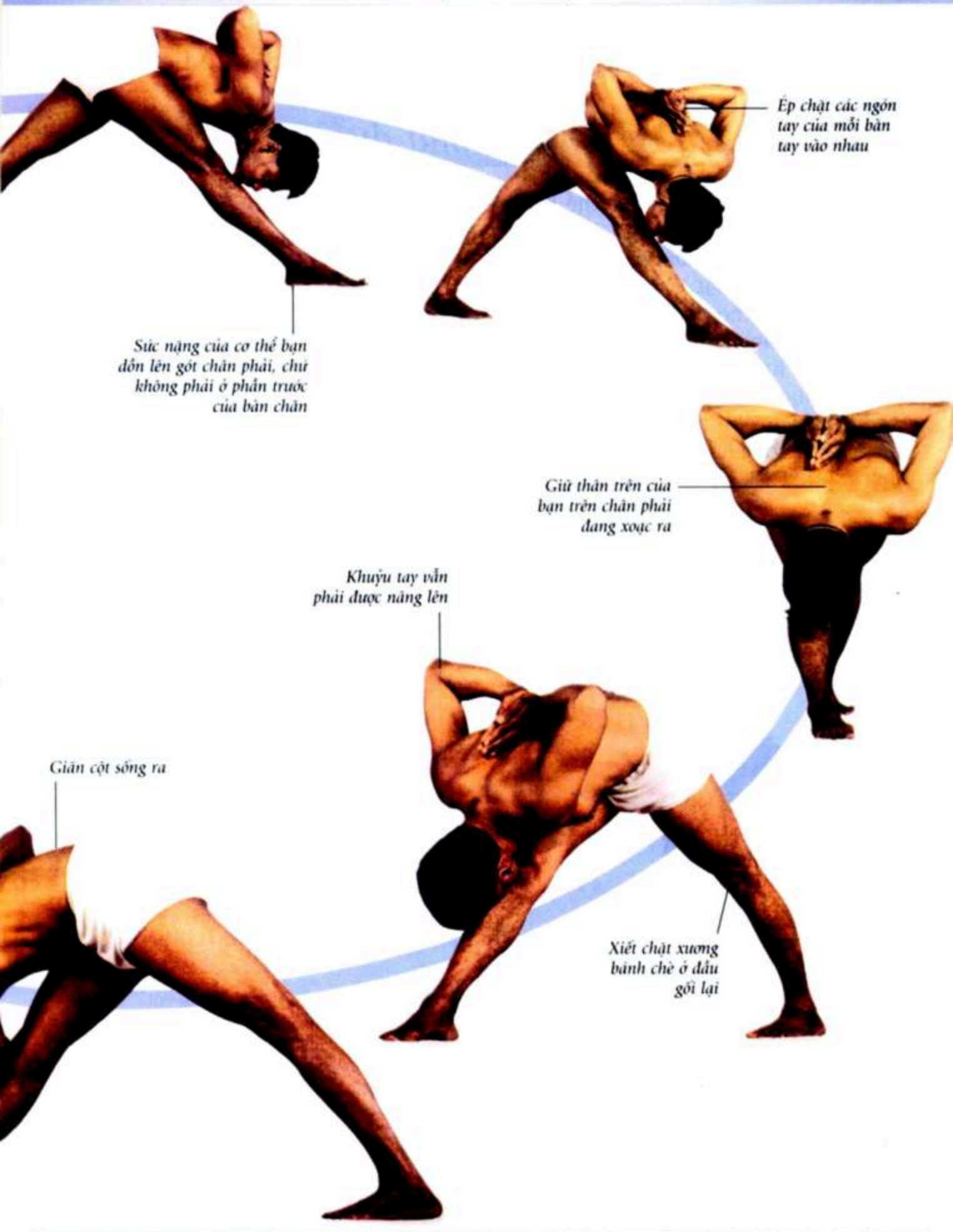
Giữ cho hai mông đối xứng với nhau



Nhấn mép ngoài của bàn chân trái xuống sàn

THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hít vào và nâng người lên. Trở lại tư thế đứng, nhưng không ngẩng đầu lên ngay. Lặp lại tư thế này với chân bên kia. Giang rộng hai tay ngang vai và nhảy cả hai bàn chân lên cùng một lúc để trở về tư thế trái núi.


Ép chặt các ngón tay của mỗi bàn tay vào nhau
Sức nặng của cơ thể bạn dồn lên gót chân phải, chứ không phải ở phần trước của bàn chân
Giữ thân trên của bạn trên chân phải đang xoạc ra
Khuỷu tay vẫn phải được nâng lên
Giãn cột sống ra
Xiết chặt xương bánh chè ở đầu gối lại

ADHOMUKHA SVANASANA

- Tư thế chó úp mặt duỗi mình -



Ởasana này, cơ thể bạn sẽ hình thành tư thế của một con chó đang duỗi thân mình. *Adhomukha* trong tiếng Phạn có nghĩa là úp mặt, còn *svana* là chó. Tư thế này rất có ích cho các vận động viên điền kinh, vì nó giảm bớt sự cứng đờ ở đầu gối, tăng sức mạnh và sự linh hoạt cho đôi chân. Giữ tư thế này một phút sẽ phục hồi lại năng lượng khi bạn mệt mỏi. Tư thế này kích thích nhẹ nhàng hệ thần kinh của bạn, và việc thực hành nó thường xuyên sẽ làm tươi trẻ toàn bộ cơ thể của bạn.

CHÚ Ý

Nếu bạn bị cao huyết áp hoặc đau đầu thường xuyên, thì hãy kê đầu lên chiếc gối ôm (xem trang 167) khi tập. Nếu bạn có xu hướng hay bị trật khớp vai, thì phải giữ sao để hai tay của bạn không xoay ra ngoài.

Không được thực hành tư thế này trong lúc đang mang thai.



1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48). Thở ra và gập người về phía trước (từ phần eo trở lên), đặt hai lòng bàn tay cạnh mỗi bàn chân.

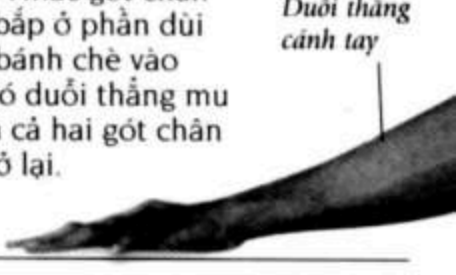
NGƯỜI MỚI TẬP: Thở ra và gập người về phía trước (từ phần eo trở lên). Gập cả hai đầu gối lại và đặt hai lòng bàn tay bên cạnh các bàn chân.



2 Gập đầu gối xuống và một chân bước ra sau chừng 1,2 m. Hai lòng bàn tay để cách nhau khoảng 1 m. Giữ cho khoảng cách giữa hai bàn chân cũng bằng khoảng cách giữa hai lòng bàn tay.



3 Đặt chân phải nằm thẳng hàng với tay phải, chân trái nằm thẳng hàng với tay trái. Duỗi thẳng các ngón tay và ngón chân. Nhấc gót chân lên, xiết chặt các cơ bắp ở phần đùi trên và kéo xương bánh chè vào bên trong. Sau đó duỗi thẳng mu bàn chân và hạ cả hai gót chân xuống sàn trở lại.



LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA

"Để bảo đảm là hai cánh tay của học viên được thẳng, tôi đứng lên hai bàn tay của anh ấy để giữ chặt chúng trên sàn nhà. Sau đó tôi ấn bả vai của anh ấy vào bên trong, tạo cho thân hình anh ấy có tư thế của một hình tam giác vuông. Trong tư thế này, bạn cần cảm nhận được sự duỗi căng từ mông, chạy dọc theo đốt sống lưng và đốt sống ngực, xuống tận hai lòng bàn tay."

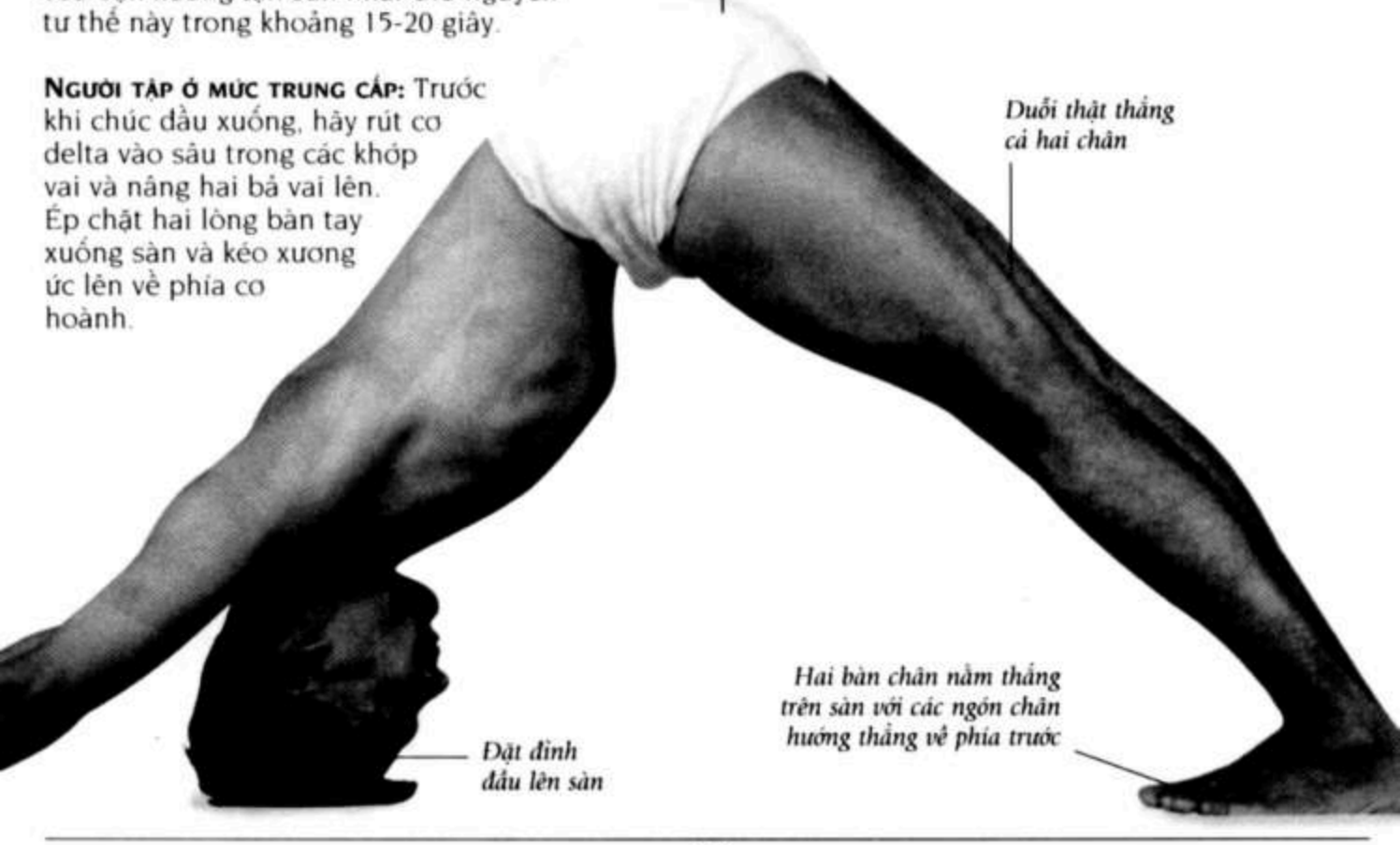


HIỆU QUẢ

- *Xoa dịu não bộ và kích thích nhẹ nhàng hệ thần kinh.*
- *Giảm nhịp tim.*
- *Giảm sự cứng đờ ở bả vai và chứng viêm khớp vai.*
- *Tăng sức mạnh cho mắt cá chân, làm rắn rỏi đôi chân của bạn.*
- *Giảm bớt sự đau nhức gót chân và xoa dịu chứng gai xương gót.*
- *Điều hòa luồng kinh nguyệt quá nhiều.*
- *Giúp ngăn ngừa các cơn bốc hỏa trong thời kỳ tiền mãn kinh ở phụ nữ.*

4 Kéo căng phần trong của hai cánh tay, từ khuỷu tay lên đến vai. Thân trên đổ xuống phía hai chân. Cảm nhận sự co giãn từ lòng bàn tay đến tận gót chân. Bây giờ thì thở ra, kéo căng cổ, hạ thấp đỉnh đầu của bạn xuống tận sàn nhà. Giữ nguyên tư thế này trong khoảng 15-20 giây.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Trước khi chúc đầu xuống, hãy rút cơ delta vào sâu trong các khớp vai và nâng hai bả vai lên. Ép chặt hai lòng bàn tay xuống sàn và kéo xương ức lên về phía cơ hoành.

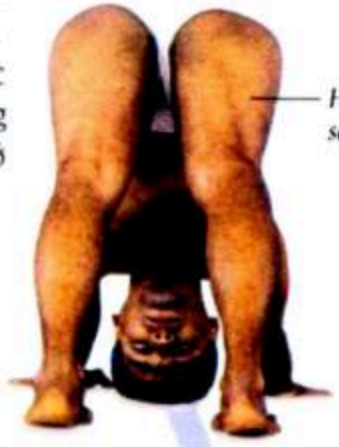


ADHOMUKHA SVANASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

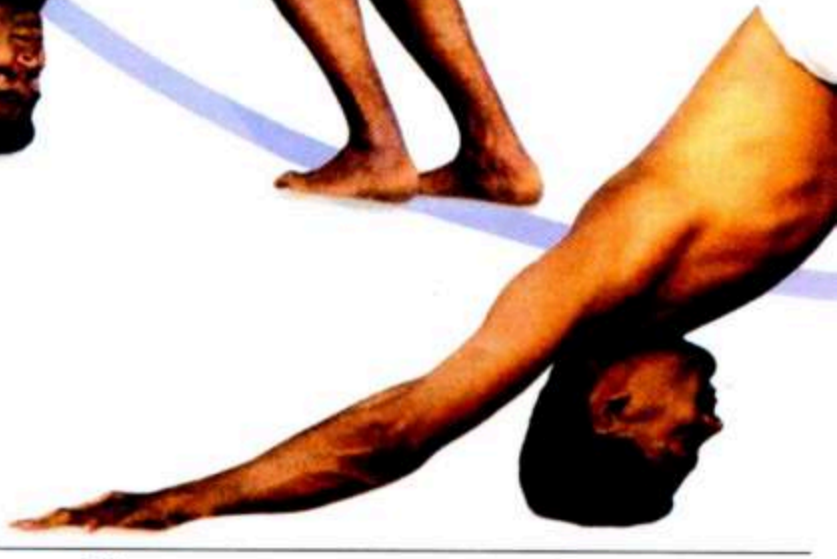
Dịch chuyển hai chân bạn ra phía sau càng xa càng tốt, sao cho hai đùi đều cùng giãn căng như nhau - các cạnh ngoài và trong của đùi đều song song với nhau. Nếu hai bắp đùi của bạn không song song với nhau, thì chúng sẽ có xu hướng bị rút lại và mất đi độ căng. Tương tự như vậy, bạn hãy giữ cho cột sống giãn ra và không dồn ép nó. Hãy cảm nhận dòng năng lượng tuôn chảy từ cột sống lên trên, từ cổ tới mông, chứ không phải đi vòng cách khác. Rút bả vai lại và mở rộng lồng ngực. Khi lồng ngực được mở căng hết mức, hơi thở của bạn sẽ sâu. Hãy cố gắng cảm nhận độ sâu của hơi thở.





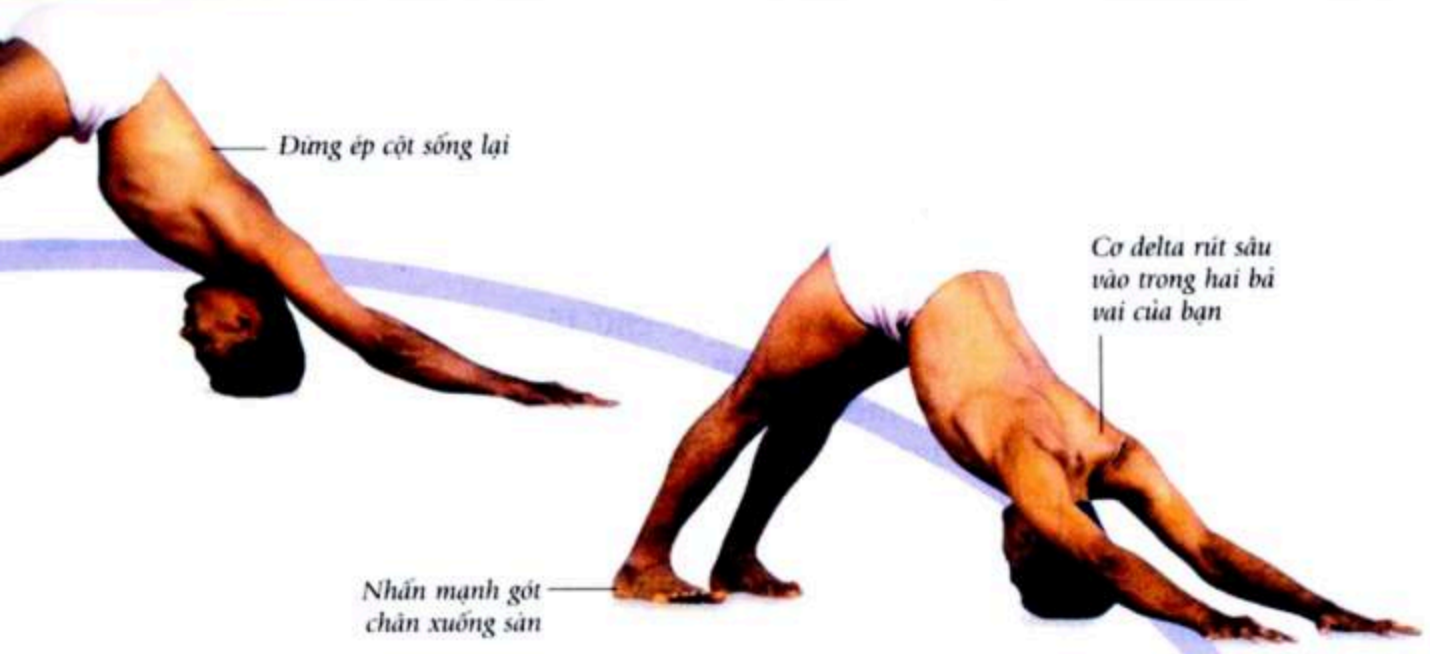
"Việc tập gián đoạn, hiểu, sẽ





THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hít vào và từ từ nâng đầu lên khỏi mặt sàn. Đưa hai bàn chân lại gần hai lòng bàn tay và quay trở về tư thế trái núi.



asana lâu dài và không thực hiện với sự am mang lại thành công."



UTTANASANA

- Tư thế gập người về phía trước -



Trong tư thế này cột sống được chủ tâm giãn căng ra. Trong tiếng Phạn, *ut* có nghĩa là chủ tâm hay mạnh mẽ, còn *tana* là sự duỗi, giãn. Thực hành Uttanasana giúp cơ thể và trí não bạn phục hồi lại sau khi bị suy kiệt về thể lực, cũng như trí óc. Tư thế này có thể giúp cho những ai có xu hướng hay lo nghĩ hoặc chán nản, bởi vì nó làm tươi trẻ các dây thần kinh trên cột sống và tế bào não. Đồng thời nó cũng làm giảm nhịp tim của bạn.

LƯU Ý

Nếu bạn bị thoát vị đĩa đệm ở cột sống, thì hãy dừng lại ở bước 3. Bảo đảm cột sống của bạn luôn cong trong suốt thế tập. Những người mắc chứng ợ chua hay chóng mặt thực hiện tư thế này với hai chân hơi dạng ra.



Trong khi giơ tay lên cao, uốn căng toàn bộ cơ thể

1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48), hai chân thẳng và duỗi căng ra. Xiết chặt xương bánh chè ở đầu gối và sau đó kéo chúng lên trên. Giơ hai tay cao lên phía trần nhà, lòng bàn tay hướng về phía trước. Cả thân người duỗi căng ra. Thở một hoặc hai hơi.



Kéo giãn các cơ bắp chân

2 Thở ra và gập thân người từ phần eo về phía trước. Giữ cho hai chân thật thẳng. Bảo đảm sao cho trọng lượng cơ thể bạn phân bố đều trên hai chân. Duỗi thẳng các ngón chân.



Giữ cột sống cong

3 Gập người xuống sâu hơn và đặt hai lòng tay xuống sàn, ngay trước bàn chân. Hai mắt cá chân hơi xa nhau một chút để cho phần lưng dưới, mông và chân được thoải mái. Trong ý thức bạn hãy duỗi da của đầu gối và đùi về phía sau.

NGƯỜI MỚI TẬP: Nhấc các ngón chân lên và nhấn mạnh hai gót chân xuống sàn (xem hình)

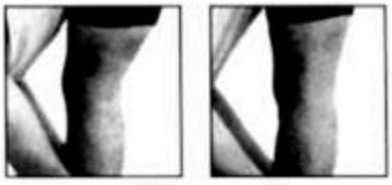


trong khi cúi xuống. Thay vì lòng bàn tay, bạn có thể chạm các đầu ngón tay xuống sàn, cho tới khi nào bạn trở nên mềm dẻo hơn.



4 Đưa hai bàn tay ra phía sau và đặt chúng cạnh gót chân. Nhấc lòng bàn tay khỏi sàn và chỉ chống đỡ bằng ngón tay cái và các ngón tay khác. Bắp đùi căng tối đa - hãy cảm nhận dòng năng lượng đi theo phần sau của chân bạn, chạy lên eo và sau đó chạy xuống cột sống. Rút xương bánh chè vào trong đầu gối, giữ cho cả hai đầu gối song song với nhau và mở hết mức ở phía sau. Sức ép lên các mép trong và ngoài của hai bàn chân phải tương đương nhau.

HÃY TỰ CHỈNH SỬA



Sai: *Nếu đầu gối của bạn cong, xương cụt sẽ bị nhô ra và làm hỏng tư thế.*

Đúng: *Kéo căng bắp đùi, giữ cố định xương bánh chè và kéo lên phía trên.*



5 Thở ra và kéo thân trên vào sát chân cho tới khi mặt bạn áp vào hai đầu gối. Đẩy thân trên và bụng xuống dưới hơn nữa cho tới khi cằm bạn chạm vào cả hai đầu gối. Cằm không chạm lồng ngực, bởi vì điều này sẽ khiến cho cổ và cổ họng của bạn bị chèn và gây sức ép lên đầu bạn. Giữ nguyên tư thế trong 30-60 giây. Thở đều.

HIỆU QUẢ

- *Giảm bớt sự suy kiệt về thể lực và trí não.*
- *Làm giảm nhịp tim.*
- *Cải thiện chức năng gan, lá lách, thận.*
- *Giảm cơn đau dạ dày.*
- *Làm dịu các cơn đau lưng và đau bụng trong lúc hành kinh.*

UTTANASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Khi bạn đặt các ngón tay xuống sàn, thì hãy xoay cánh tay của bạn ra ngoài và duỗi thẳng xuống dưới. Hãy hình dung là bạn đang kéo căng da của cánh tay từ nách xuống đến các đầu ngón tay. Tập trung vào xương sườn. Trong ý thức, bạn hãy duỗi từng chiếc xương sườn, từ đầu của nó trong lồng ngực cho tới nách. Sau đó, hạ người từ nách xuống sâu hơn nữa. Cử động này sẽ mở ra phần sau của các bắp đùi trong. Hãy luôn cảm nhận sự giãn căng từ gót chân đến đỉnh đầu của bạn.





"Thể xác của bạn khứ và ý thức của tương lai. Với yoga, với bạn

THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hít vào và nâng đầu lên, nhưng không nhấc lòng bàn tay ra khỏi sàn. Nhấn ngón tay của bạn xuống sàn và hạ thấp nách xuống. Sau đó, từ từ nâng thân trên lên. Luôn giữ cho lưng thẳng. Trở lại tư thế trái núi.





tồn tại trong quá bạn tồn tại trong chúng sẽ cùng đến trong hiện tại."

VIRABHADRASANA 1

- Tư thế chiến binh 1-



Tư thế này dựa theo tư thế chiến binh, là một thế tập cải biên mạnh mẽ hơn của tư thế chiến binh 2 (*xem trang* 56). Cả hai tư thế này dựa theo tên của một vị chiến binh huyền thoại - một bậc hiền triết, Virabhadra. Tư thế đầy sức sống mãnh liệt này tăng cường sức mạnh của cột sống và tăng sự mềm dẻo của đầu gối và bắp đùi. Hai cánh tay được duỗi căng, và nhờ vậy cơ bắp ở lồng ngực được nở nang, tăng khả năng làm việc của phổi.

CHÚ Ý

Không nên thực hành bài tập này, nếu bạn bị cao huyết áp và bệnh tim.



Lòng bàn tay úp xuống dưới và thẳng hàng với nhau



Giữ khuỷu tay cố định



Nâng phần xương chậu lên

1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48). Hít vào và nhảy lên, khi hạ xuống đất hai bàn chân ở cách nhau chừng 1,2 m. Hai bàn chân nằm thẳng hàng với nhau, các ngón chân hướng ra phía trước. Giơ hai tay lên cao ngang tầm vai, song song với mặt đất. Giữ cố định khuỷu tay. Nhấn các ngón chân út của hai bàn chân xuống sàn. Cạnh ngoài của cả hai bàn chân đều phải nằm sát sàn nhà.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Để có thể kéo giãn hiệu quả hơn, hãy tập trung ý thức vào phía trong của hai chân. Hãy hình dung là bạn đang kéo da của hai chân lên trên, từ gót cho tới eo.

2 Xoay eo cho tới khi hai lòng bàn tay của bạn ngửa lên trần nhà. Nâng hai tay lên cho tới khi chúng



vuông góc với sàn nhà và song song với nhau. Nâng hai bả vai lên và rút chúng vào bên trong (xem hình nhỏ).

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Hai khuỷu tay là bộ não của hai cánh tay (*xem trang* 45). Duỗi thẳng tay từ khuỷu tới đầu ngón tay.

3 Thở ra, xoay thân trên và chân phải sang phải 90°. Sau đó xoay chân trái sang phải. Quay thân trên từ ngực và eo. Bạn càng xoay mạnh sang phải và càng duỗi thẳng cánh tay, thì hiệu quả của tư thế càng cao.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Tập trung ý thức vào chân trái và vào sự co giãn từ gót chân sau cho tới bắp đùi sau.

LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA



"Bạn phải nâng đầu gối trái lên. Đồng thời, chỉnh lại hai bả vai của bạn bằng cách co lại và sau đó nâng chúng lên."

HIỆU QUẢ

- *Giảm các chứng đau lưng, đau thần kinh hông.*
- *Tăng sức mạnh cơ bắp lưng*
- *Làm rắn chắc cơ bụng.*
- *Giảm chứng ợ chua, cải thiện sự tiêu hóa.*
- *Tăng cường chức năng của bọng đái, chỉnh sửa lại việc tử cung nằm lệch.*
- *Xoa dịu các cơn đau bụng hành kinh và giảm bớt việc hành kinh quá nhiều.*

Đừng giữ cứng hai vai

Uốn ngực về phía trước

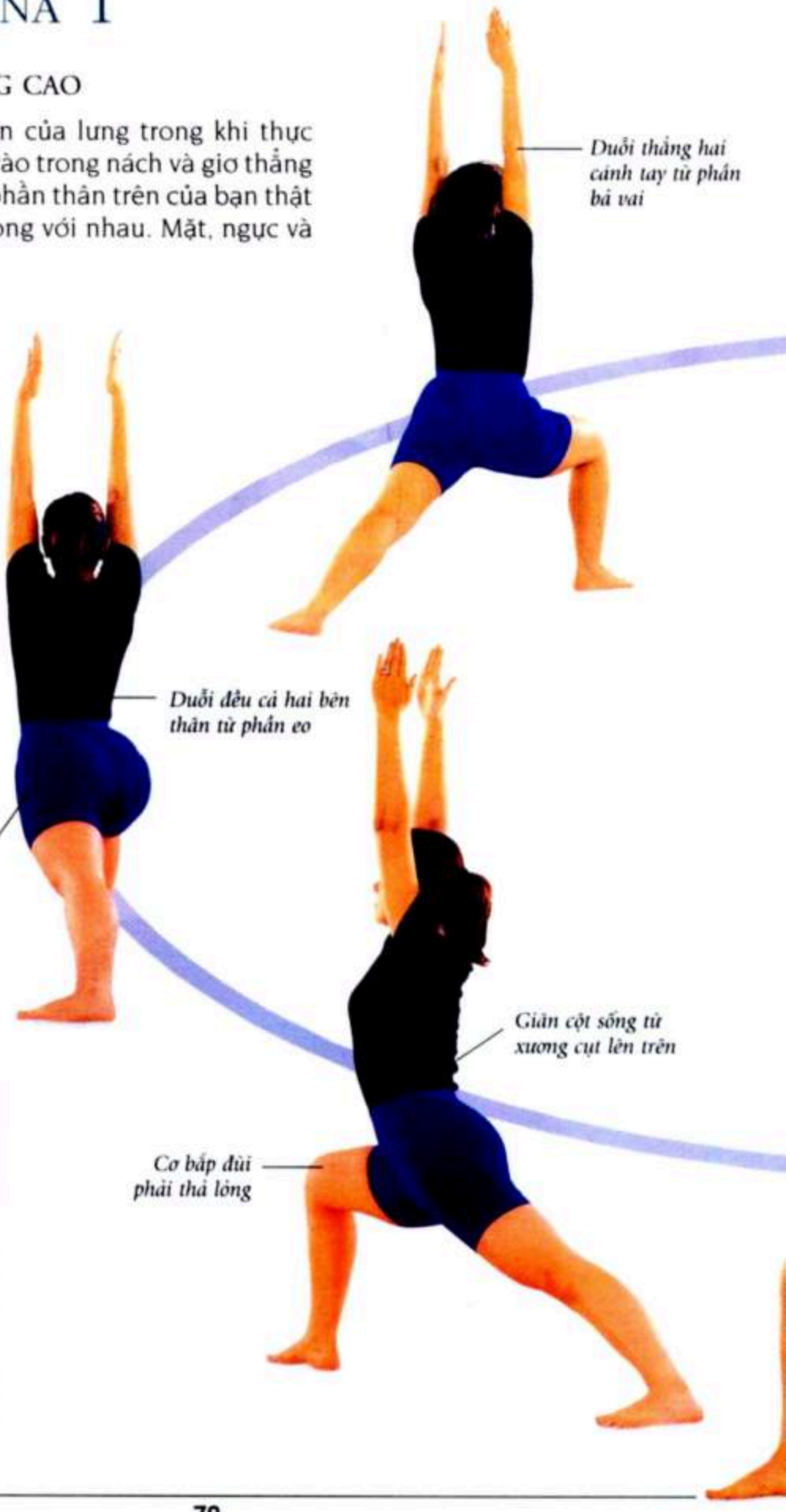
Đầu gối của bạn phải nằm thẳng hàng với mắt cá chân

4 Thở ra và hạ đầu gối phải ngay ở chỗ xương mông bên phải xuống. Bắp chân và đùi phải tạo thànhh một góc vuông. Hạ tiếp đầu gối xuống để chống đỡ và sau đó vươn hết thân người của bạn lên phía trên. Phải tránh dồn trọng lượng cơ thể lên đầu gối phải. Thở đều và giữ nguyên tư thế trong vòng 15-20 giây.

VIRABHADRASANA 1

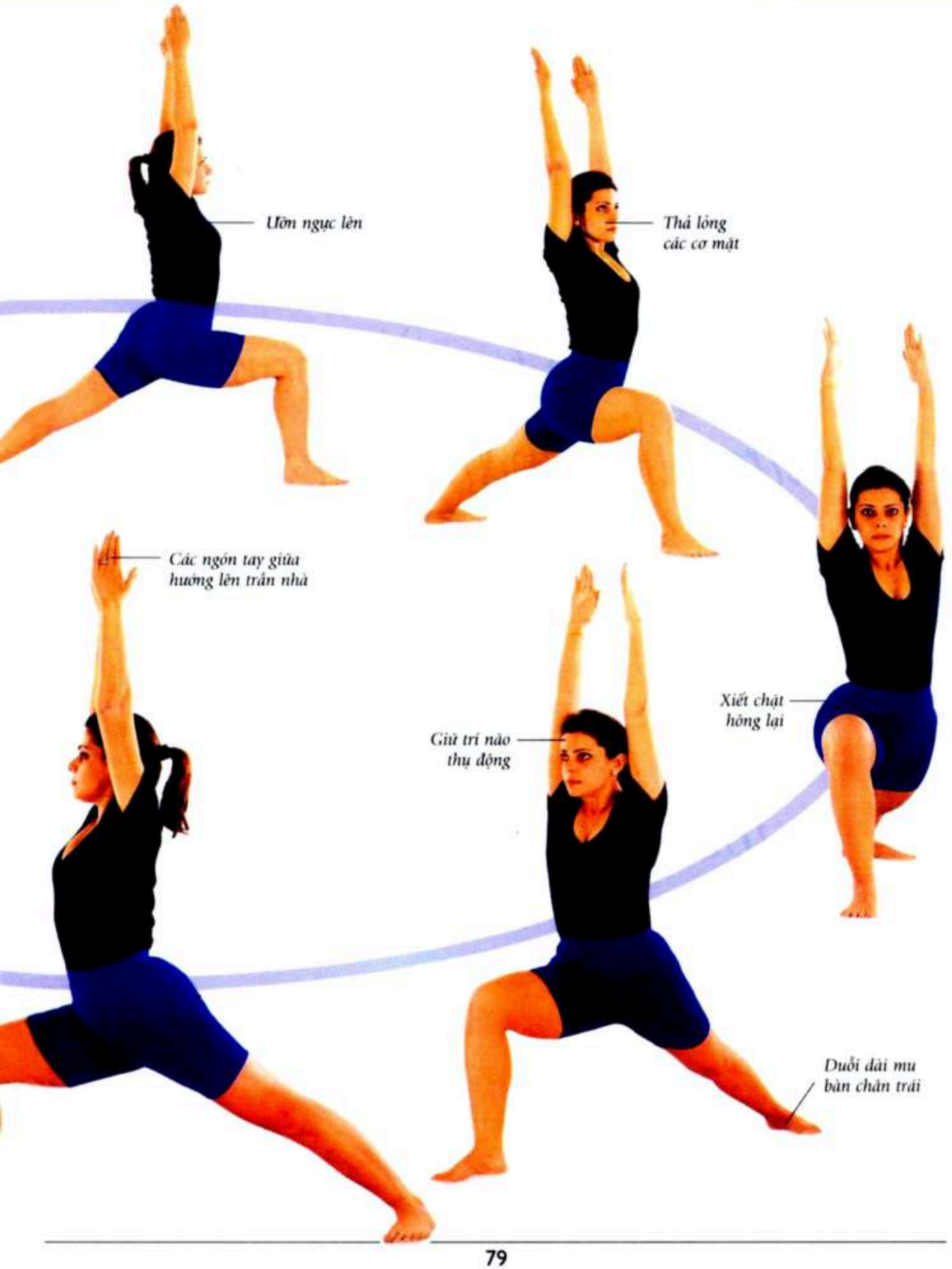
TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Bạn hãy cảm nhận sự co giãn của lưng trong khi thực hiện tư thế này. Rút khớp vai vào trong nách và giơ thẳng tay lên cao hơn nữa. Giữ cho phần thân trên của bạn thật đối xứng với hai nách song song với nhau. Mặt, ngực và đầu gối phải của bạn phải cùng nằm trên một đường thẳng với bàn chân phải. Để tránh cho đầu gối phải làm việc quá sức, xoay xương bánh chè ra ngoài, về phía ngón chân út của bàn chân phải. Trọng lượng cơ thể bạn phải dồn lên mép trong của mông bên trái và mép ngoài của gót chân trái. Tập trung ý thức của bạn vào thân người bên trái, bởi vì nó kiểm soát sự hài hòa của tư thế. Cảm nhận luồng năng lượng chạy qua chân trái của bạn.



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

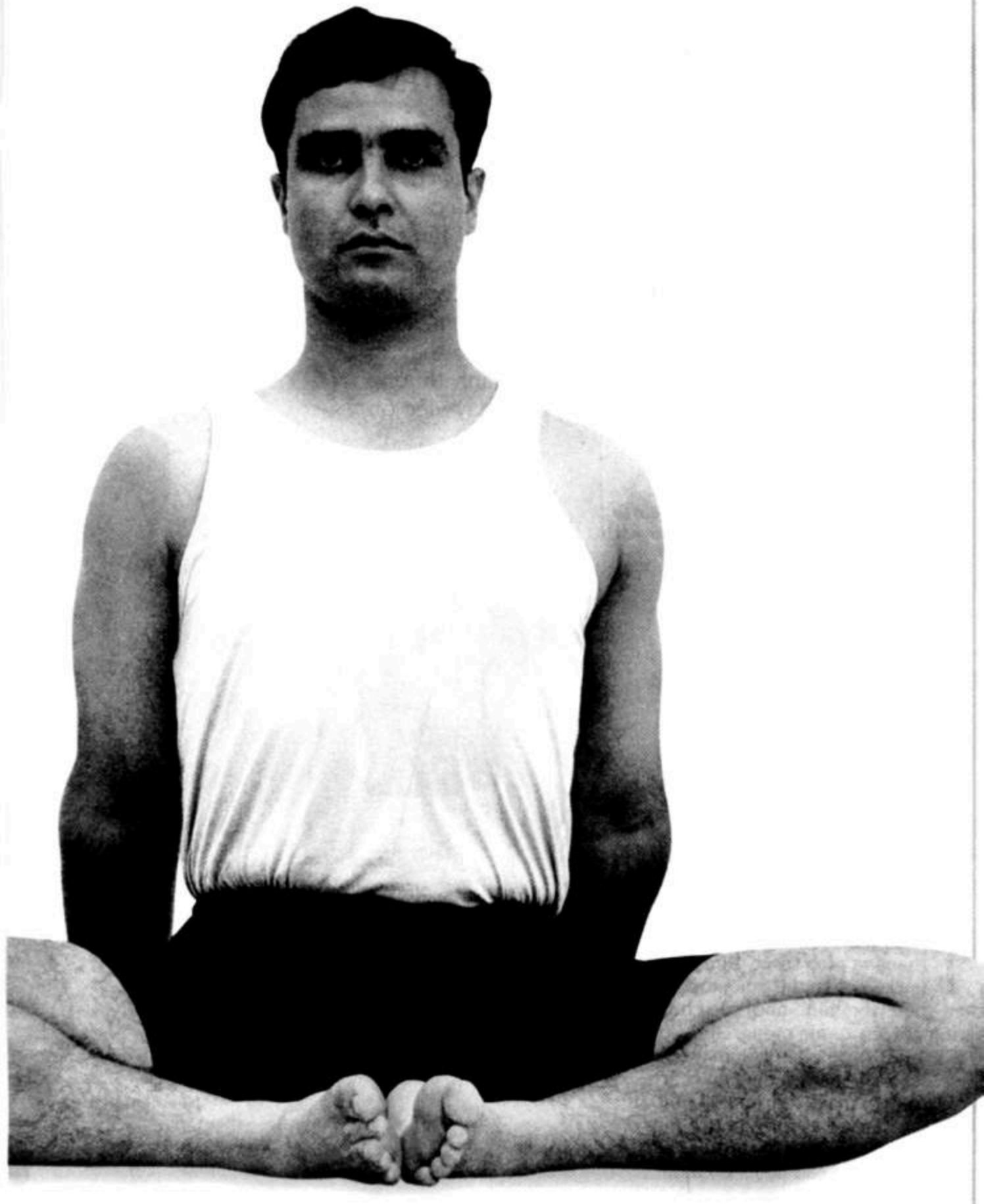
Hít vào và giang tay sang hai bên. Duỗi thẳng đầu gối phải và kéo hai bàn chân lại với nhau, mặt vẫn nhìn về phía trước. Lặp lại tư thế này với chân kia. Sau đó thở ra, và nhảy lên để trở về tư thế trái núi.


Ưỡn ngực lên
Thả lỏng các cơ mặt
Các ngón tay giữa hướng lên trần nhà
Xiết chặt hông lại
Giữ trí não thụ động
Duỗi dài mu bàn chân trái

Các thế ngồi

"Các tư thế truyền thống, khi được thực hành với sự sáng suốt và giác ngộ, sẽ khiến cho cơ thể, trí não và ý thức của bạn kết hợp lại thành một thể thống nhất và hài hòa".





DANDASANA

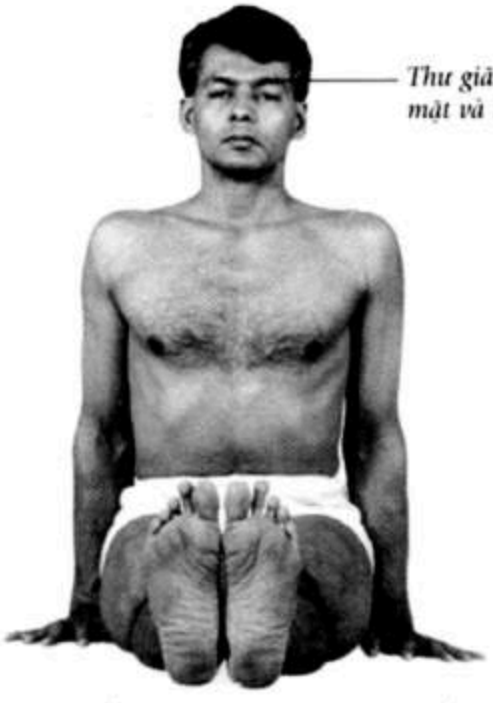
- Tư thế chỗ dựa -



Dandasana là bài tập cơ bản cho tất cả các tư thế ngồi gập mình về phía trước. *Danda* trong tiếng Phạn có nghĩa là chỗ dựa hay là cây gậy chống. Thực hành thường xuyên bài tập này sẽ cải thiện dáng dấp của bạn khi ngồi. Hai chân của bạn sẽ được nghỉ ngơi và đây là tư thế được chỉ định cho những người mắc bệnh viêm, sưng đầu gối và mắt cá chân. Nếu như bạn là người hay lo nghĩ, tâm trạng thất thường, thì việc thực hành thường xuyên tư thế này sẽ tăng cường ý chí, thúc đẩy việc ổn định các cảm xúc của bạn.

CHÚ Ý

Nếu cột sống của bạn có xu hướng bị cong, hay là bạn đang bị lên cơn hen nghiêm trọng, thì hãy để cột sống tựa vào tường khi tập tư thế này.







1 Ngồi trên sàn, hai chân duỗi thẳng ra phía trước. Dùng hai tay kéo phần thịt của mông sang bên (xem hình nhỏ) sao cho bạn ngồi lên xương mông. Giữ cho



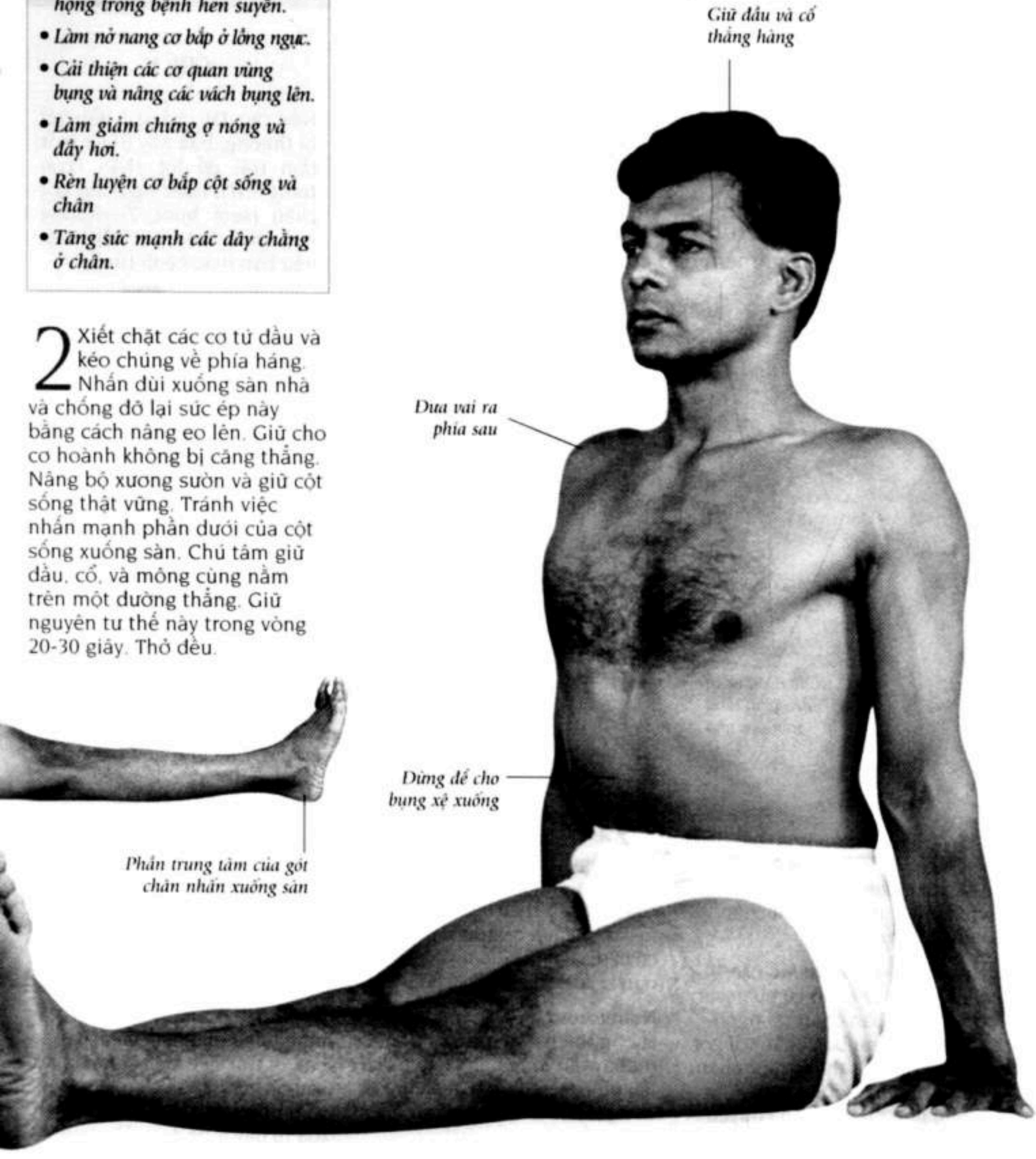
đùi, đầu gối, mắt cá chân và hai bàn chân nằm sát cạnh nhau. Đặt hai lòng bàn tay xuống sàn nhà, bên cạnh hông, các ngón tay hướng về phía trước. Uốn cao ngực. Cố định khuỷu tay và duỗi thẳng hai cánh tay.



HIỆU QUẢ

- *Giảm bớt triệu chứng thiếu hụt hơi thở, tức thở và nghẹn họng trong bệnh hen suyễn.*
- *Làm nở nang cơ bắp ở lồng ngực.*
- *Cải thiện các cơ quan vùng bụng và nâng các vách bụng lên.*
- *Làm giảm chứng ợ nóng và đầy hơi.*
- *Rèn luyện cơ bắp cột sống và chân*
- *Tăng sức mạnh các dây chằng ở chân.*

2 Xiết chặt các cơ từ đầu và kéo chúng về phía háng. Nhấn dùi xuống sàn nhà và chống đỡ lại sức ép này bằng cách nâng eo lên. Giữ cho cơ hoành không bị căng thẳng. Nâng bộ xương sườn và giữ cột sống thật vững. Tránh việc nhấn mạnh phần dưới của cột sống xuống sàn. Chú tâm giữ đầu, cổ, và mông cùng nằm trên một đường thẳng. Giữ nguyên tư thế này trong vòng 20-30 giây. Thở đều.



VIRASANA

- Tư thế anh hùng -



Trong tư thế này, bạn tạo ra dáng vẻ của một chiến binh. *Vira* trong tiếng Phạn có nghĩa là anh hùng hay chiến binh. Thường xuyên luyện tập tư thế này sẽ đem lại cho bạn sức mạnh và sự dẻo dai. Bài tập này làm nở nang lồng ngực và do đó tăng cường khả năng hít thở sâu của bạn. Virasana làm giảm bớt sự cứng nhắc trong các khớp xương và cải thiện sự mềm dẻo của toàn bộ cơ thể.

CHÚ Ý

Nếu các dây chằng ở đầu gối bị thương, bạn hãy dùng một tấm trải để lót chân (*xem trang* 167), hoặc ngồi lên gót chân (xem bước 2). Không nên thực hiện bài tập này, nếu bạn mắc bệnh tim.



1 Qùy trên sàn nhà, hai đầu gối chụm vào nhau. Hai bàn chân cách nhau chừng 0,5 m. Lòng bàn chân ngửa lên trên.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Chỉnh mắt cá chân của bạn sao cho từ mu bàn chân tới ngón chân và từ mu bàn chân tới gót chân đều duỗi thẳng như nhau. Hãy cảm nhận dòng năng lượng nhẹ nhàng luân chuyển theo cả hai hướng.



2 Cúi người về phía trước và đặt hai lòng bàn tay lên cẳng chân. Hạ mông xuống thấp hơn, sao cho mép trong của mỗi bắp chân chạm vào phía ngoài của mỗi bắp đùi. Hướng cơ bắp chân ra phía ngoài và hướng cơ bắp đùi vào trong.

NGƯỜI MỚI TẬP: Nếu như bạn không thể hạ mông xuống sàn, thì hãy đặt lòng bàn chân này lên phía trên lòng bàn chân kia và ngồi lên chúng. Hai bàn chân để cách xa nhau.



3 Đặt mông lên sàn nhà. Đừng ngồi lên hai bàn chân. Hai lòng bàn tay để lên đùi, sát cạnh đầu gối. Trọng lượng cơ thể dồn lên bắp đùi. Nâng eo và hai bên thân trên lên, và ép cẳng chân xuống sàn thật chặt.

NGƯỜI MỚI TẬP: Đặt lòng bàn tay lên hai đầu gối và kéo đùi xuống dưới. Vươn thân trên từ dưới đáy vùng khung chậu lên phía trên.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Hãy hình dung như hai chân của bạn bị trói chặt trên sàn nhà, và sau đó vươn thân trên lên. Hãy cảm nhận luồng năng lượng lan tỏa từ đáy lồng ngực lên trên.



Kéo giãn cột sống từ vùng đáy của xương chậu

HIỆU QUẢ

- *Làm giảm bệnh gút.*
- *Giảm sự cứng đờ ở vai, cổ, xương hông, đầu gối và háng.*
- *Làm giảm chứng viêm khớp khuỷu tay và ngón tay.*
- *Xoa dịu chứng đau lưng.*
- *Giảm nhẹ cơn đau khi các đốt xương cùng bị vỡ, bị lệch hay bị nối lại.*
- *Chỉnh sửa lại các đĩa bị thoát vị.*
- *Cải thiện tuần hoàn máu ở bàn chân.*
- *Xoa dịu chứng gai xương gót.*

4 Nâng hai tay ngang tầm vai. Duỗi thẳng chúng về phía trước sao cho chúng nằm song song với mặt đất, lòng bàn tay hướng về phía mặt bạn (xem hình nhỏ trên), các ngón tay đan chặt vào nhau. Đừng để có chỗ hở nào giữa chân ngón tay và các khớp ngón tay. Xoay cổ tay và lòng bàn tay ra ngoài (xem hình nhỏ dưới) sao cho lòng bàn tay không hướng về phía thân người của bạn. Giữ cột sống thật vững.





Bảo đảm sao cho hai cánh tay tạo thành góc vuông với sàn nhà

Nâng xương ức lên cao

Hai đầu gối ép chặt xuống dưới

5 Nâng cao hai bàn tay từ nách trở lên cho tới khi lòng bàn tay cùng hướng về phía trần nhà. Giữ cổ bạn thẳng đứng, ngực uốn ra, khuỷu tay thẳng. Đầu của bạn không được ngả về phía sau và thân người không được đổ về phía trước. Thở đều và giữ nguyên tư thế này trong một phút. Qua thời gian thực hành, hãy kéo dài thời gian tập tư thế này tới năm phút.

VIRASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Phần tinh túy của thể xác chính là năng lượng, trong khi đối với bộ não, đó chính là ý thức. Nguồn năng lượng này phát triển theo từng chuyển động của bạn. Khi bạn duỗi thẳng hai cánh tay lên cao, nó là một hành động về thể lực. Nâng cao cánh tay từ nách trở lên, sau khi đã khóa chặt các khuỷu tay và cơ delta, thì đó là một hành động về sinh lý (*xem trang* 42). Khi bạn nâng cao hai cánh tay, bạn sẽ cảm nhận được nguồn năng lượng chuyển động tới phía trước hai chân của bạn. Với mỗi cử động, thì nguồn năng lượng ở chân bạn sẽ chuyển động tới các vị trí khác nhau. Trong khi ý thức của bạn cùng chuyển động với nguồn năng lượng, thì bạn hãy tập trung vào đôi chân. Bạn hãy hình dung là đang thả nguồn năng lượng từ chân xuống sàn nhà, trong khi vẫn duỗi hai cánh tay lên cao hơn. Điều này sẽ làm êm dịu trí não và giải phóng thể xác của bạn khỏi sự căng thẳng.



Đặt trọng lượng cơ thể bạn lên hai đầu gối



Rút hai bả vai vào trong

Giãn và duỗi thẳng cột sống bằng cách rút mông lại

"Việc thực hành đổi hoạt động hành giả theo

THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Buông hai tay xuống dọc hai bên thân. Đặt lòng bàn tay xuống sàn và nâng mông lên. Qùy gối và sau đó duỗi thẳng từng chân một.



yoga sẽ giúp thay trí não của hướng tích cực."

BADDHAKONASANA

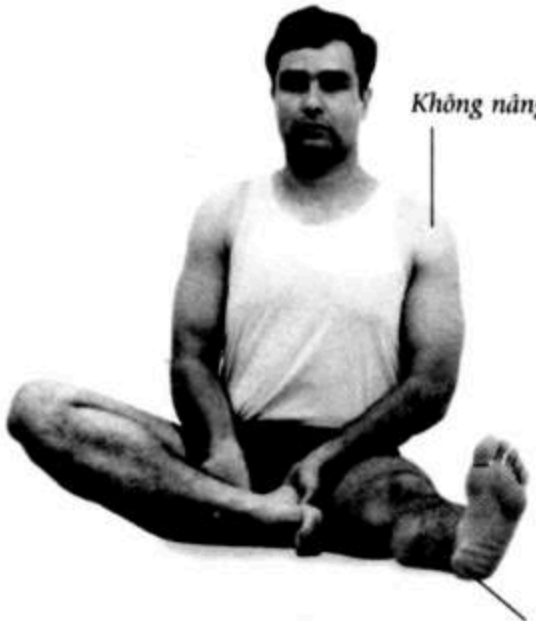
- Tư thế góc cố định -



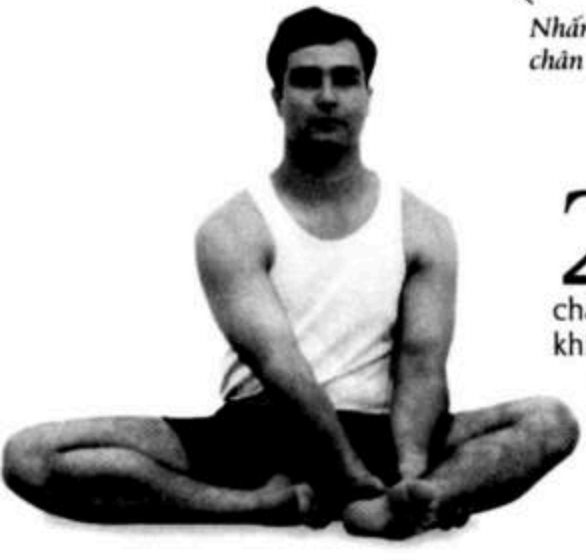
Trong tiếng Phạn, *baddha* có nghĩa là chắc chắn hay là bị bắt và *kona* là góc. Việc thực hành thường xuyên baddhakonasana sẽ làm tăng luồng máu cung cấp tới bụng, khung chậu và lưng. Nó giúp chữa trị các chứng viêm khớp đầu gối, khớp hông và khớp chậu. Những phụ nữ mang thai sẽ ít bị đau đớn khi sinh nở và không bị mắc chứng giãn tĩnh mạch, nếu như họ tập giữ nguyên tư thế này trong vài phút mỗi ngày. Bạn có thể thực hiện tư thế này vào bất cứ lúc nào, ngay cả sau bữa ăn.

CHÚ Ý

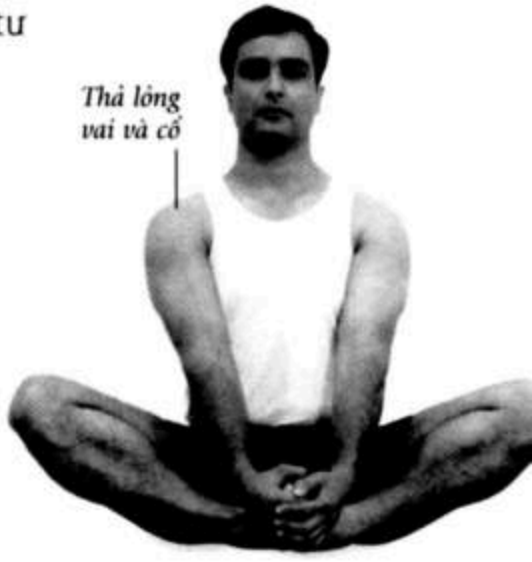
Không nên thực hành tư thế này khi bạn bị cắt bỏ tử cung hay sa dạ con.



1 Ngồi trong tư thế chổ dựa (*xem trang* 82). Co đầu gối phải lại và dùng cả hai bàn tay giữ gót chân và mắt cá chân phải lại. Kéo bàn chân phải về phía háng. Chân trái giữ thẳng trên sàn.

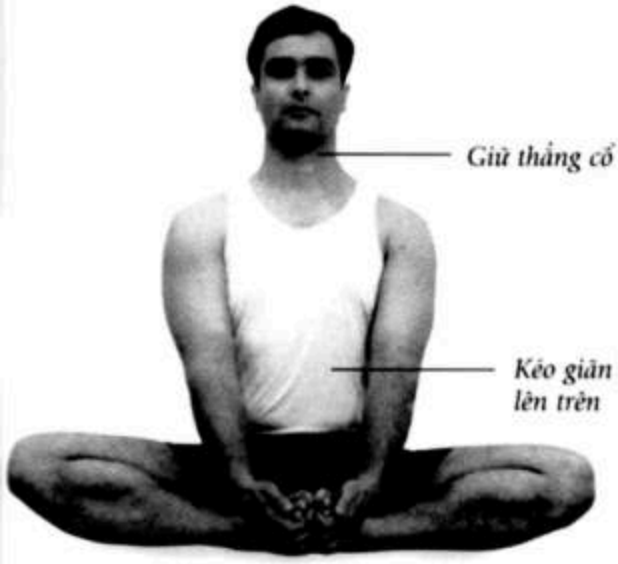


2 Co đầu gối trái cũng theo như cách đã thực hiện với đầu gối phải. Kéo bàn chân trái về phía háng cho tới khi cả hai lòng bàn chân chạm vào nhau và cả hai gót chân đều chạm vào háng. Mép ngoài của hai bàn chân ép xuống sàn nhà.



3 Dùng hai bàn tay giữ chặt hai bàn chân ở chỗ cạnh các đầu ngón chân. Kéo hai gót chân lại sát gần háng hơn nữa. Kéo giãn cột sống lên phía trên. Mở rộng đùi và đẩy cả hai đầu gối xuống sàn. Nhìn thẳng về phía trước. Giữ nguyên tư thế này trong vòng 30-60 giây.

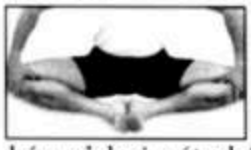
NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Cố gắng duy trì việc bạn kéo hai bàn chân - bạn càng giữ chặt thì thân trên càng được nâng lên tốt hơn. Uốn cả hai bên lồng ngực ra.



HIỆU QUẢ

- *Giữ cho thận và tuyến tiền liệt khỏe mạnh.*
- *Giúp chữa trị các rối loạn đường tiết niệu.*
- *Giảm chứng đau thần kinh tọa.*
- *Ngăn ngừa chứng thoát vị.*
- *Giảm nhẹ cảm giác nặng và đau ở tinh hoàn, nếu thường xuyên luyện tập tư thế này.*
- *Giữ cho buồng trứng khỏe mạnh (noãn xào).*
- *Điều hoà kinh nguyệt.*
- *Giúp mở vòi Fallop (vòi tử cung) bị nghẽn và giảm bớt chứng đau âm đạo.*

4 Đẩy hai đầu gối xuống bằng cách ép mạnh đùi bạn xuống sàn nhà. Kéo duỗi hai đầu gối ra xa thân trên (xem hình nhỏ). Như vậy



cũng sẽ giúp bạn ép chúng xuống sàn. Sau đó, kéo cả hai gót chân về phía háng và thư giãn ở vùng háng. Ép mắt cá chân và cẳng chân xuống sàn và đẩy nhẹ cả hai lòng bàn chân lại với nhau. Giãn thẳng hai cánh tay của bạn bằng cách vươn người lên phía trên hơn nữa. Thở đều.

NGƯỜI MỚI TẬP: Ban đầu bạn sẽ thấy khó khăn khi ép hai đầu gối xuống sàn. Hướng ý thức vào háng và thả lỏng ở đó.

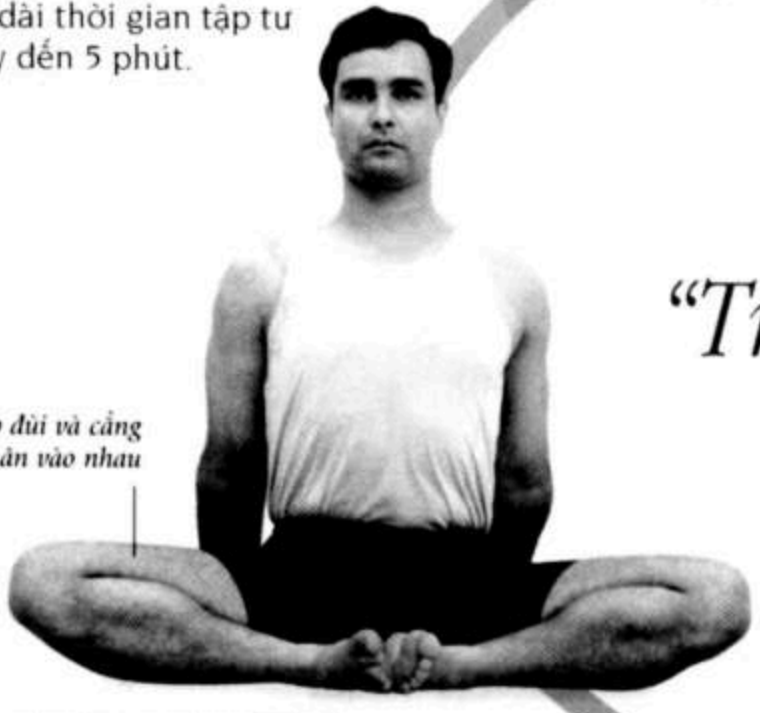
5 Đưa hai tay ra phía sau lưng và đặt cả hai lòng bàn tay xuống sàn. Giữ cho các ngón tay hướng về phía mông. Kéo vai ra phía sau. Giữ nguyên tư thế này trong vòng 30-60 giây, thở sâu.

BADDHAKONASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Khi bạn đã cảm thấy thoải mái trong tư thế kết thúc, thì hãy học cách mở rộng lồng ngực, uốn căng nó ra từ mọi phía. Hãy hình dung là hai chân bạn bị đóng chặt xuống sàn, sao cho bạn có thể nâng xương sườn về phía trước và phần thân trên lên cao mà không hề ảnh hưởng tới tư thế của các chi dưới. Sau đó tập trung ý thức vào hai quả thận - cứ tưởng tượng là bạn đang rút nó vào trong người của bạn. Giữ lưng thật thẳng, hít vào và thở ra sâu, trong khi cảm nhận được luồng năng lượng đi từ dưới đáy lồng ngực, qua vai, xuống dọc theo cột sống và đi vào khoang bụng theo một chu kỳ liên tục. Từ từ kéo dài thời gian tập tư thế này đến 5 phút.

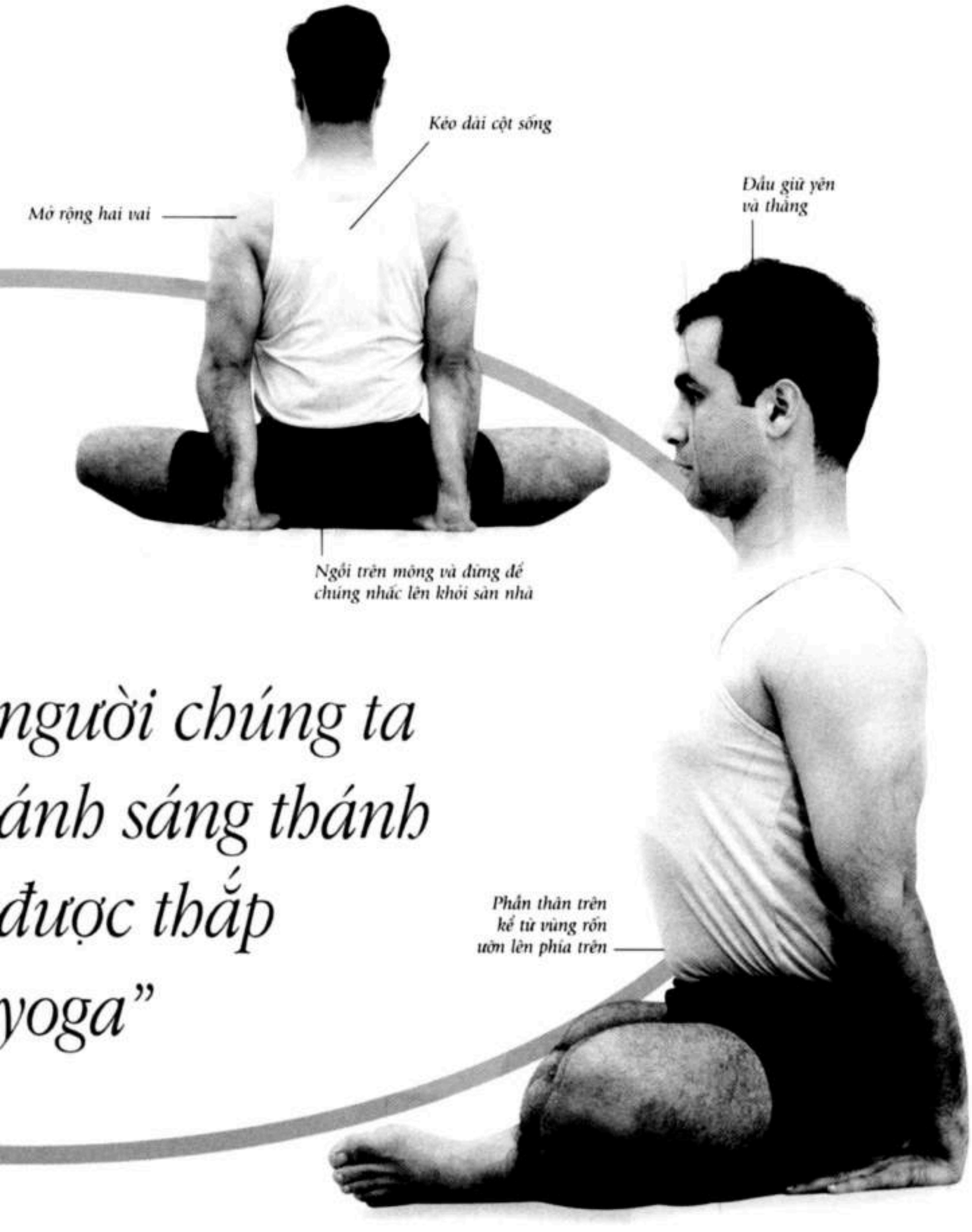




"Trong mỗi con đều tiềm ẩn thiện, cần lên bởi

THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Thả lỏng hai cánh tay, đưa chúng về phía trước và buông xuống hai bên thân người của bạn. Nhấc một đầu gối lên, sau đó duỗi thẳng từng chân một. Trở lại tư thế chó dựa.



người chúng ta
ánh sáng thánh
được thắp
yoga"

Các thế gập người về phía trước



"Hãy luyện tập các asana bằng cách tạo ra không gian trong cơ bắp và da thịt của bạn, sao cho toàn bộ sự hoạt động hoàn hảo của cơ thể bạn cùng hòa nhập vào tư thế tập".



JANU SIRSASANA

- Tư thế đầu tựa gối -



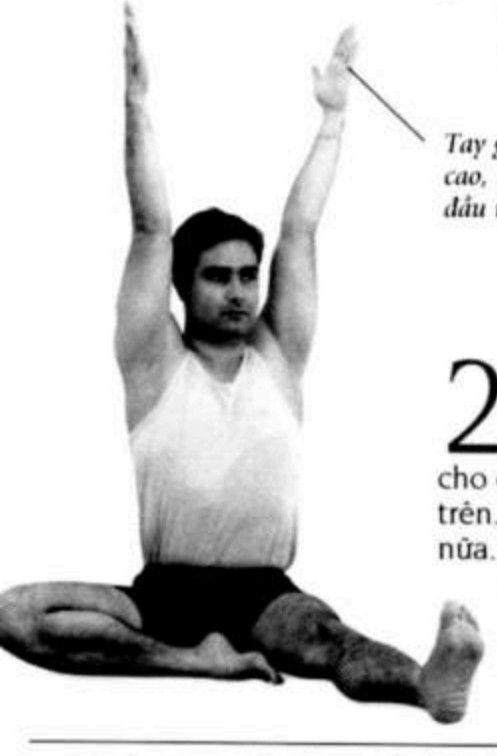
Trong tiếng Phạn, *janu* có nghĩa là đầu gối, và *sirsa* là đầu. Việc thực hành tư thế đầu tựa gối có tác động tích cực lên cơ thể và mang lại nhiều công dụng. Nó làm co giãn mặt trước của cột sống, giảm sự cứng đờ trong cơ bắp của chân và các khớp hông. Nó tăng cường sự mềm dẻo của các khớp tay, từ vai cho tới các đốt ngón tay. Cử động gập người về phía trước như trong tư thế Janu Sirsasana xoa dịu phần não trước và tim.

CHÚ Ý

Để bảo vệ cơ bắp gân kheo không bị tổn thương, luôn mở hết và giãn đều các bên của đầu gối bên chân duỗi ra. Không để cho bắp đùi của chân này nhấc lên khỏi mặt sàn.



1 Ngồi trong tư thế chổ dựa (*xem trang* 82). Gập đầu gối phải lại và di chuyển nó sang bên phải. Kéo bàn chân phải về phía đáy chậu cho tới khi đầu ngón chân cái chạm vào đùi trong của bạn. Nhớ là phải bảo đảm sao cho đầu gối phải nằm sát mặt sàn. Đẩy đầu gối gập lại ra phía sau cho tới khi góc tạo bởi hai chân của bạn lớn hơn 90°. Chân trái duỗi thẳng. Trọng lượng của chân này đặt vào ngay chính giữa bắp chân trái.



Tay giơ thẳng lên cao, từ nách đến các đầu ngón tay

2 Duỗi thẳng chân trái sao cho bạn có cảm giác là lòng bàn chân mở rộng ra, nhưng vẫn giữ cho các ngón chân hướng thẳng lên trên. Đẩy đầu gối phải xa người hơn nữa. Sau đó, nâng hai tay thẳng lên cao qua đầu, lòng bàn tay hướng vào nhau. Uốn thân trên từ hông trở lên. Tiếp tục duỗi người qua vai và cánh tay.

Kéo dài cột sống của bạn ra



3 Thở ra, và gập người từ phần hông về phía trước, giữ nguyên phần thắt lưng. Để tăng hiệu quả co giãn, hãy đẩy thân trên của bạn xuống phía eo để các cơ bắp cột sống có thể thư giãn. Hai tay vươn tới bàn chân trái và nắm lấy các ngón chân.

NGƯỜI MỚI TẬP: Nếu như không nắm được các ngón chân, bạn hãy vươn người trên chân càng xa càng tốt, bám chặt lấy đầu gối, cẳng chân hoặc mắt cá chân. Sau một thời gian luyện tập, dần dần bạn sẽ học được cách duỗi từng bộ phận riêng lẻ của cơ thể – mông, lưng, xương sườn, cột sống, nách, khuỷu tay và cánh tay. Tập trung giữ bắp đùi trái, đầu gối, và bắp chân trên sàn. Luôn nhấn mạnh xuống bắp đùi, chứ không phải lên bắp chân.

HIỆU QUẢ

- *Làm giảm sự căng thẳng đối với tim và tinh thần.*
- *Ổn định huyết áp.*
- *Từ từ chỉnh sửa lại cột sống bị cong hay vai bị xuôi.*
- *Giảm bớt sự cứng đờ ở vai, hông, khuỷu tay, cổ tay, và khớp ngón tay.*
- *Làm săn chắc các cơ quan vùng bụng.*
- *Giảm sự cứng đờ ở chân và tăng cường cơ bắp của chân.*

4 Giờ bạn hãy duỗi căng người hơn nữa. Thở ra, hai tay vươn dài dọc theo chân trái. Bàn tay trái nắm lấy cổ tay phải. Chỉnh lại tư thế của bạn – kéo căng cột sống, nhấn đầu gối phải xuống sàn. Cánh tay thẳng và nâng lồng ngực lên. Giữ yên tư thế này trong 15 giây. Thở đều.



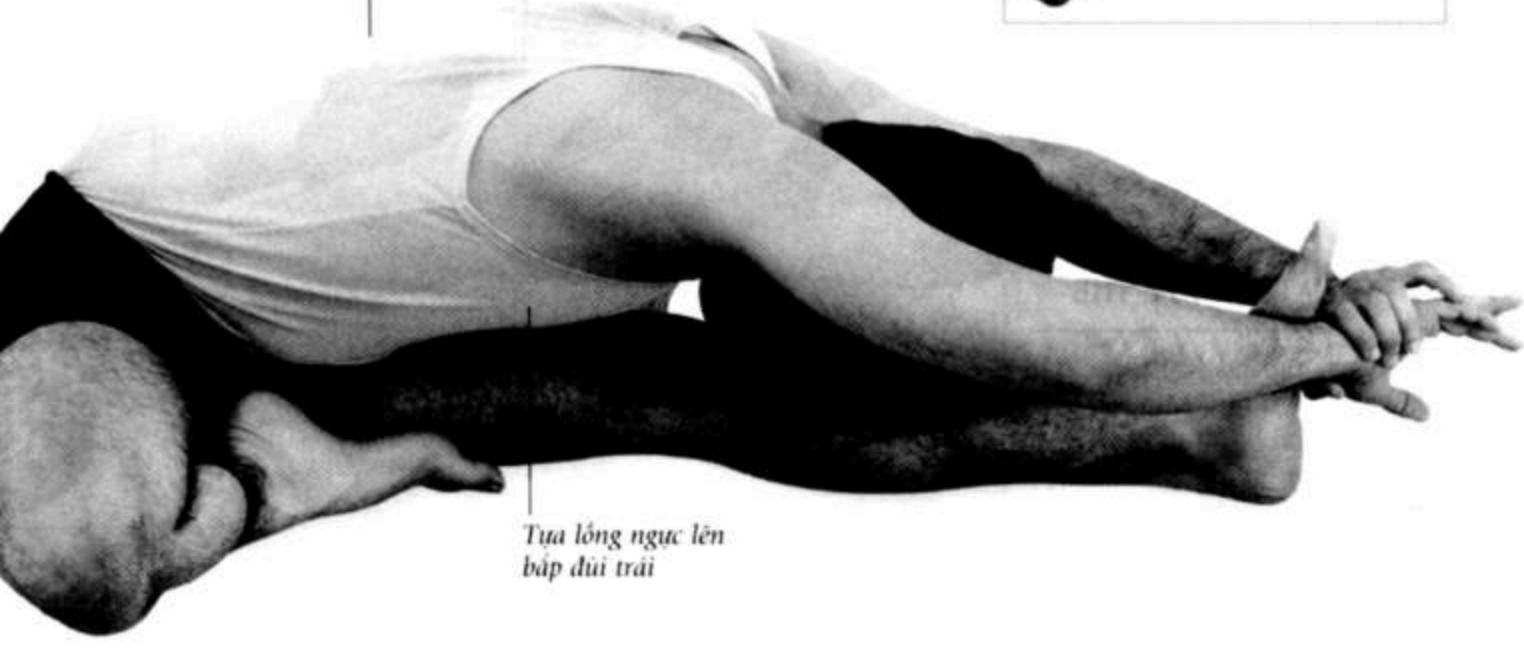
TỰ CHỈNH SỬA

Hãy hình dung dáng vẻ của lưng bạn trong tư thế kết thúc bài tập. Nếu nhu trông nó càng tròn như trong hình, thì chỉ có một phần nhỏ của cột sống ở ngang vai là được duỗi căng ra. Hãy kéo căng hơn nữa phần cột sống dưới thắt lưng và xoải dài hai cánh tay từ phần bả vai ra.



5 Thở ra, vươn thân trên xa hơn về phía các ngón chân. Trán tựa vào đầu gối trái hay càng gần càng tốt. Giữ yên tư thế 30 hay 60 giây.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Cố gắng áp mũi lên đầu gối, sau đó là môi, và cuối cùng hãy tựa cằm lên chân, ngay phía trên xương bánh chè.



JANU SIRSASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Khi bạn giữ nguyên tư thế này, thì xương ức và bụng của bạn phải nằm lên trên đùi trái chẳng khác gì thân trên và chân bạn là một vậy. Có thể là một bên thân trên và một bên lưng của bạn sẽ giãn căng hơn bên kia - thường đó cùng là phía bên chân đang duỗi ra. Hãy có ý thức về chi tiết này và cố gắng cân bằng sự co duỗi cho cả hai bên thân. Khuỷu tay của bạn hướng ra ngoài và hãy mở rộng chúng hơn để làm tăng sự co giãn của lồng ngực.



"Độ kéo giãn
và mạnh hơn
này qua củ

THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hít vào, sau đó hơi nhấc đầu và thân trên lên. Một vài giây sau, thả hai bàn tay ra và ngồi dậy. Duỗi chân phải ra và ngồi ở tư thế chỗ dựa. Giờ thì hãy đổi chân và lặp lại động tác này.



nên tăng lên lên từ cử động động khác".

TRIANGA MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA

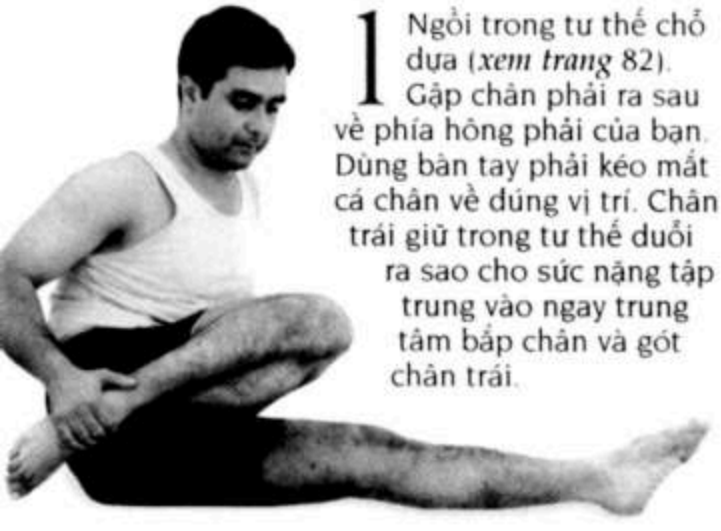
- Tư thế co giãn ba bộ phận của cơ thể -



Trong tiếng Phạn, nghĩa đen của *trianga* là ba bộ phận của cơ thể. Trong asana này, ba bộ phận bao gồm mông, đầu gối và bàn chân. Lưng theo tiếng Phạn là *paschima* hay là phía tây, là xoải dài trên một chân *eka pada*, và *mukha* là mặt thì tựa lên chân. Thực hành đều đặn động tác này sẽ khiến cho cơ thể mềm dẻo và linh hoạt.

LƯU Ý

Không được thực hành tư thế này trong lúc hoặc ngay sau cơn suyễn. Tránh tập nó khi bạn bị tiêu chảy. Không vặn vẹo thân trên và làm nó đổ nghiêng sang phía mép ngoài của chân đang duỗi, vì như vậy sẽ tạo áp lực cho cột sống hoặc các cơ quan vùng bụng.



1 Ngồi trong tư thế chổ dựa (*xem trang* 82). Gập chân phải ra sau về phía hông phải của bạn. Dùng bàn tay phải kéo mắt cá chân về đúng vị trí. Chân trái giữ trong tư thế duỗi ra sao cho sức nặng tập trung vào ngay trung tâm bắp chân và gót chân trái.



3 Giơ cao tay lên quá đầu. Vươn thân trên lên và hãy cảm nhận sự giãn căng từ thắt lưng cho tới đầu ngón tay.

NGƯỜI MỚI TẬP: Để giữ thăng bằng, trọng lượng cơ thể bạn đặt lên đầu gối đang gập lại. Điều này bảo đảm để thân trên của bạn không bị nghiêng về phía trái.

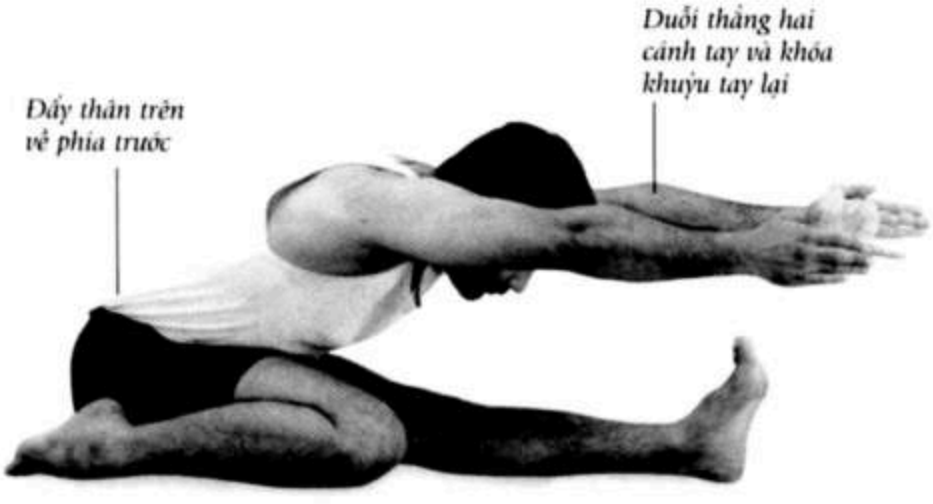


2 Hai bắp đùi ép sát nhau. Nhấn đầu gối phải xuống sàn. Mặt trong bắp chân phải đụng vào mặt ngoài của đùi phải. Giữ vững thăng bằng trên hai mông. Mông bên phải nằm vuông góc với sàn (xem hình nhỏ). Đặt lòng bàn tay xuống sàn, gần hông, các ngón tay hướng về phía trước.

Nhấn mạnh đầu gối gập lại xuống sàn

Duỗi thẳng các ngón chân

Duỗi căng mặt sau của chân trái, từ đùi tới gót chân



HIỆU QUẢ

- *Làm săn chắc và kích thích các cơ quan vùng bụng.*
- *Hỗ trợ sự tiêu hóa và chống lại các ảnh hưởng của việc tiết mật thái quá.*
- *Giảm bớt các chứng đầy hơi và táo bón.*
- *Làm cho các khớp đầu gối mềm dẻo hơn.*
- *Chỉnh sửa chứng mu bàn chân bị lõm hay bàn chân dẹt.*

4 Thở ra, gập thân trên kể từ phần eo trở lên về phía trước. Xoải dài cả hai cánh tay lên trên chân trái, lòng bàn tay hướng vào nhau. Đùi và đầu gối của hai chân ép vào nhau. Trọng lượng đổ dồn trên hai mông - điểm mấu chốt của tư thế này chính là việc giữ đúng sự thăng bằng.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Trong khi thực hiện tư thế này, thân trên của bạn có xu hướng nghiêng sang trái. Để ngăn chặn việc này, hãy dồn trọng lượng sang phải. Việc này sẽ đưa trung tâm lực hút vào ngay chính giữa đùi phải của bạn. Sau đó, dựa vào cả hai mông để lấy thăng bằng.

5 Thở ra, thả lỏng khuỷu tay, đẩy thân trên về phía bàn chân trái. Ép chặt hai cổ tay vào lòng bàn chân trái, sau đó dùng bàn tay trái nắm lấy cổ tay phải. Trước tiên, chạm trán vào đầu gối trái, sau đó đặt mũi và môi, cuối cùng là cằm lên trên đầu gối trái. Đẩy mông trái ra ngoài và đặt nó vào phía trong xương mông trái. Giữ yên tư thế trong 30-60 giây.

NGƯỜI MỚI TẬP: Nhoài người lên phía trước càng xa càng tốt. Sau một thời gian thực hành, bạn sẽ học được cách móc hai cổ tay qua lòng bàn chân.



TRIANGA MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Trong tư thế cuối, trọng lượng cơ thể bạn phải được phân bố đều trên cả hai chân và hai mông. Xương ức áp sát vào hai đùi. Cả hai cánh tay phải xoải đều lên phía trước. Trọng lượng phân bố bên chân duỗi ra phía trước cũng phải bằng trọng lượng trên đầu gối gập lại. Tập trung ý thức giữ trọng tâm nằm ở ngay chính giữa đùi phải. Giãn căng bên thân phải từ vành xương chậu đến đầu. Vươn dài eo và lồng ngực bên phải và các xương sườn đang tựa vào đầu gối gập lại sao cho thân trên nhoài đi càng xa càng tốt.



Xương ức tựa vào hai đùi



Thả lỏng cơ bắp ở vùng cổ

"Trí não yoga trải chân tới

Các ngón chân duỗi thẳng và hướng lên trên



Đầu gối gập lại phải ép xuống sàn



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hít vào, nâng đầu và thân trên lên, chờ một vài giây. Lưng hình lòng chảo. Thả hai bàn tay ra, sau đó ngồi lên và duỗi thẳng chân phải ra. Đổi bên và lặp lại tư thế. Trở lại tư thế chổ dựa.



của hành giả dài từ ngón đỉnh đầu."

PASCHIMOTTANASANA

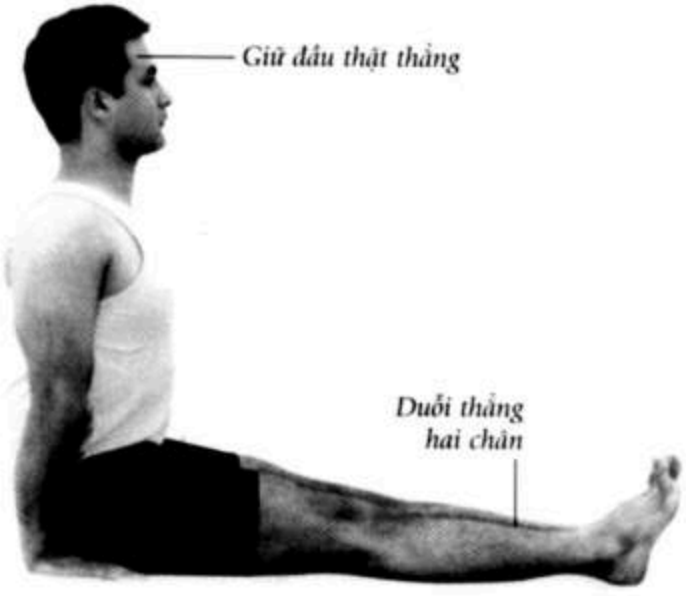
- Tư thế giãn căng lưng -



Phần sau của cơ thể, từ gót chân tới đầu trong tiếng Phạn là *paschim*, có nghĩa là tây. *Ot* có nghĩa là mãnh liệt và *tan* là sự co giãn. Tư thế này kéo giãn độ dài cột sống của bạn, cho phép sinh lực tuôn tràn đến từng bộ phận của cơ thể. Tựa trán lên hai đầu gối giúp xoa dịu cho phần não trước và giữ cho phần não sau suy tư được tĩnh lặng, nhưng vẫn tỉnh táo.

LƯU Ý

Không được tập tư thế này trong lúc hoặc ngay sau khi bị lên cơn suyễn. Tránh tập tư thế này khi bị tiêu chảy. Không nhấc đùi lên khỏi mặt sàn khi tập, vì các cơ bắp của phần sau đầu gối có thể bị rách.



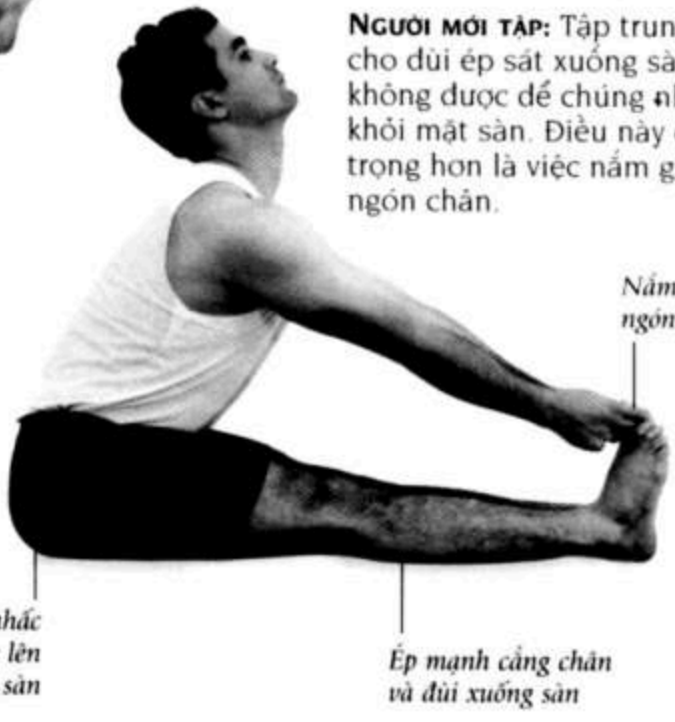
1 Ngồi trong tư thế chổ dựa (*xem trang* 82). Hai chân để sát cạnh nhau. Duỗi gót chân sao cho cả hai được ép đều xuống sàn nhà. Đặt hai lòng bàn tay xuống sàn cạnh hông. Hít thở một vài hơi thật sâu. Sau đó, giang hai cánh tay lên cao quá đầu (xem hình nhỏ), lòng bàn tay hướng vào nhau. Vươn cột sống lên trên.



2 Thở ra, và đưa hai tay về phía hai bàn chân. Dùng ngón cái và hai ngón tay của bàn tay trái nắm lấy ngón chân cái của bàn chân trái. Cũng dùng bàn tay phải làm y như vậy đối với ngón chân cái của bàn chân phải (xem hình nhỏ). Nhấn đùi xuống sàn. Sức ép lên đùi phải mạnh hơn sức ép lên bắp chân. Điều này giúp bạn co giãn có hiệu quả hơn.



NGƯỜI MỚI TẬP: Tập trung giữ cho đùi ép sát xuống sàn. Bạn không được để chúng nhấc lên khỏi mặt sàn. Điều này quan trọng hơn là việc nắm giữ các ngón chân.

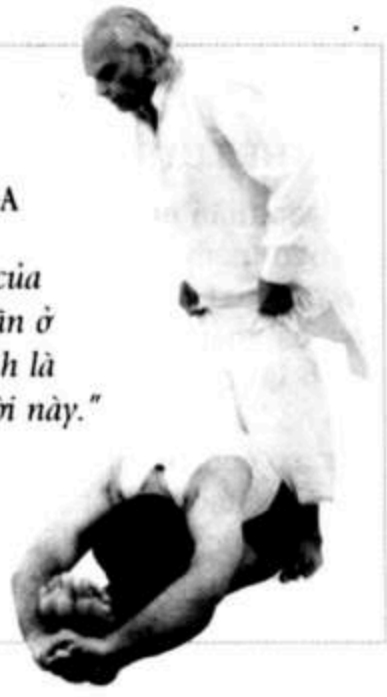


HIỆU QUẢ

- *Xoa bóp và làm dịu tim.*
- *Xoa dịu các tuyến thượng thận.*
- *Cải thiện chức năng hoạt động của thận, bọng đái và tụy.*
- *Thúc đẩy chức năng suy yếu của gan và cải thiện hệ tiêu hóa.*
- *Giúp chữa trị bệnh bất lực.*
- *Kích thích buồng trứng, tử cung, và toàn bộ hệ sinh sản.*

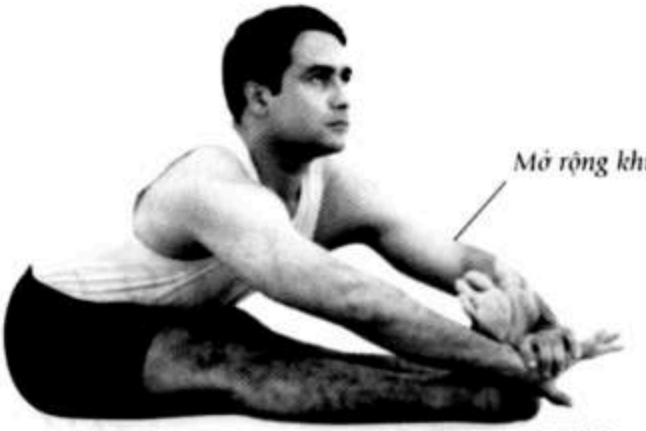
LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA

"Duỗi người bắt đầu từ chỗ ngồi của mông và hãy cảm nhận sự thư giãn ở vùng mông khi bạn tập. Đây chính là điểm mấu chốt của tư thế tuyệt vời này."



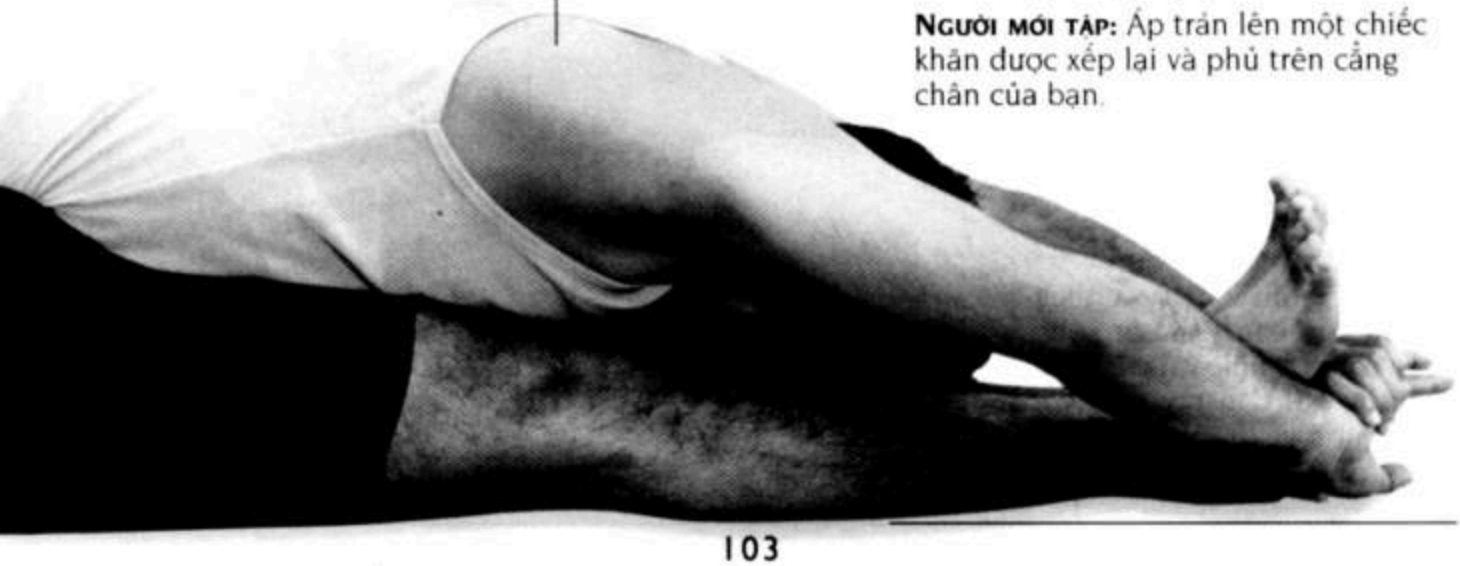
3 Bạn phải bảo đảm ngồi lên các xương mông và trọng lượng cơ thể được phân bố đều trên đó. Đừng để bên mông nào nhấc lên khỏi sàn nhà. Sau đó, dùng bàn tay trái nắm lấy cổ tay phải.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Các ngón tay đan vào nhau để giữ lấy lòng bàn chân. Thở đều.



4 Thở ra và nâng thân người lên. Gập người từ phần thắt lưng, giữ cho cột sống võng xuống. Duỗi căng cả hai bên thân người từ eo trở lên. Trước hết, áp chặt trán lên đầu gối, và sau đó đẩy nó về phía cẳng chân của bạn. Mở rộng và nhấc hai khuỷu tay lên. Đừng để chúng chạm sàn. Giữ yên tư thế này trong một phút.

NGƯỜI MỚI TẬP: Áp trán lên một chiếc khăn được xếp lại và phủ trên cẳng chân của bạn.



PASCHIMOTTANASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Khi gập thân người xuống, hãy giữ cho cơ hoành trở nên mềm mại. Để hiệu quả co giãn tốt hơn, hãy đưa cơ hoành tới gần lồng ngực hơn trong khi bạn hạ thấp đầu xuống nữa. Vùng trước ngực chính là "bộ não" của tư thế này (*xem trang* 45). Đưa nó lại gần đùi. Kiểm tra xem cả hai bên ngực có cùng duỗi đều như nhau không để có thể tạo ra một trục đối xứng ở tư thế kết thúc. Ép trán lên cẳng chân. Ý thức tập trung vào thế tập. Hướng nó vào lưng - kéo căng da lưng của bạn về hướng đầu. Hạ thấp hoàn toàn cột sống. Điều này đem lại sự nhẹ nhõm và bình an cho não của bạn. Không ngừng tái diễn lại sự co giãn. Sau một thời gian tập luyện, hãy kéo dài thời gian của tư thế này lên đến 5 phút.

Thả lỏng cơ bắp cổ



Đừng để hai khuỷu tay của bạn hạ xuống dưới



Đẩy mạnh hai bàn chân và bàn tay vào nhau



"Cử động của động của bộ não và hòa điệu

THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hít vào, nhấc đầu và thân mình của bạn lên, cột sống vẫn cong. Ngưng vài giây, sau đó thả hai bàn tay ra. Ngồi lên và trở về tư thế chỗ dựa.

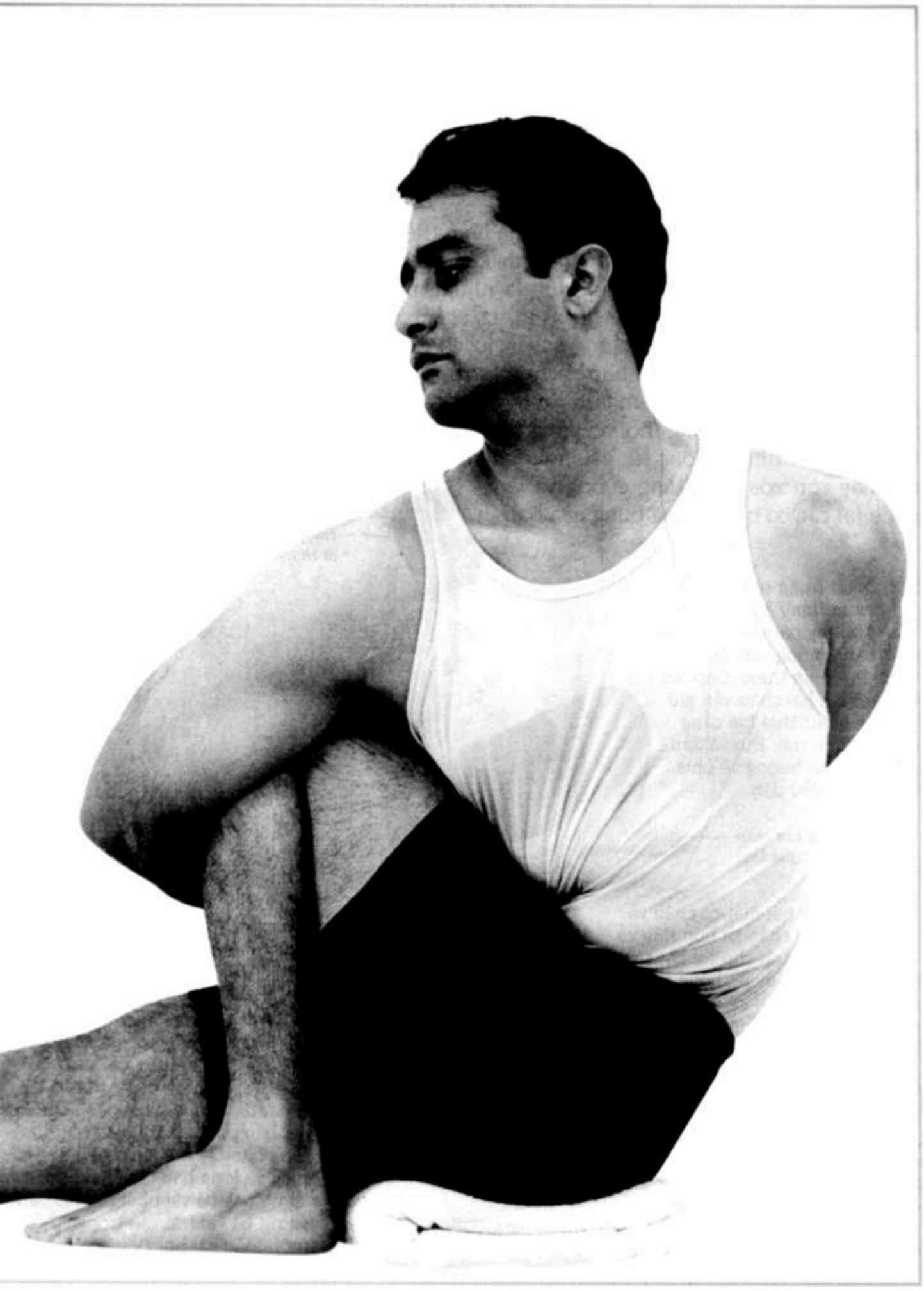


thân thể và hoạt phải tương xứng với nhau."

Các thế vặn người

"Nếu bạn thực hành yoga với sự thấu đáo mỗi ngày, thì bạn sẽ có đủ khả năng để đối đầu với những thăng trầm của cuộc sống một cách kiên định và chín chắn".





BHARADVAJASANA

- Tư thế co giãn thân người -



Asana này lấy tên của nhà hiền triết cổ đại Bharadvaja - thân sinh của chiến binh Dronacharya. Cả hai đều là những nhân vật chính trong bản trường ca của Ấn Độ *Mahabharata*. Thường xuyên luyện tập asana này sẽ dạy cho bạn cách xoay, vặn cột sống hữu hiệu. Và như vậy sẽ đem lại sự mềm dẻo cho lưng và thân trên của bạn. Đồng thời nó cũng chuẩn bị để bạn có thể tập được những động tác vặn người nâng cao hơn. Tư thế này còn xoa bóp, tăng cường và làm khỏe lại các cơ quan vùng bụng của bạn.

LƯU Ý

Không thực hành tư thế này, nếu bạn bị cao huyết áp, mắt bị mệt mỏi, nhức đầu do stress hay bị chứng đau nửa đầu. Bạn cũng không nên tập nó lúc bị tiêu chảy hay bị bệnh kiết ly. Phụ nữ tránh tập khi đang hành kinh.

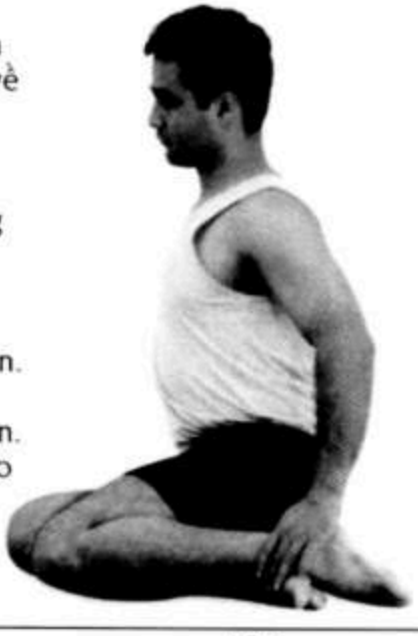


1 Ngồi trong tư thế chỗ dựa (*xem trang* 82). Đặt lòng bàn tay nắm sấp trên sàn nhà, cạnh mông, các ngón tay hướng về phía trước. Gập hai đầu gối lại, hai chân vẫn giữ sát vào nhau, đưa hai cẳng chân về bên trái. Đùi và đầu gối đều phải hướng về phía trước. Thở đều đặn.



2 Nắm lấy hai mắt cá chân và kéo cẳng chân xa hơn nữa về phía bên trái cho tới khi cả hai bàn chân nằm sát hông trái. Mặt ngoài của mắt cá chân trái phải nằm ngay ở chính giữa lòng bàn chân phải (xem hình nhỏ). Duỗi đầu các ngón chân trái và nhấn mạnh mắt cá chân phải xuống sàn. Mông đặt trên sàn, chứ không phải trên hai bàn chân. Uốn thân người về phía trước sao cho cột sống của bạn duỗi hết mức về phía trên. Giữ nguyên tư thế trong vài hơi thở.

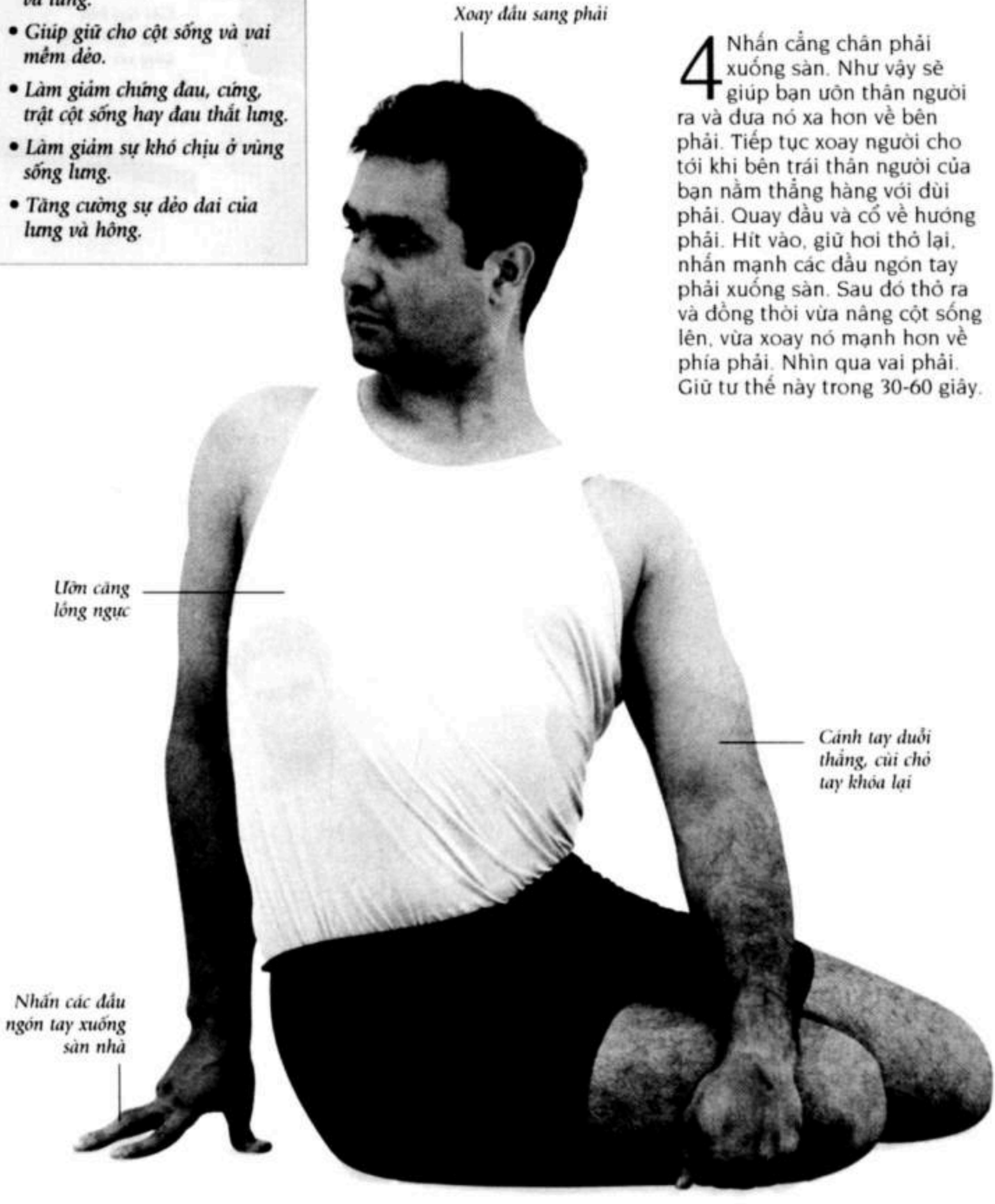




3 Thở ra, sau đó xoay ngực và bụng về phía phải sao cho vai bên trái của bạn đưa về phía trước và về phía phải, còn vai bên phải đưa ra sau. Đặt lòng bàn tay trái lên đầu gối phải và lòng bàn tay phải úp lên sàn. Xoay bả vai phải ra phía sau và rút bả vai trái vào trong. Thở một hoặc hai hơi.

HIỆU QUẢ

- *Xoa dịu các cơn đau gáy, vai và lưng.*
- *Giúp giữ cho cột sống và vai mềm dẻo.*
- *Làm giảm chứng đau, cứng, trật cột sống hay đau thắt lưng.*
- *Làm giảm sự khó chịu ở vùng sống lưng.*
- *Tăng cường sự dẻo dai của lưng và hông.*

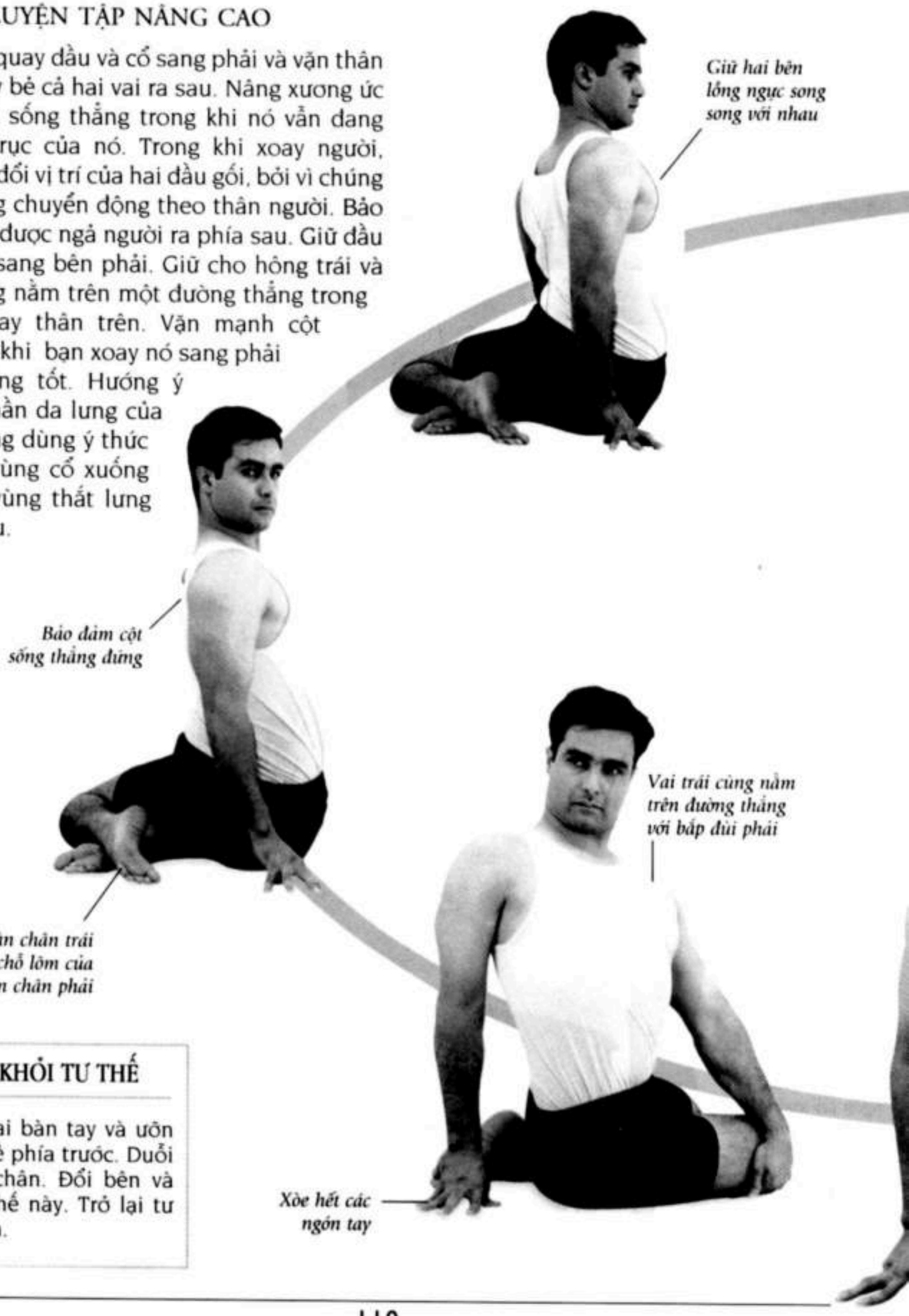


4 Nhấn cẳng chân phải xuống sàn. Như vậy sẽ giúp bạn uốn thân người ra và đưa nó xa hơn về bên phải. Tiếp tục xoay người cho tới khi bên trái thân người của bạn nằm thẳng hàng với đùi phải. Quay đầu và cổ về hướng phải. Hít vào, giữ hơi thở lại, nhấn mạnh các đầu ngón tay phải xuống sàn. Sau đó thở ra và đồng thời vừa nâng cột sống lên, vừa xoay nó mạnh hơn về phía phải. Nhìn qua vai phải. Giữ tư thế này trong 30-60 giây.

BHARADVAJASANA

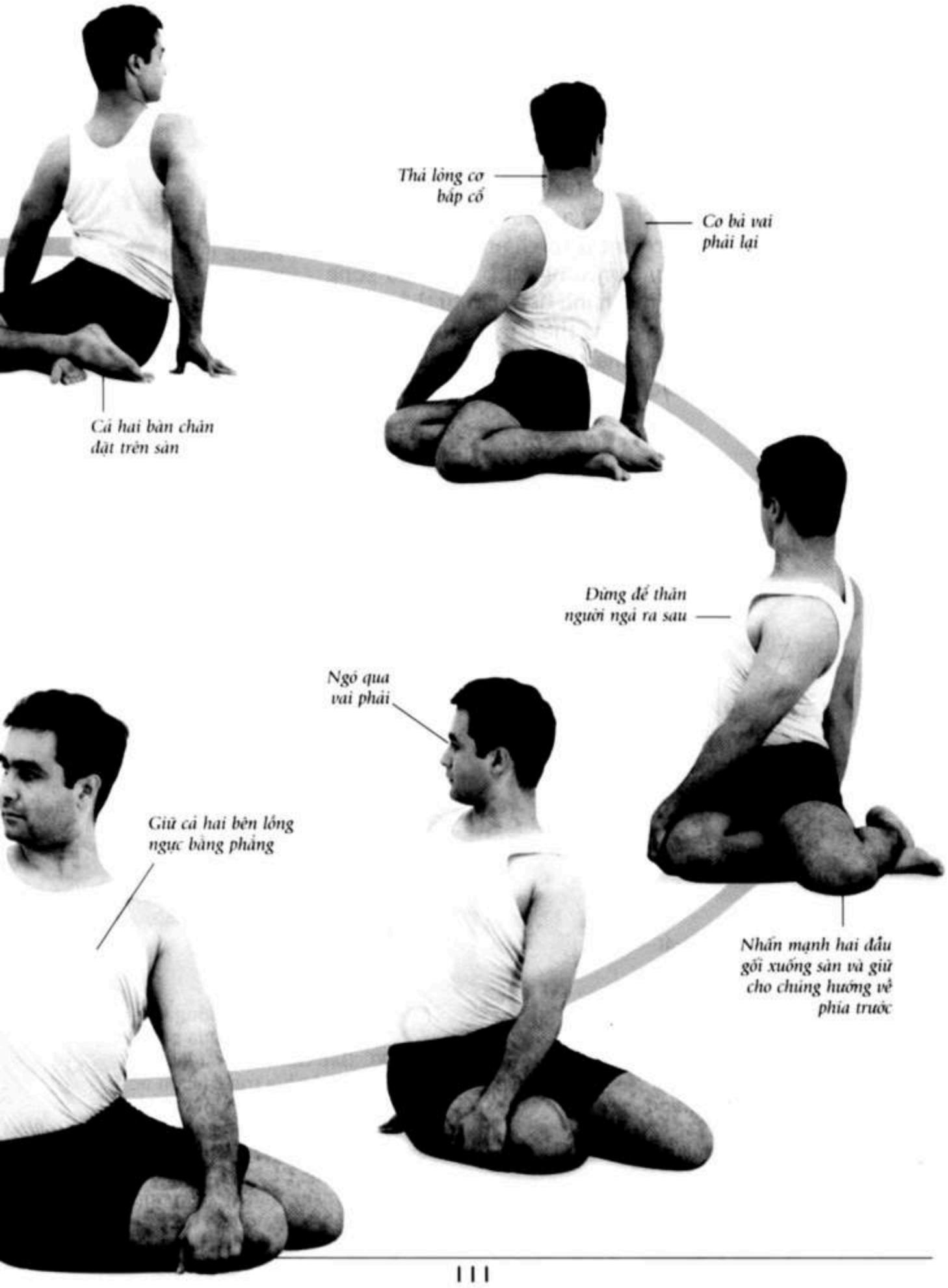
TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Khi bạn đã quay đầu và cổ sang phải và vặn thân trên, thì hãy bẻ cả hai vai ra sau. Nâng xương ức lên, giữ cột sống thẳng trong khi nó vẫn đang xoay trên trục của nó. Trong khi xoay người, không thay đổi vị trí của hai đầu gối, bởi vì chúng có xu hướng chuyển động theo thân người. Bảo đảm không được ngả người ra phía sau. Giữ đầu và cổ xoay sang bên phải. Giữ cho hông trái và vai trái cùng nằm trên một đường thẳng trong khi bạn xoay thân trên. Vặn mạnh cột sống, trong khi bạn xoay nó sang phải càng xa càng tốt. Hướng ý thức vào phần da lưng của bạn. Cố gắng dùng ý thức kéo da từ vùng cổ xuống và kéo da vùng thắt lưng lên. Thở đều.



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Thả lỏng hai bàn tay và uốn thân trên về phía trước. Duỗi thẳng hai chân. Đổi bên và lặp lại tư thế này. Trở lại tư thế chỗ dựa.


Cả hai bàn chân đặt trên sàn
Thả lỏng cơ bắp cổ
Co bả vai phải lại
Đừng để thân người ngả ra sau
Nhấn mạnh hai đầu gối xuống sàn và giữ cho chúng hướng về phía trước
Ngó qua vai phải
Giữ cả hai bên lồng ngực bằng phẳng

MARICHYASANA

- Tư thế co giãn thân trên và chân -



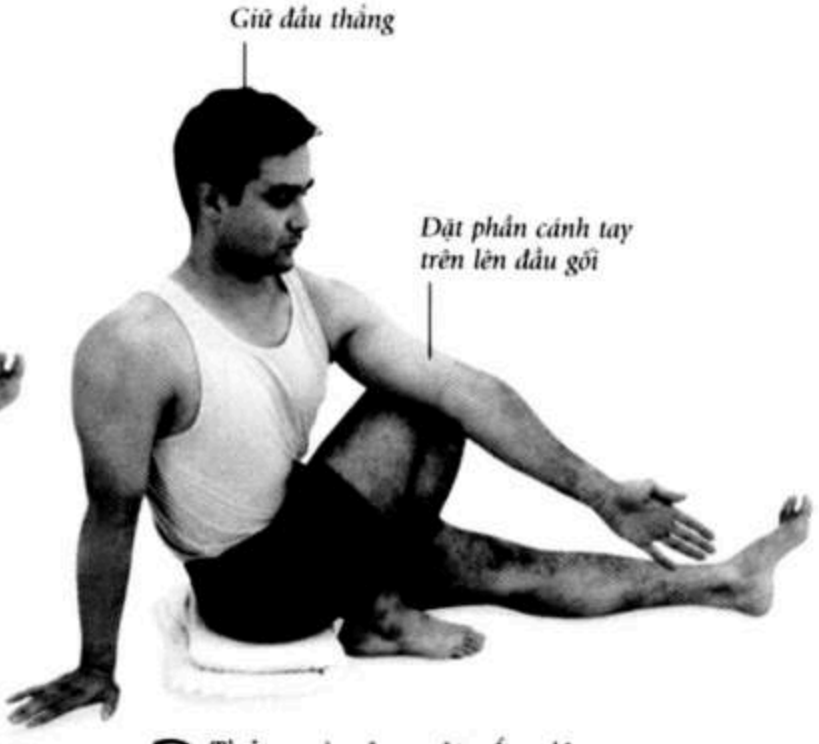
Asana này là để tưởng nhớ tới bậc hiền triết Marichi. Cha của ông là Brahma, đấng sáng tạo vũ trụ và cháu nội của ông là Thần Mặt Trời Surya, người ban bố sự sống cho trái đất. Thực hành đều đặn tư thế này sẽ khiến cho toàn bộ cơ thể bạn được co giãn và trở nên tươi trẻ. Marichyasana tăng cường nguồn năng lượng của cơ thể bạn. Nó cũng xoa bóp và cải thiện các cơ quan vùng bụng.

CHÚ Ý

Không thực hành tư thế này khi bạn bị tiêu chảy, kiết lỵ hay cảm lạnh. Tránh tập nó khi bạn bị nhức đầu, đau nửa đầu hay mất ngủ, hoặc khi bạn thấy mệt mỏi. Không tập trong khi hành kinh.



1 Ngồi trên một miếng trải được gấp lại (*xem trang* 167) trong tư thế chỗ dựa (*xem trang* 82). Co đầu gối phải, và kéo bàn chân phải về phía bắp đùi sao cho gót chân phải chạm vào mông phải. Các ngón chân hướng về phía trước và nhấn bàn chân xuống sàn nhà. Đặt cả hai lòng bàn tay lên sàn nhà, cạnh mông, các ngón tay hướng về phía trước.

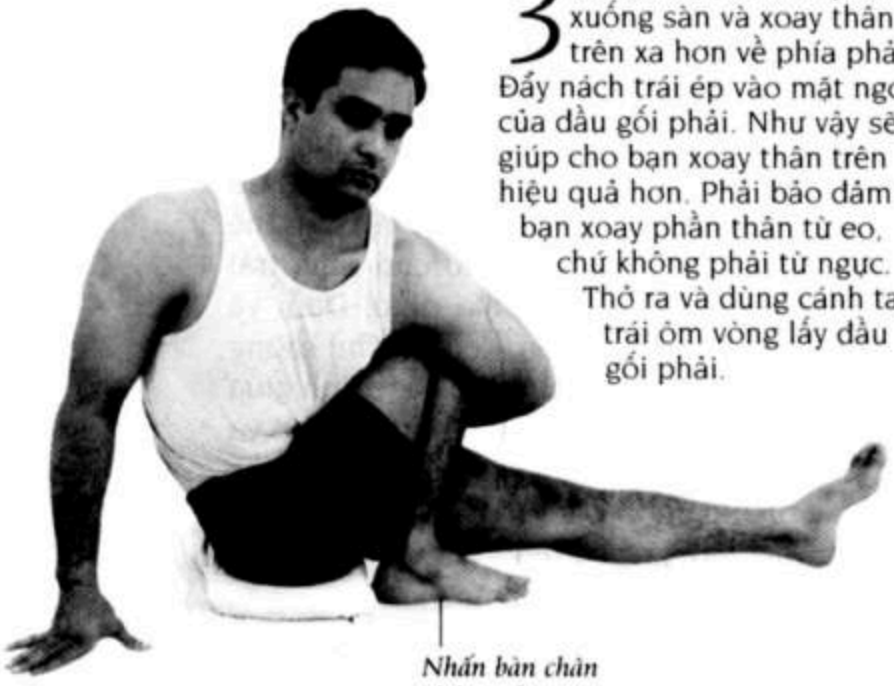


2 Thở ra và nâng cột sống lên. Xoay thân trên về phía phải 90°. Gập cánh tay trái lại và đưa vai trái về phía trước, vươn nó tựa vào bắp đùi phải. Duỗi cánh tay này từ nách đến khuỷu tay - điều này rất quan trọng đối với động tác duỗi cuối cùng. Đừng để chân trái đổ nghiêng sang trái. Trọng lượng cơ thể không dồn vào bàn tay phải.

HIỆU QUẢ

- *Tăng cường năng lượng.*
- *Cải thiện và xoa bóp các cơ quan vùng bụng.*
- *Cải thiện chức năng gan, lá lách, tuy, thận và ruột.*
- *Giảm mỡ xung quanh vùng eo.*
- *Làm dịu cơn đau lưng.*
- *Giảm chứng đau thắt lưng.*

3 Nhấn mắt cá chân phải xuống sàn và xoay thân trên xa hơn về phía phải. Đẩy nách trái ép vào mặt ngoài của đầu gối phải. Như vậy sẽ giúp cho bạn xoay thân trên hiệu quả hơn. Phải bảo đảm là bạn xoay phần thân từ eo, chứ không phải từ ngực. Thở ra và dùng cánh tay trái ôm vòng lấy đầu gối phải.



Nhấn bàn chân phải xuống sàn

4 Thở ra, nhấc lòng bàn tay phải lên khỏi sàn. Kéo vai phải ra phía sau lưng. Gập nó lại và đưa nó về phía bàn tay trái. Trước tiên là dùng



bàn tay phải giữ các ngón tay, sau đó là lòng bàn tay, và cuối cùng là cổ tay trái (xem hình nhỏ). Uốn thân người và xoay người xa hơn về bên phải. Quay đầu về bên trái và mắt ngó qua vai. Giữ nguyên tư thế này trong 20 - 30 giây, thở đều.

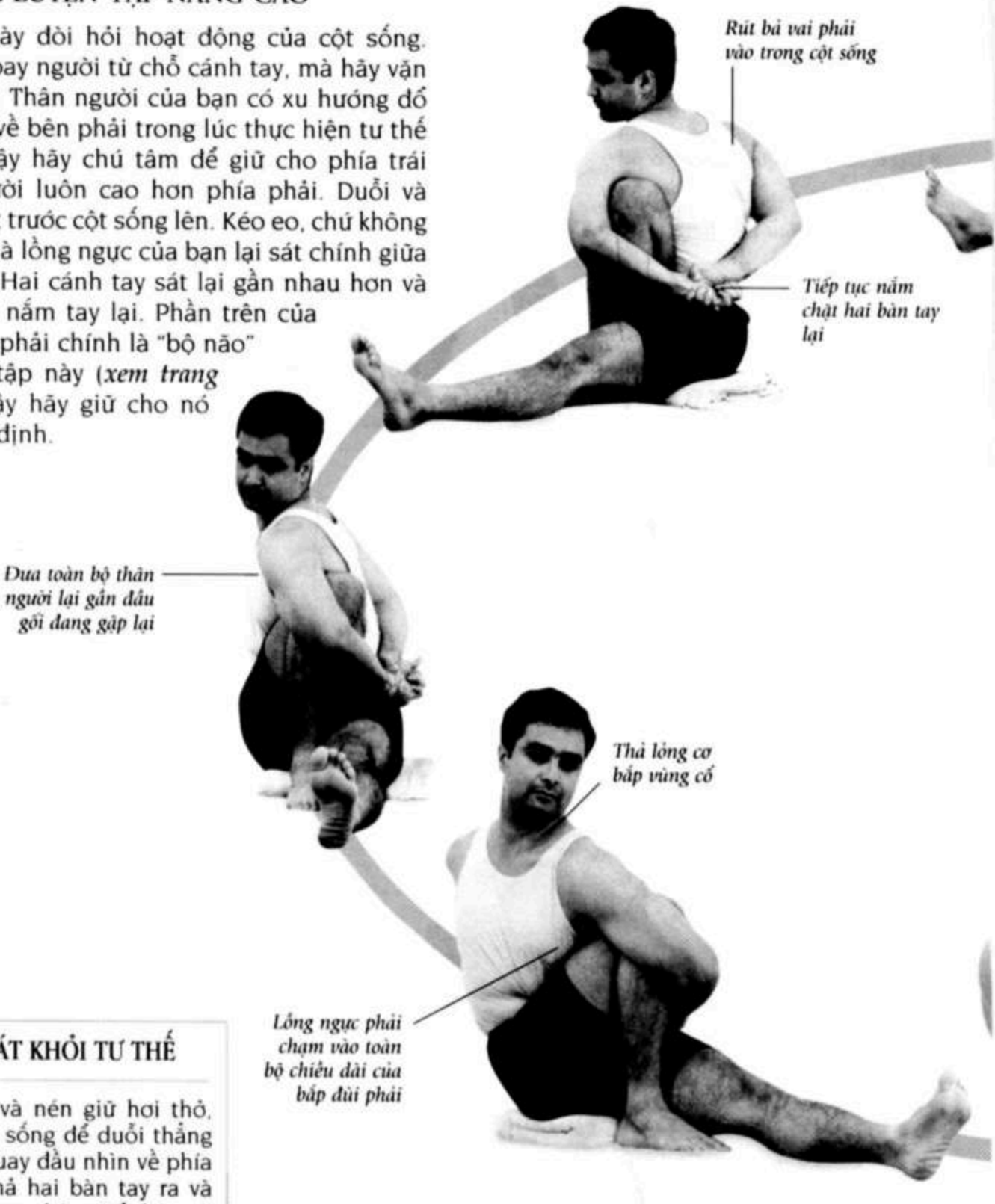
Không để lại khoảng trống giữa nách và bắp đùi

Duỗi căng chân trái

MARICHYASANA

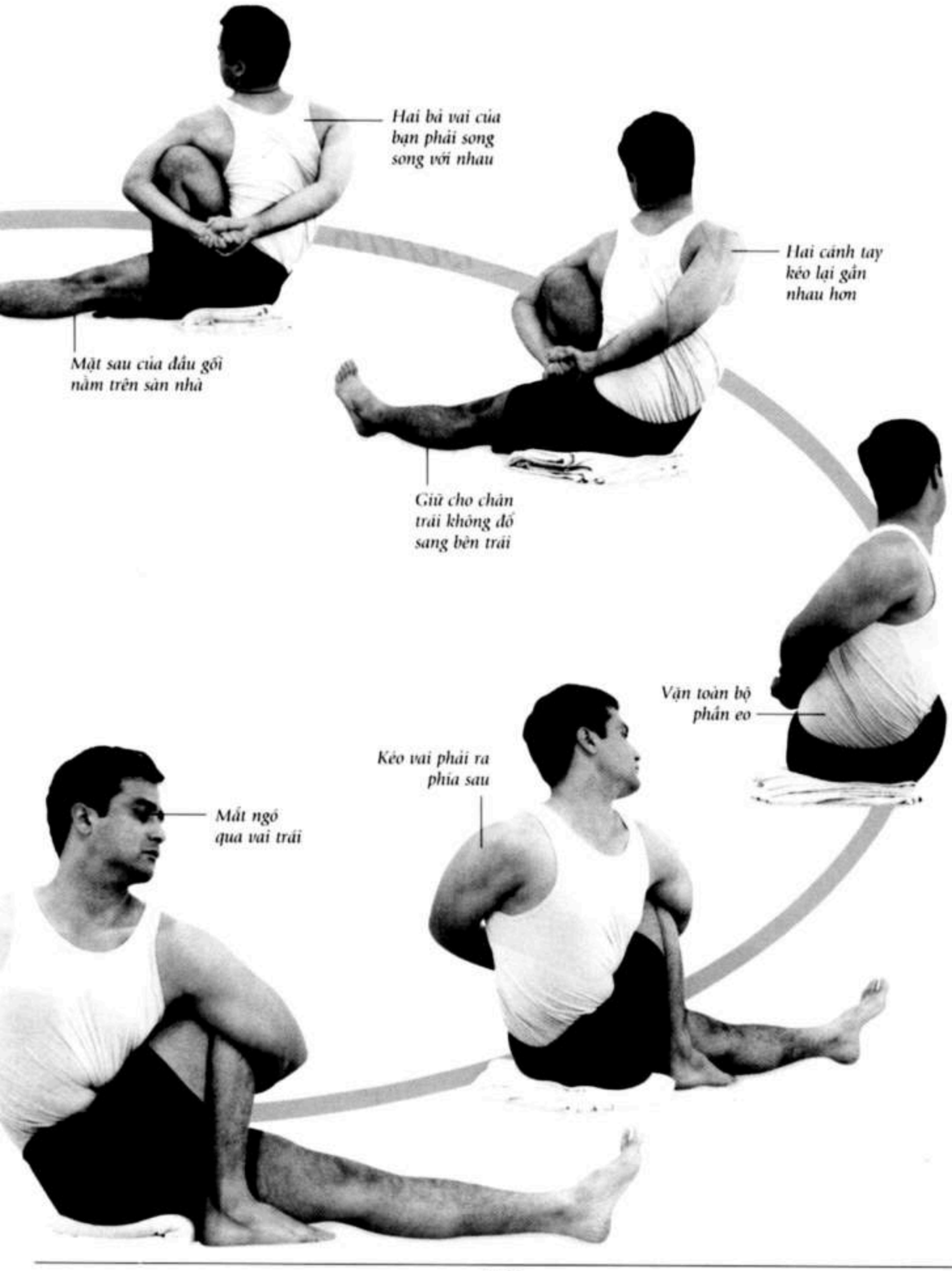
TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Tư thế này đòi hỏi hoạt động của cột sống. Không xoay người từ chỗ cánh tay, mà hãy vặn cột sống. Thân người của bạn có xu hướng đổ nghiêng về bên phải trong lúc thực hiện tư thế này, vì vậy hãy chú tâm để giữ cho phía trái thân người luôn cao hơn phía phải. Duỗi và nâng mặt trước cột sống lên. Kéo eo, chứ không phải chỉ là lồng ngực của bạn lại sát chính giữa bắp đùi. Hai cánh tay sát lại gần nhau hơn và xiết chặt nắm tay lại. Phần trên của cánh tay phải chính là "bộ não" của thế tập này (*xem trang 45*), vì vậy hãy giữ cho nó được ổn định.



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hít vào và nén giữ hơi thở, xoay cột sống để duỗi thẳng nó ra. Quay đầu nhìn về phía trước. Thả hai bàn tay ra và duỗi thẳng chân. Đổi bên và lặp lại thế tập này. Trở lại tư thế chổ dựa.


Hai bả vai của bạn phải song song với nhau
Hai cánh tay kéo lại gần nhau hơn
Mặt sau của đầu gối nằm trên sàn nhà
Giữ cho chân trái không đổ sang bên trái
Vặn toàn bộ phần eo
Kéo vai phải ra phía sau
Mắt ngó qua vai trái

Các thế

"Việc thực hành các asana
trong cơ thể, đem lại cho bạn
vàng, trầm tĩnh



lộn người

giúp tẩy sạch những cặn bẩn
sức mạnh tinh thần, sự vững
và sáng suốt."



SALAMBA SIRSASANA

- Tư thế đứng bằng đầu -



Tư thế đứng bằng đầu này là một trong những thế tập quan trọng nhất của môn yoga. Tư thế lộn người khi kết thúc cung cấp luồng máu tươi đến các tế bào não. Luyện tập tư thế này thường xuyên sẽ mở rộng tâm thức của bạn. Nó tăng cường sự minh mẫn của trí não, nâng cao khả năng tập trung và trí nhớ của bạn. Asana này rất bổ ích đối với những ai dễ bị mệt mỏi về trí não. Trong tiếng Phạn, *sirsa* có nghĩa là đầu, còn *salamba* là được nâng đỡ.

CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này khi bạn bị cao huyết áp, thoái hóa đốt sống cổ, bệnh tim, đau lưng, đau đầu, hoặc đau nửa đầu. Không bắt đầu buổi tập yoga bằng tư thế này khi bạn có huyết áp thấp. Chỉ thực hiện nó một lần trong một buổi tập, và đừng lặp lại, nếu như bạn bị ngã - vì bạn không thể để cơ thể luyện tập quá độ. Phụ nữ không tập tư thế này trong lúc hành kinh.

Hai vai song song với nhau

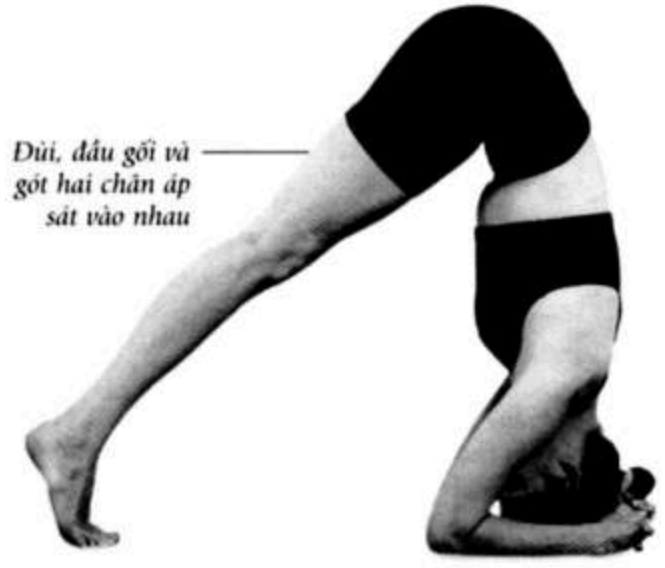




1 Qùy gối trên sàn trong tư thế anh hùng (*xem trang* 84). Bàn tay phải nắm chặt mặt trong của khuỷu tay trái, bàn tay trái nắm chặt mặt trong của khuỷu tay phải. Cúi người về phía trước và đặt cả hai khuỷu tay xuống sàn. Khoảng cách giữa hai khuỷu tay không được rộng hơn khoảng cách hai vai. Thả hai bàn tay ra và đan các ngón tay vào nhau để hình thành một cái chén (xem hình nhỏ). Các ngón tay đan chặt vào nhau, nhưng không cứng nhắc. Đặt hai bàn tay xuống sàn.



2 Đặt đỉnh đầu của bạn xuống sàn nhà, sao cho phía sau đầu tựa vào lòng hai bàn tay khum lại. Nên nhớ là chỉ có đỉnh đầu tựa xuống sàn, chứ không phải trán hay sau ót của bạn. Ở tư thế kết thúc, trọng lượng cơ thể bạn phải tập trung ở ngay trung tâm, chứ không phải ở phía trước hay phía sau, bằng không lực ép sẽ dè nặng lên cổ hay mắt của bạn, khiến cho cột sống cong lại. các ngón tay út chạm vào sau ót, nhưng không nằm phía dưới nó. Giữ nguyên tư thế này trong vài giây, thở đều.



3 Nhổm người trên mũi chân và duỗi thẳng đầu gối. Gót chân nhấc lên khỏi sàn. Thân người của bạn phải vuông góc với sàn nhà, di chuyển hai bàn chân về phía đầu, cho tới khi thân sau của bạn tạo ra một đường thẳng đứng từ đầu tới thắt lưng.



4 Thở ra và co đầu gối về phía lồng ngực. Sau đó, nhấn mạnh các ngón chân xuống sàn và nâng hai chân lên cao khỏi sàn. Cử động này giống như một cú nhảy bật để bạn lấy đà nâng hai chân lên. Kéo gót chân lại gần mông.

NGƯỜI MỚI TẬP: Thực hành động tác này tựa vào tường (xem bên dưới).

THỰC HIỆN TƯ THẾ ĐỨNG BẰNG ĐẦU TỰA VÀO TƯỜNG

NGƯỜI MỚI TẬP: Bạn hãy thực hiện thế tập này ở một góc của hai bức tường cắt vuông góc với nhau, cho tới khi bạn có đủ tự tin để tập không cần điểm tựa. Đặt một miếng trải đã được xếp lại vào sát chân tường. Sau đó thực hành bước 1-3 (xem trang bên trái và phía trên). Hai bàn tay đan khum lại phải đặt cách góc tường không quá 5-8 cm. Nếu không, sức nặng của cơ thể bạn sẽ tập trung vào khuỷu tay, khiến cột sống cong lại và mất bạn lồi ra. Thực hiện các bước 4, 5 và 6 đã được chỉ dẫn ở đây. Trước hết, hãy nhờ một người nào đó nâng dùm chân của bạn lên. Để thoát khỏi tư thế, hãy thực hiện theo chỉ dẫn ở trang 122 hay các bước 4 - 6 theo trình tự ngược lại.



4 Khi thân người của bạn đã ở vị trí vuông góc với sàn, hãy tựa hông vào tường. Bạn có thể gập đầu gối trái lại và nâng bàn chân trái khỏi mặt đất, sau đó bật nó lên cao và để tựa vào tường, phía trên mông trái. Lặp lại với chân phải.



5 Ở tư thế này, hông và lòng bàn chân của bạn sẽ áp vào tường. Hãy chỉnh lại thân người của bạn trong tư thế này - ép hai khuỷu tay xuống sàn và duỗi thẳng phần trên của hai cánh tay. Tiếp tục giãn căng từ nách và dọc theo thân trên cho tới tận eo.



6 Duỗi thẳng từng chân một cho tới khi hông, hai chân và gót chân đều tựa vào tường. Khi đã quen bạn hãy cố gắng không tựa hông vào tường nữa và hãy để cho đầu, hai cánh tay và thân trên chịu sức nặng của cơ thể bạn. Tựa mãi vào tường sẽ khiến cho cột sống của bạn bị cong lại.

SALAMBA SIRSASANA







5 Hai khuỷu tay dè mạnh xuống sàn và nhấc vai lên khỏi mặt sàn (xem hình nhỏ). Thở ra và nhẹ nhàng đẩy hai đầu gối lên trên thành một hình cánh cung mềm mại cho tới khi hai đùi song song với mặt sàn. Ở tư thế này, toàn bộ phần trên của cơ thể bạn, từ đầu tới eo và hông, phải nằm vuông góc với sàn nhà. Không dịch chuyển hai khuỷu tay cho tới khi bạn thoát ra khỏi tư thế kết thúc.



6 Tiếp tục di chuyển hai đầu gối lên trên, từ từ đưa chúng hướng về phía trần nhà. Thít chặt hông và mông. Tập trung giữ thăng bằng và không để thân hình bạn đu đưa trong suốt quá trình thực hiện các thế tập. Các bước 5, 6, 7 bao gồm một chuyển động nhẹ nhàng, liên tục, trong khi bạn nâng hai chân về hướng trần nhà.

7 Khi hai đầu gối của bạn đã hướng về phía trần nhà, thì hãy giữ nguyên tư thế này trong một vài hơi thở. Cột sống của bạn phải luôn thẳng. Thít chặt mông. Bắp đùi nằm ở vị trí vuông góc với sàn nhà, phần cẳng dưới gập lại, hướng về phía lưng của bạn. Kiểm soát để vai không đổ nghiêng. Ngưng lại ở đây và cố gắng làm quen với cảm giác ở trong tư thế này.

8 Duỗi thẳng đầu gối để phần cẳng chân nằm trên cùng một đường thẳng với đùi, như vậy, thân người của bạn sẽ tạo ra một đường thẳng đứng. Các ngón chân hướng lên trần nhà. Khép chặt hai đầu gối lại như trong tư thế anh hùng (*xem trang* 48), và áp sát đùi, đầu gối và các ngón chân vào nhau. Toàn bộ cơ thể của bạn phải được giữ thăng bằng trên đỉnh đầu, chứ không phải trên cẳng tay hay bàn tay, vì các bộ phận này chỉ hỗ trợ sự thăng bằng cho tư thế này mà thôi. Giãn căng cánh tay trên, thân trên và eo, dọc theo chân tới các đầu ngón chân và không để thân hình bị đổ nghiêng sang bên. Sự vững chắc và việc bạn không ngừng nâng vai lên sẽ bảo đảm sự ổn định cho tư thế này. Giữ nguyên tư thế trong 5 phút, thở đều.



HIỆU QUẢ

- *Tạo sức chịu đựng.*
- *Giảm chứng mất ngủ.*
- *Giảm triệu chứng tim đập nhanh, hồi hộp.*
- *Giúp chữa chứng hôi miệng.*
- *Tăng cường chức năng phổi.*
- *Cải thiện chức năng của tuyến yên và tuyến tùng.*
- *Tăng cường lượng hemoglobin trong máu.*
- *Làm giảm bớt các triệu chứng cảm lạnh, ho và viêm amidan.*
- *Khi kết hợp thực hành cùng với tư thế đứng trên vai sẽ làm thuyên giảm các chứng bệnh về tiêu hóa và bài tiết.*

TỰ CHỈNH SỬA



Bạn có thể nhận thấy hai chân không nằm thẳng hàng với thân người, hoặc là đổ lệch sang phải hay sang trái. Kiểm tra lại vị trí của khuỷu tay và xiết chặt hai đầu gối lại.

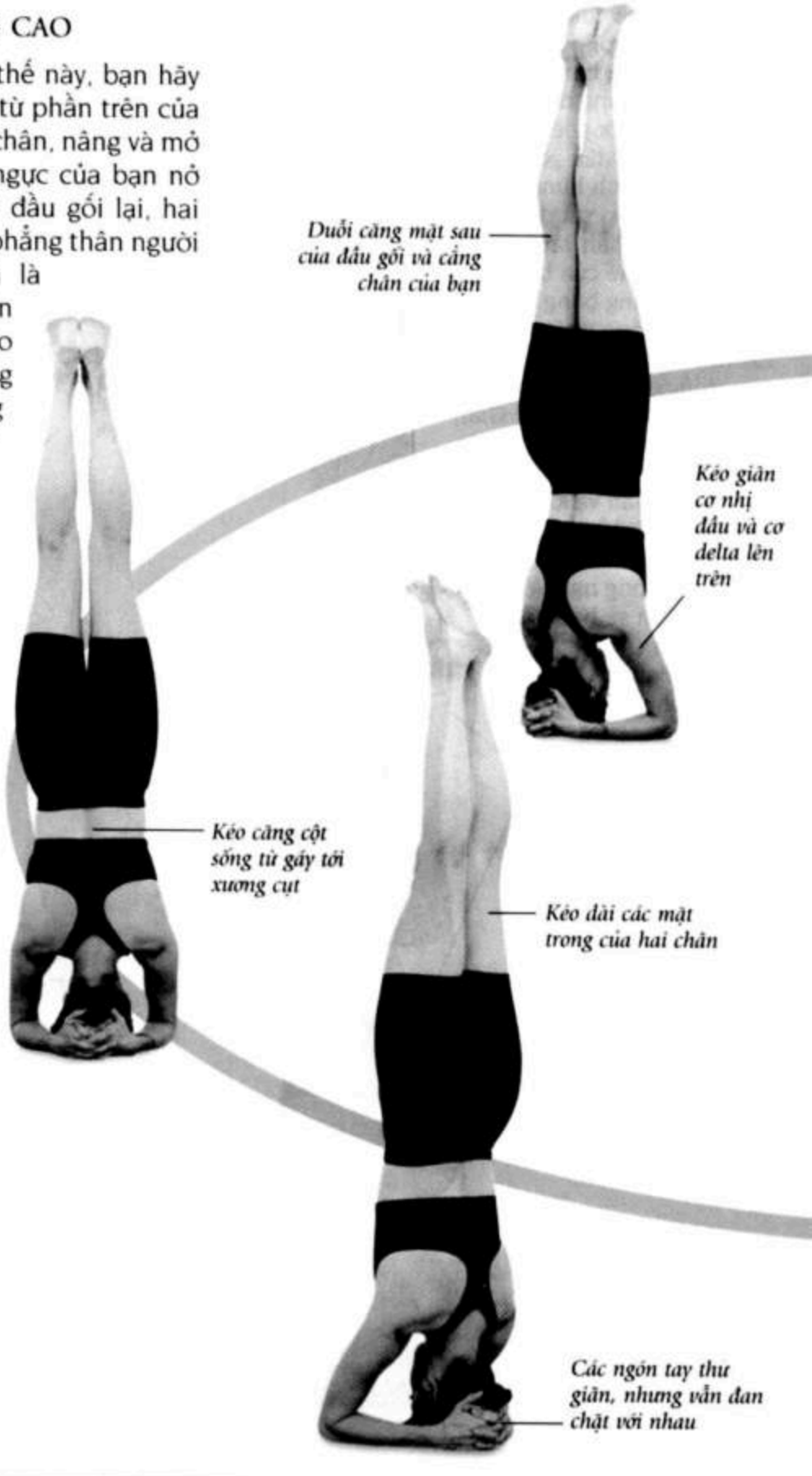


Nếu bạn không giãn vùng lưng và ngực đúng cách, thì hai chân của bạn sẽ bị đổ về phía trước, còn mông thì nhô ra sau. Khi xảy ra tình trạng này, thì trọng lượng của bạn sẽ dồn vào hai khuỷu tay chứ không phải là đầu.

SALAMBA SIRSASANA

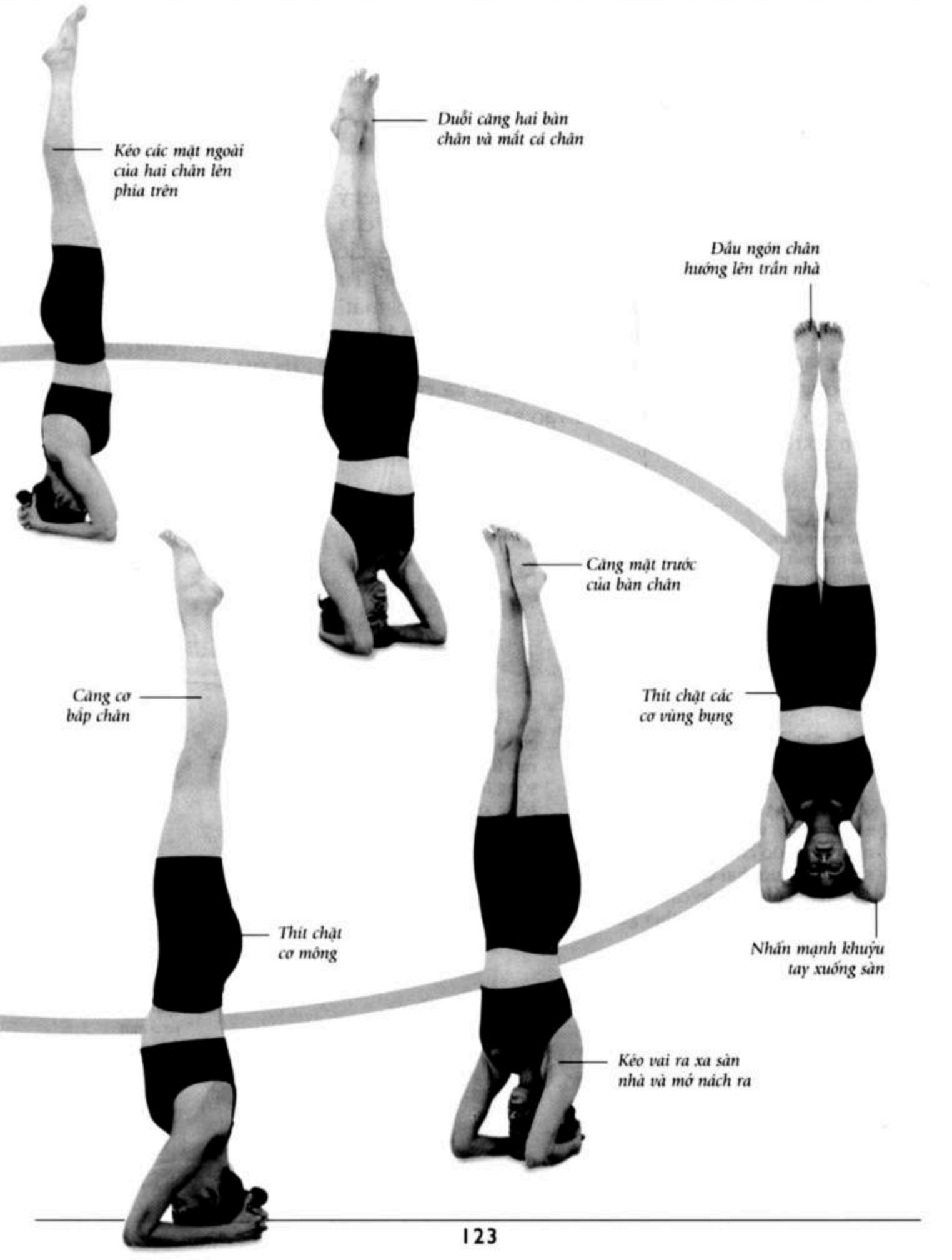
TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Trong khi đang giữ nguyên tư thế này, bạn hãy duỗi căng toàn bộ thân người, từ phần trên của hai cánh tay đến đầu các ngón chân, nâng và mở rộng xương ức, sao cho lồng ngực của bạn nở đều từ mọi phía. Thít chặt hai đầu gối lại, hai chân nằm ngay trung tâm mặt phẳng thân người của bạn. Điều này bảo đảm là chúng luôn vuông góc với sàn nhà. Thít các cơ bụng vào và kéo về phía eo để làm giãn cột sống phía dưới. Ý thức của bạn trong tư thế này luôn hướng về cột sống, chứ không phải bộ não. Điểm mấu chốt của asana này chính là sự thăng bằng, chứ không phải sức mạnh. Bạn phải phát triển được kỹ năng giữ thăng bằng, mà không cần gắng sức, trên một vùng nhỏ của chỏm đầu. Nó sẽ mang lại cho bạn cảm giác lâng lâng trong trí não và sự thư giãn hoàn toàn đối với từng bộ phận trong cơ thể.



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Hai chân vẫn giữ thẳng và áp sát nhau. Hạ chúng xuống cho tới khi các ngón chân chạm mặt đất. Gập đầu gối lại, qùy và ngồi xuống bắp chân. Đặt trán trên sàn nhà. Giữ nguyên tư thế này trong vài giây, trước khi trở về ngồi lại trong tư thế anh hùng.


Kéo các mặt ngoài của hai chân lên phía trên
Duỗi căng hai bàn chân và mắt cá chân
Đầu ngón chân hướng lên trần nhà
Căng mặt trước của bàn chân
Căng cơ bắp chân
Thít chặt các cơ vùng bụng
Thít chặt cơ mông
Nhấn mạnh khuỷu tay xuống sàn
Kéo vai ra xa sàn nhà và mở nách ra

SALAMBA SARVANGASANA

- Tư thế đứng trên vai -



Thực hành tư thế này sẽ giúp bạn liên kết ý thức với thể xác và tâm hồn. Trí não của bạn sáng suốt, nhưng vẫn tĩnh lặng, thể xác của bạn nhẹ nhàng, tràn ngập ánh sáng. Tư thế lộn ngược cho phép luồng máu tươi mát, mạnh khỏe tràn đến xung quanh cổ và ngực, điều này làm giảm bớt các chứng bệnh về cuống phổi và tăng cường chức năng của các tuyến giáp và cận giáp. *Salamba* có nghĩa là được đỡ, tựa vào và *sarvanga* là các chi trên cơ thể.

LƯU Ý

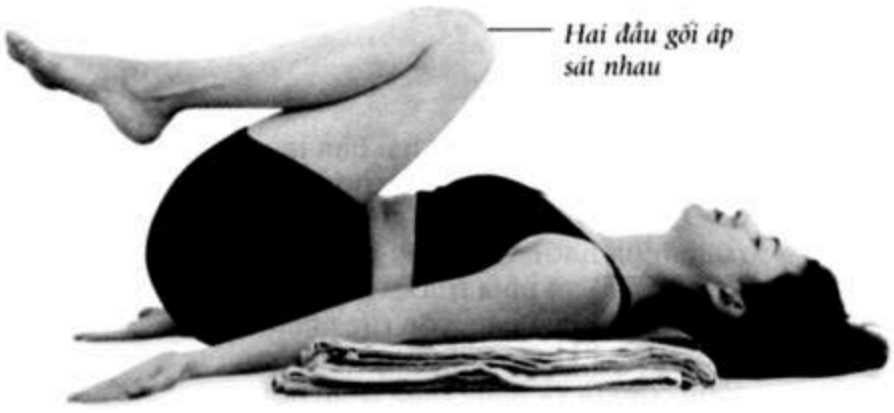
Không thực hành tư thế này khi bạn đang bị tiêu chảy hay hành kinh. Những người mắc chứng cao huyết áp chỉ được thực hiện tư thế này ngay sau khi vừa giữ nguyên tư thế kết thúc của tư thế cái cày (*xem trang* 130) trong vòng ít nhất là 3 phút.



1 Trải một chiếc chiếu lên ba chiếc chăn đã được gập lại, chiếc này chồng lên chiếc kia ở trên sàn (*xem trang* 167). Nằm xuống. Gáy, vai và lưng của bạn nằm trên lớp chăn. Đặt đầu trên sàn nhà. Duỗi hai chân ra và xiết chặt đầu gối lại. Kéo các cạnh trong của hai chân về phía gót chân. Ép sát mặt ngoài của hai vai vào lớp chăn. Nâng phần trên cột sống lên, nhưng hạ phần dưới cột sống xuống sát chăn. Duỗi thẳng hai cánh tay ở hai bên thân người, lòng bàn tay ngửa lên. Cổ tay của bạn phải chạm vào người. Nâng và mở rộng xương ức, nhưng không di chuyển đầu.

2 Kéo hai vai ra sau và rụt bả vai lại. Hơi xoay phần trên hai cánh tay ra ngoài và duỗi cạnh trong của chúng về phía ngón tay út của mỗi bàn tay. Thở ra, và gập đầu gối lại.



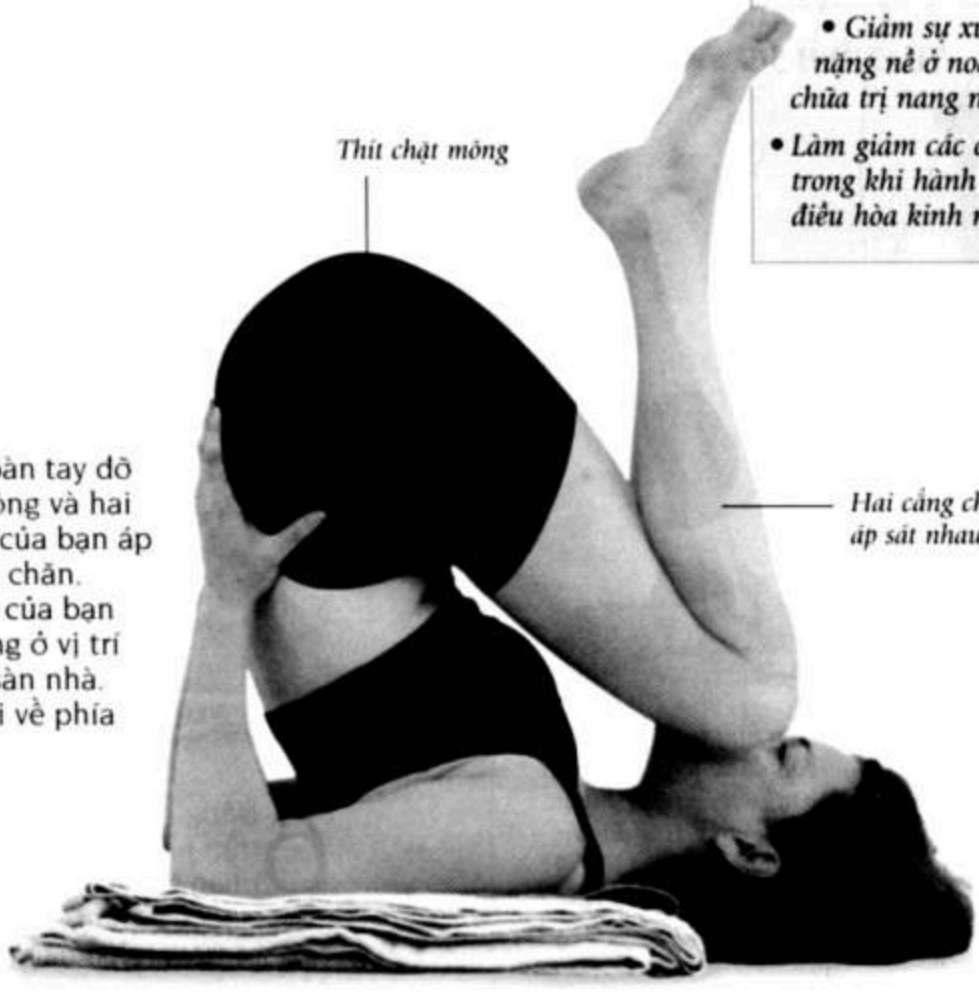


3 Không dịch chuyển phần thân trên, hãy thở ra và nhấc hông và mông lên khỏi sàn nhà. Đưa đầu gối lên phía trên lồng ngực.

NGƯỜI MỚI TẬP: Nếu bạn thấy khó thực hiện tư thế này, trước hết để có thể nâng hông lên khỏi sàn, bạn hãy nhờ người giúp giữ hai mắt cá chân của bạn, và kéo hai đầu gối đã gập lại về phía đầu. Cùng lúc, nâng hông và lưng rời khỏi sàn để đến với tư thế kết thúc. Giữ chắc thân hình của bạn và tựa lưng vào đầu gối của người đang giúp bạn. Hoặc là, khi bạn đã được giúp nâng hai chân lên khỏi sàn, hãy thực hiện các bước 5, 6, 7 ở trang tiếp theo.

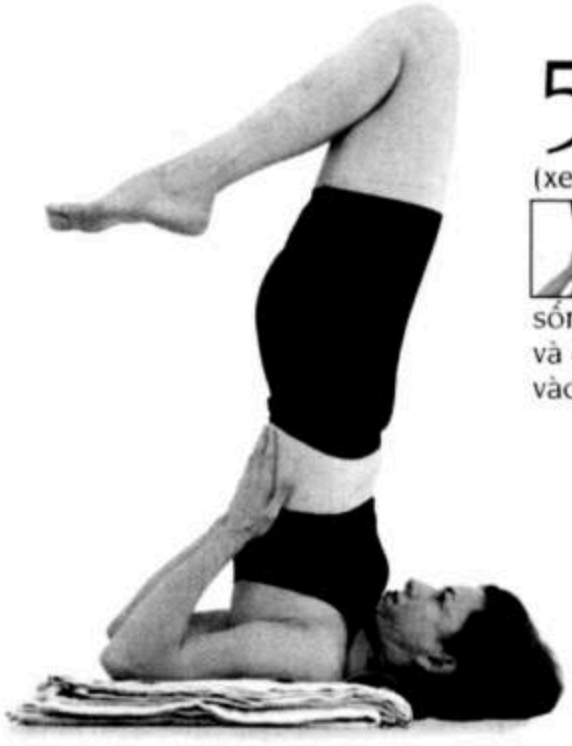
HIỆU QUẢ

- *Hạ huyết áp.*
- *Giảm chứng mất ngủ, xoa dịu thần kinh.*
- *Cải thiện chức năng của tuyến giáp và cận giáp.*
- *Giảm các chứng bệnh: hen, phế quản và cổ họng.*
- *Xoa dịu chứng khó thở, tim đập nhanh hồi hộp.*
- *Giúp chữa chứng cảm lạnh và nghẹt xoang.*
- *Cải thiện nhu động ruột và làm giảm nhẹ chứng viêm ruột kết.*
- *Giúp chữa bệnh trĩ.*
- *Giảm các bệnh đường tiểu.*
- *Giúp trị chứng thoát vị.*
- *Giúp chữa bệnh sa tử cung và giảm chứng u xơ tử cung.*
- *Giảm sự xung huyết và nặng nề ở noãn sào và giúp chữa trị nang noãn sào.*
- *Làm giảm các cơn co thắt trong khi hành kinh và giúp điều hòa kinh nguyệt.*

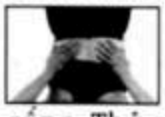


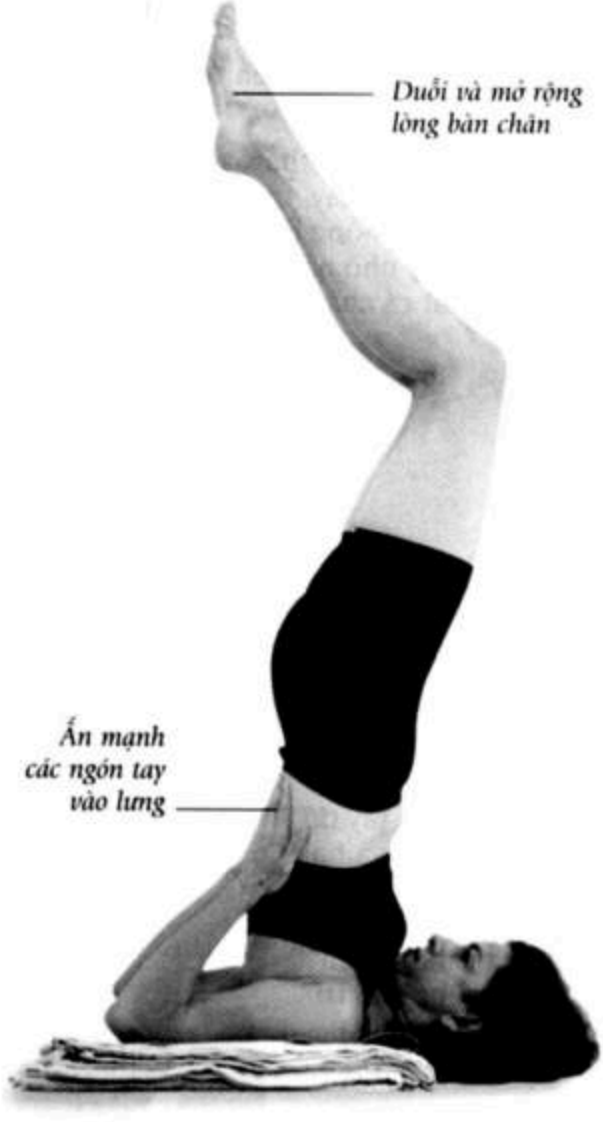
4 Hai lòng bàn tay đỡ hai bên hông và hai khuỷu tay của bạn áp chặp xuống lớp chăn. Nâng thân trên của bạn cho tới khi mông ở vị trí vuông góc với sàn nhà. Kéo hai đầu gối về phía đầu.

SALAMBA SARVANGASANA



5 Bây giờ, hãy trượt hai bàn tay xuống giữa lưng sao cho lòng bàn tay che ngay vị trí thận (xem hình nhỏ). Các ngón cái hướng về phía trước thân hình của bạn, còn các ngón khác thì hướng vào cột sống. Thở ra và nâng thân trên, hông và đầu gối lên cho tới khi cằm chạm vào ngực. Hít thở đều.





TỰ CHỈNH SỬA



Nếu như trong tư thế kết thúc, hai chân của bạn đổ sang phải hoặc sang trái, thì hãy gập đầu gối lại và di chuyển sao cho eo của bạn nằm thẳng hàng với ngực. Sau đó lại duỗi thẳng chân.

Nếu như thân trên của bạn đổ về phía trước, thì bạn sẽ thấy nặng ở ngực và khó thở. Hãy đẩy eo, bắp đùi, và hông lên và đừng để mông của bạn xệ xuống.

6 Nâng hai bàn chân lên phía trần nhà. Chỉ có gáy, vai và phần trên của cánh tay là nằm trên lớp chăn. Thân người của bạn, kể từ vai đến đầu gối phải nằm vuông góc với mặt sàn.



7 Ấp chặt lòng bàn tay vào lưng và duỗi thẳng thân người, từ nách tới các ngón chân. Cột sống tuyệt đối phải thẳng. Hai khuỷu tay áp sát thân người của bạn, điều này giữ cho lồng ngực mở rộng. Nâng thân trên lên cao hơn nữa, thả hai lòng bàn tay ra, sau đó lại áp chúng vào lưng. Làm như vậy sẽ đẩy lồng ngực của bạn lên cao hơn nữa. Nhấc thân người bạn lên, từ phần gáy, chứ không phải từ cổ họng. Kéo cả hai vai ra sau để cổ của bạn giãn ra và được thư giãn. Kéo căng cả phần bên trong và bên ngoài của hai chân lên phía trên. Đừng để hai chân bạn đu đưa tới lui. Giữ nguyên tư thế trong 2 - 3 phút. Tiếp tục hít thở đều.

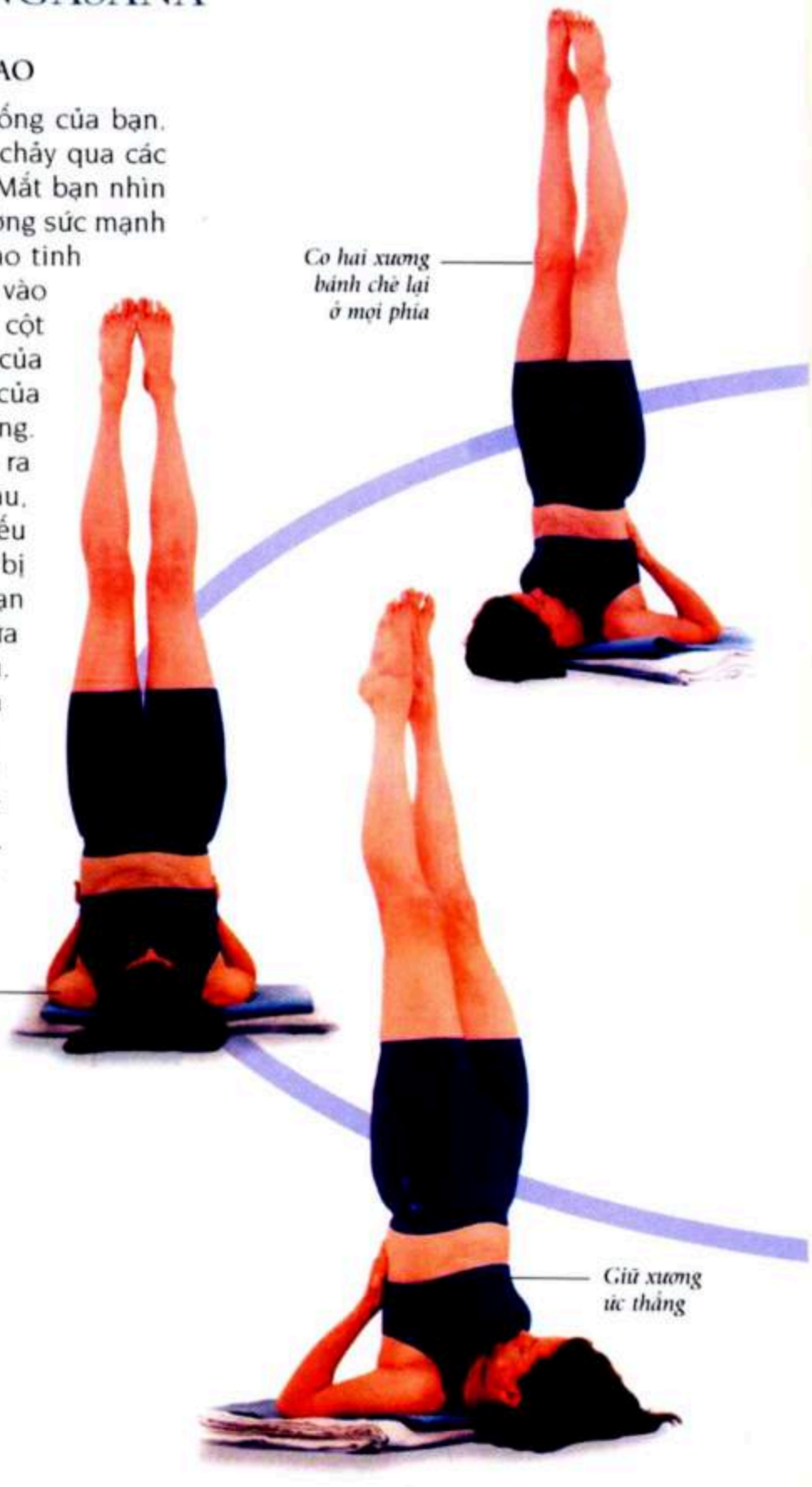
LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA

"Đừng đẩy chân ra phía sau, mà hãy nâng chúng lên từ từ. Xoay bắp chân trong ra phía ngoài và kéo căng da của phần chân ngoài về phía gót chân."

SALAMBA SARVANGASANA

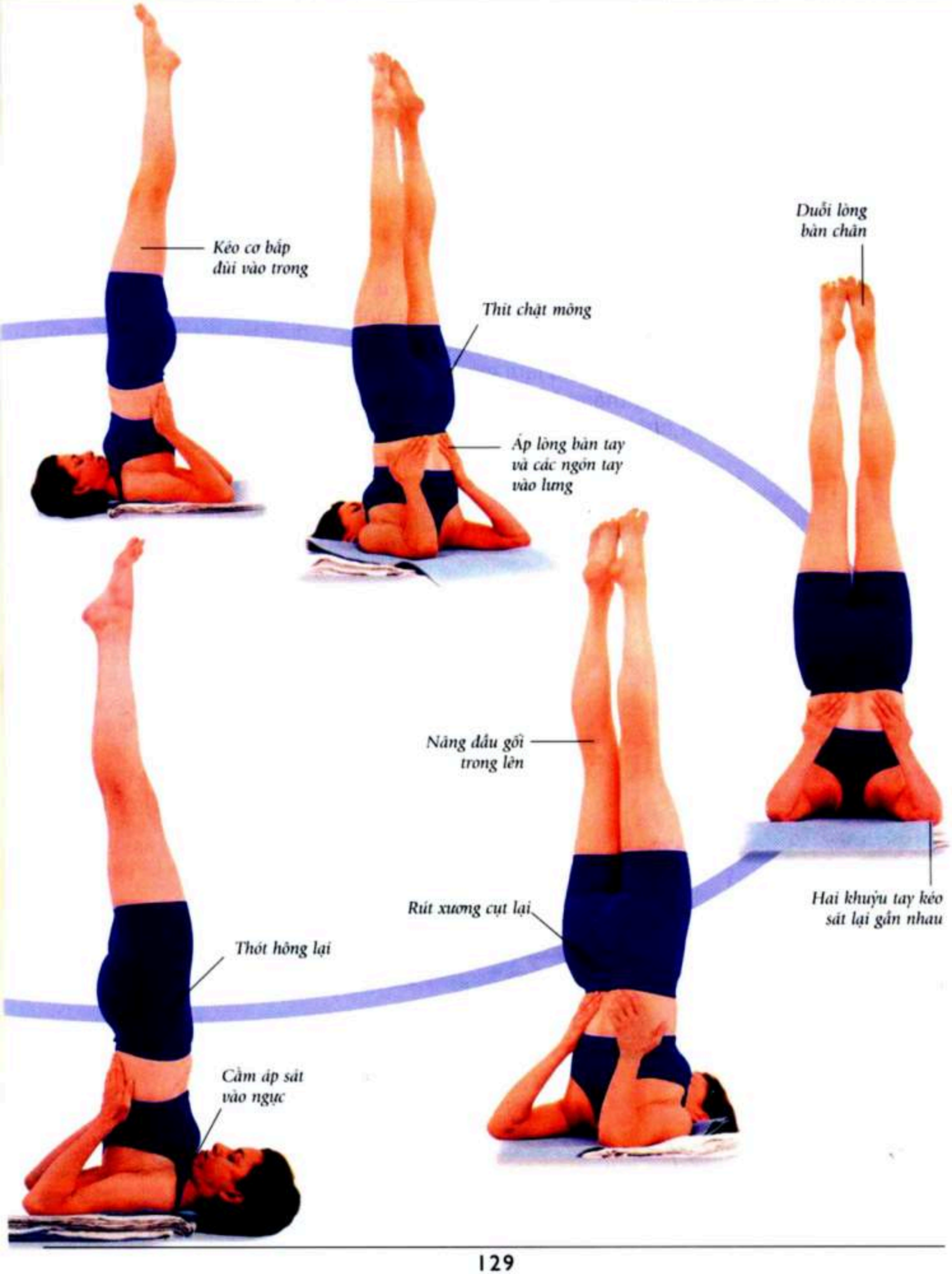
TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Hãy tạo sự sống động cho cột sống của bạn. Năng lượng từ cột sống sẽ tuôn chảy qua các ngón tay để vào cơ thể của bạn. Mắt bạn nhìn vào xương ức, như vậy sẽ tăng cường sức mạnh ý chí và củng cố sự vững vàng cho tinh thần của bạn. Nhấn các ngón cái vào cơ bắp lưng để đẩy chúng về phía cột sống. Việc này sẽ nén chặt lưng của bạn lại. Trong tư thế này, lưng của bạn phải hẹp và ngực phải nở rộng. Đừng để hai khuỷu tay xoạc rộng ra phía ngoài. Kéo chúng lại gần nhau, bởi vì khoảng cách giữa chúng nếu quá xa sẽ khiến cho lồng ngực bị lõm đi. Giữ cho sống mũi của bạn nằm thẳng đường với chính giữa xương ức. Kéo hai vai ra sau. Hướng ý thức vào phần trong của hai chân và kéo căng chúng về phía trần nhà. Đây là một thế tập tinh tế và khó, nhưng bạn sẽ thực hiện được nó cùng với thời gian. Dần dần tăng thời gian của thế tập tới 5 phút. Hít thở đều.



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Thở ra và gập hai đầu gối lại. Đưa hai đùi về phía bụng, sau đó nhẹ nhàng hạ thấp mông và lưng xuống sàn. Thả hai bàn tay ra và đặt chúng dọc theo thân người. Nằm trên sàn nhà và thả lỏng toàn thân.


Kéo cơ bắp đùi vào trong
Thít chặt mông
Ấp lòng bàn tay và các ngón tay vào lưng
Duỗi lòng bàn chân
Nâng đầu gối trong lên
Rút xương cụt lại
Hai khuỷu tay kéo sát lại gần nhau
Thót hông lại
Cằm áp sát vào ngực

HALASANA

- Tư thế cái cày -



Trong tư thế này, thân hình của bạn sẽ tạo ra dáng của cái cày - *hala* trong tiếng Phạn là cái cày. Thực hành tư thế này đều đặn sẽ giúp bạn tăng cường lòng tự tin và nguồn năng lượng. Asana này giúp phục hồi sự tĩnh tâm và sáng suốt cho tinh thần của bạn sau một thời gian dài bệnh tật. Halasana làm giảm tác động của các chứng stress và căng thẳng bằng cách cho phép mắt và não của bạn nghỉ ngơi, thư giãn.

CHÚ Ý

Không thực hành tư thế này khi bạn đang mắc chứng thiếu máu cục bộ, tiêu chảy hay thoái hóa đốt sống cổ. Phụ nữ tránh tập thế này trong khi đang hành kinh. Nếu bạn có xu hướng hay bị đau đầu, đau nửa đầu, hen, khó thở, huyết áp cao, mệt mỏi về thể chất lẫn tinh thần hay nặng ký quá thì hãy thực hành asana này với các dụng cụ nâng đỡ (*xem trang* 214) và nhắm mắt lại.



Đặt đầu lên sàn nhà

1 Trải hai tấm chăn đã xếp lại lên sàn, phía trên có phủ chiếu (*xem trang* 167). Nằm xuống, đặt hai vai, lưng và gáy lên lớp chăn. Hai chân duỗi thẳng và hai đầu gối căng ra. Hướng ý thức vào bên trong chân và giãn căng từ đùi cho đến gót chân. Hai tay đặt bên cạnh hai bên thân, lòng bàn tay úp xuống sàn.



Giữ đầu gối sát vào nhau

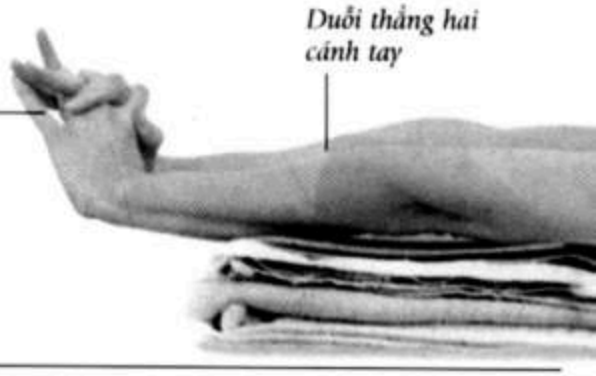
2 Thở ra, nâng mông lên khỏi sàn và kéo hai đầu gối lại gần ngực. Hai cánh tay thẳng và áp chặt các ngón tay xuống sàn. Bẻ hai vai ra sau và ưỡn rộng lồng ngực.



Kéo căng mặt bàn chân lên phía trên

3 Bằng một cử động xoay nhẹ nhàng, hãy nâng hông và mông lên cao. Kéo hai đầu gối lại phía cằm và nâng hai chân lên cho tới khi hai cẳng chân vuông góc với sàn nhà.

NGƯỜI MỚI TẬP: Khi bạn đã nâng được mông lên khỏi sàn nhà, hãy nhờ người giúp nắm lấy mắt cá chân của bạn và kéo hai chân lại phía đầu.



Duỗi thẳng hai cánh tay

Các ngón tay đan chặt vào nhau

HIỆU QUẢ

- *Giảm bớt sự mệt mỏi và thúc đẩy nguồn năng lượng.*
- *Kiểm soát tình trạng huyết áp cao.*
- *Làm tươi trẻ các cơ quan vùng bụng và cải thiện tiêu hóa.*
- *Làm co giãn cột sống và hoàn thiện độ thẳng của nó.*
- *Giúp chữa trị các chứng thoát vị và bệnh trĩ, nếu bạn thực hành với hai chân giang ra.*
- *Giảm bớt các triệu chứng đau nhức hay chuột rút ở các ngón tay, bàn tay, cổ tay, khuỷu tay và vai, nếu thực hành với hai tay giang thẳng về phía chân và các ngón tay đan vào nhau*

4 Gập hai khuỷu tay lại. Hai bàn tay để ở phần thắt lại của lưng bạn (xem hình nhỏ). Nâng hông và mông cao hơn nữa cho tới khi thân trên của bạn ở vị trí vuông góc với sàn, còn đùi thì ở ngay phía trên mặt của bạn. Trước khi hạ thấp chân xuống sàn, hãy kéo hai đầu gối đang gập lại lên tới trên trán. Hít thở đều.



Hai bàn chân, đầu gối và đùi áp sát vào nhau

Thả lỏng các cơ bắp và da vùng mặt

5 Đẩy hông và mông lên cao quá đầu, cho tới lúc chúng vuông góc với sàn và nằm thẳng hàng với vai của bạn. Từ từ duỗi thẳng chân ra và hạ thấp chúng xuống cho tới khi các đầu ngón chân chạm sàn. Nâng ngực lên, đưa xương ức chạm cằm. Duỗi thẳng hai cánh tay ra sau lưng, trên lớp chăn. Sau đó đan các ngón tay vào nhau thật chặt, xoay cổ tay sao cho hai bàn tay hướng về trần nhà. Giữ nguyên tư thế này trong 1- 5 phút. Hít thở đều.

NGƯỜI MỚI TẬP: Trước hết hãy duỗi thẳng tay về phía hai bàn chân của bạn. Khi bạn đã cảm thấy dễ chịu trong tư thế này, thì hãy giang tay ra sau lưng.

Xiết chặt mông

Mở rộng hai bên lồng ngực

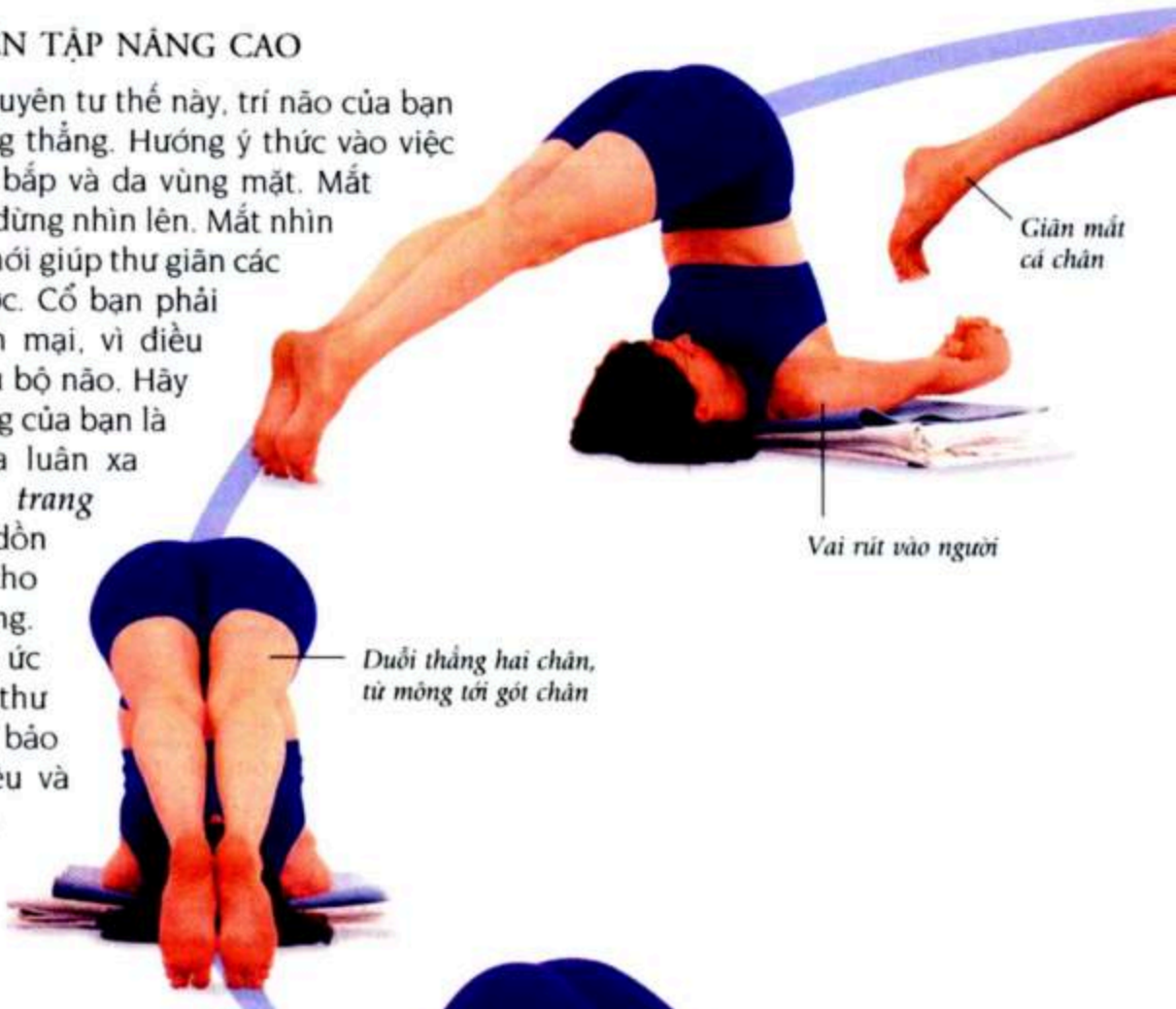
Không gập đầu gối lại

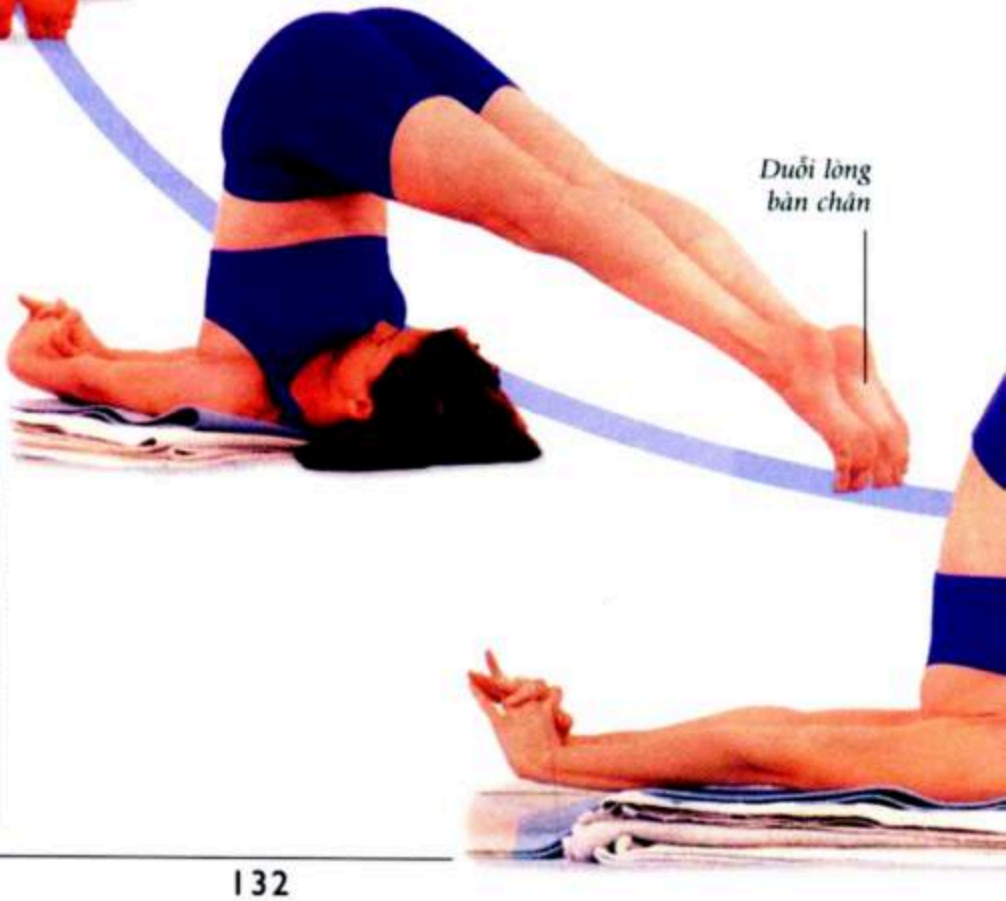
Nhấn các đầu ngón chân xuống sàn

HALASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

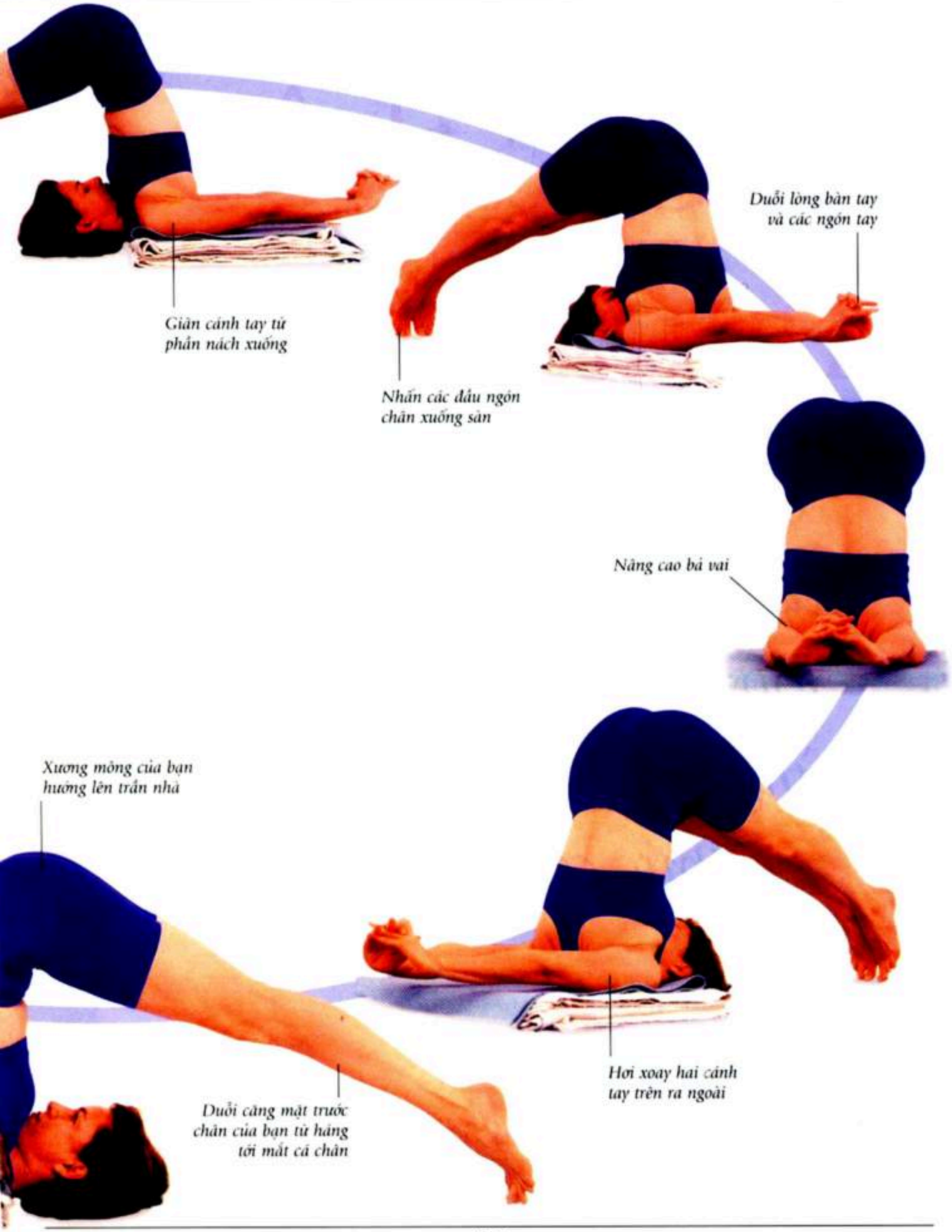
Trong khi giữ nguyên tư thế này, trí não của bạn không được căng thẳng. Hướng ý thức vào việc thả lỏng các cơ bắp và da vùng mặt. Mắt nhìn vào ngực - đừng nhìn lên. Mắt nhìn xuống như vậy mới giúp thư giãn các cơ bắp mặt được. Cổ bạn phải hoàn toàn mềm mại, vì điều này giúp xoa dịu bộ não. Hãy nhớ rằng cổ họng của bạn là nơi trú ngụ của luân xa Vishudhi (*xem trang* 37). Nếu nó bị dồn ép, sẽ khiến cho não bị căng thẳng. Nâng cao xương ức và lồng ngực để thư giãn cổ họng và bảo đảm hơi thở đều và nhẹ. Tăng khoảng cách giữa rốn và cơ hoành.





THOÁT KHỎI TƯ THẾ

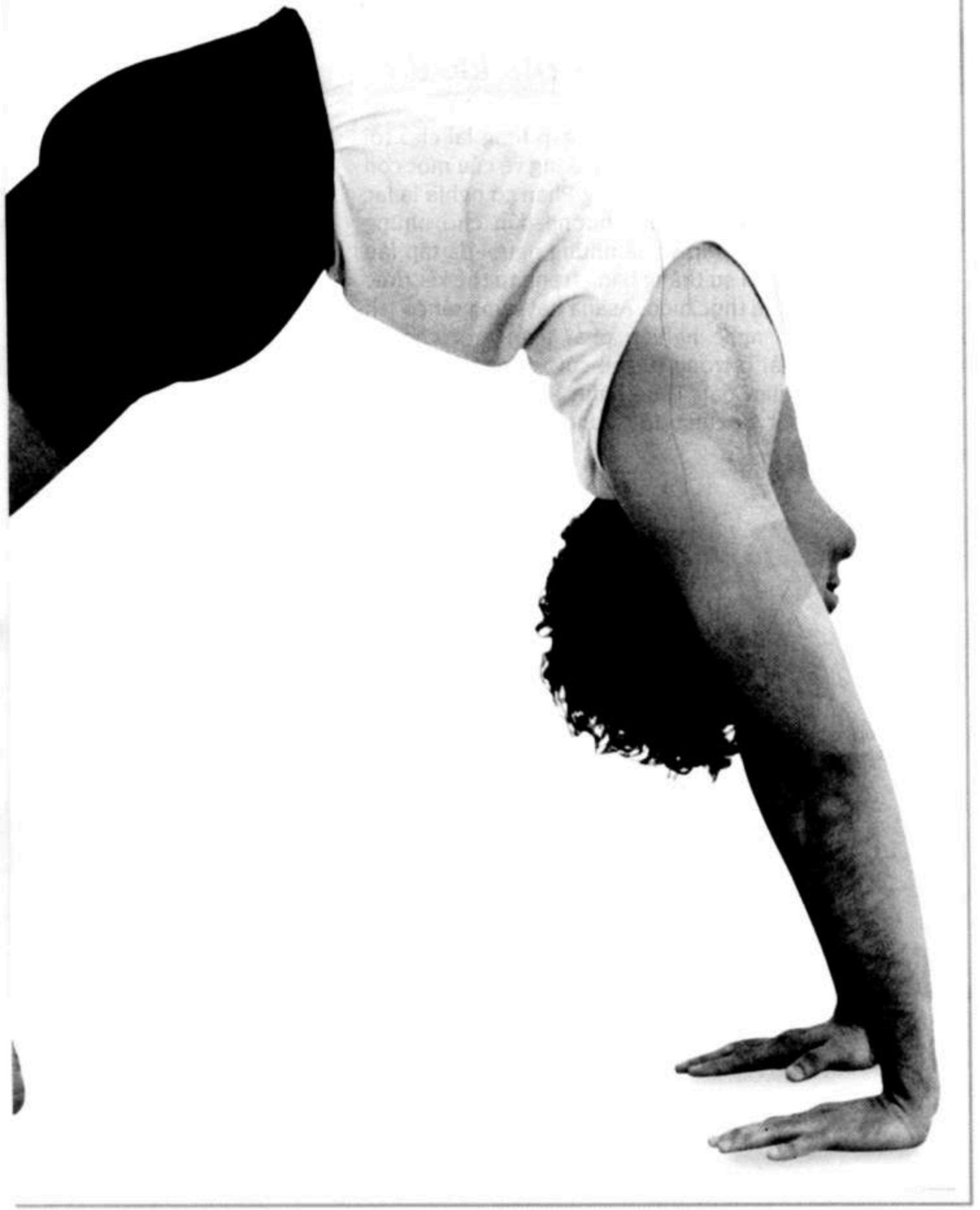
Nhấc chân lên khỏi mặt sàn từ từ và có sự kiểm soát. Đưa bắp đùi và đầu gối về phía bụng. Đẩy mông ra sau và hạ chúng xuống sàn. Nằm xoài lưng ra và thư giãn toàn thân, thở sâu.


Giãn cánh tay từ phần nách xuống
Nhấn các đầu ngón chân xuống sàn
Duỗi lòng bàn tay và các ngón tay
Nâng cao bả vai
Hơi xoay hai cánh tay trên ra ngoài
Xương mông của bạn hướng lên trần nhà
Duỗi căng mặt trước chân của bạn từ hàng tới mắt cá chân

Các thế ngửa ra sau

"Các asana thâm nhập sâu vào từng tầng, từng lớp của cơ thể và cuối cùng là vào ngay trong ý thức của bạn."





USTRASANA

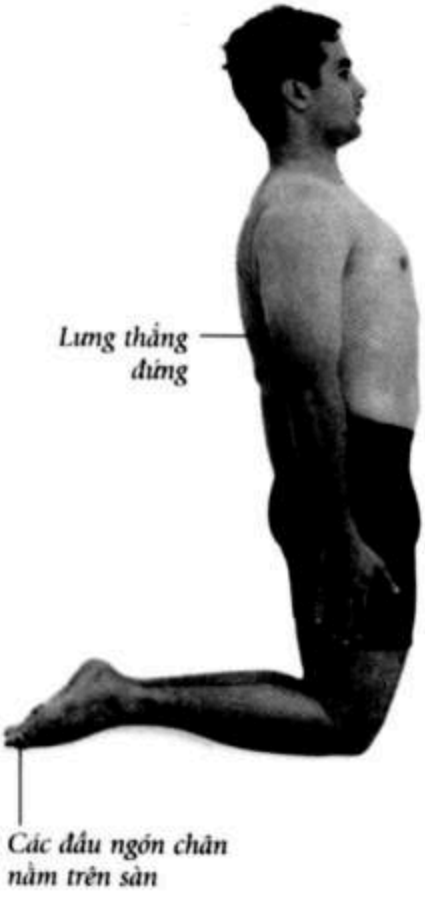
- Tư thế lạc đà -



Trong tư thế này, bạn gập lưng lại cho tới khi thân hình bạn có dáng vẻ của một con lạc đà - *ustra* trong tiếng Phạn có nghĩa là lạc đà. Ustrasana được hướng dẫn cho những người mới tập và cả những người đã tập lâu rồi, bởi vì sự thăng bằng trong tư thế kết thúc của nó tương đối dễ thực hiện. Asana này cũng rất có ích cho những ai có nghề nghiệp phải ngồi một chỗ và thường xuyên phải ở trong tư thế cúi xuống phía trước trong một thời gian dài. Thực hành asana này thường xuyên sẽ giảm bớt sự cứng đờ ở lưng, vai và các mắt cá chân của bạn.

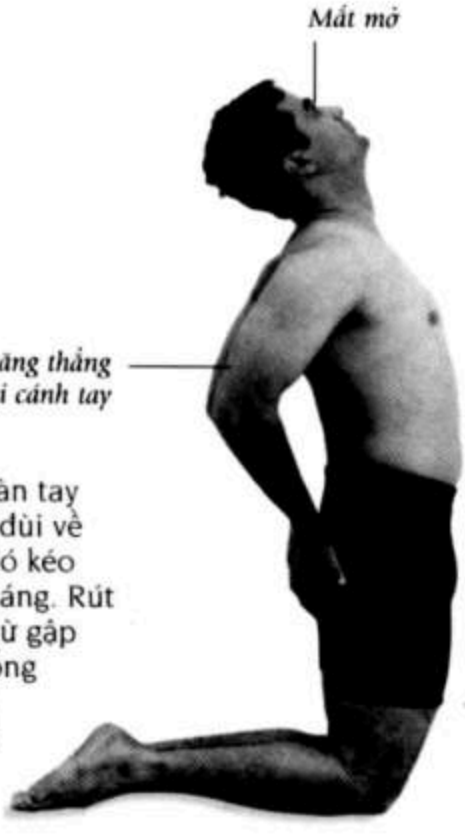
CHÚ Ý

Không thực hiện tư thế này khi bạn đang bị táo bón nặng, tiêu chảy, đau đầu, đau nhức nửa đầu hay cao huyết áp. Nếu bạn đang trong quá trình hồi phục sau một cơn đột quỵ, thì hãy thực hành nó với các vật đỡ (*xem trang* 222).



1 Qùy trên sàn, hai tay buông xuôi hai bên hông. Đùi, đầu gối và hai bàn chân để sát vào nhau. Trọng lượng đổ lên mặt trước của bàn chân, các ngón chân hướng về phía sau. Giữ cho thân trên thẳng đứng, hít thở đều.

NGƯỜI MỚI TẬP: Nếu giữ hai đầu gối sát bên nhau khiến cho bạn thấy gò bó ở đùi, thì hãy để hai đầu gối hơi xa nhau ra. Điều này cũng giúp cột sống chuyển động dễ dàng hơn.



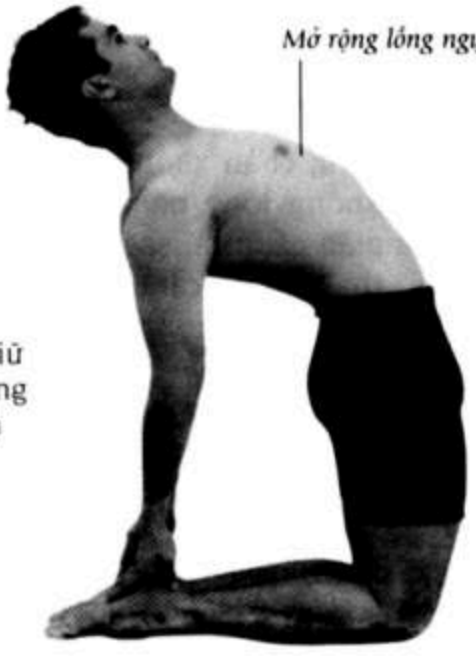
2 Thở ra và đặt hai bàn tay lên mông. Hơi đẩy đùi về phía trước và sau đó kéo chúng lên trên về phía háng. Rút cột sống lại, sau đó, từ từ gập lưng ra sau và hạ nó xuống phía sàn. Cùng lúc, mở rộng xương sườn và uốn căng lồng ngực. Vẫn tiếp tục hít thở đều.

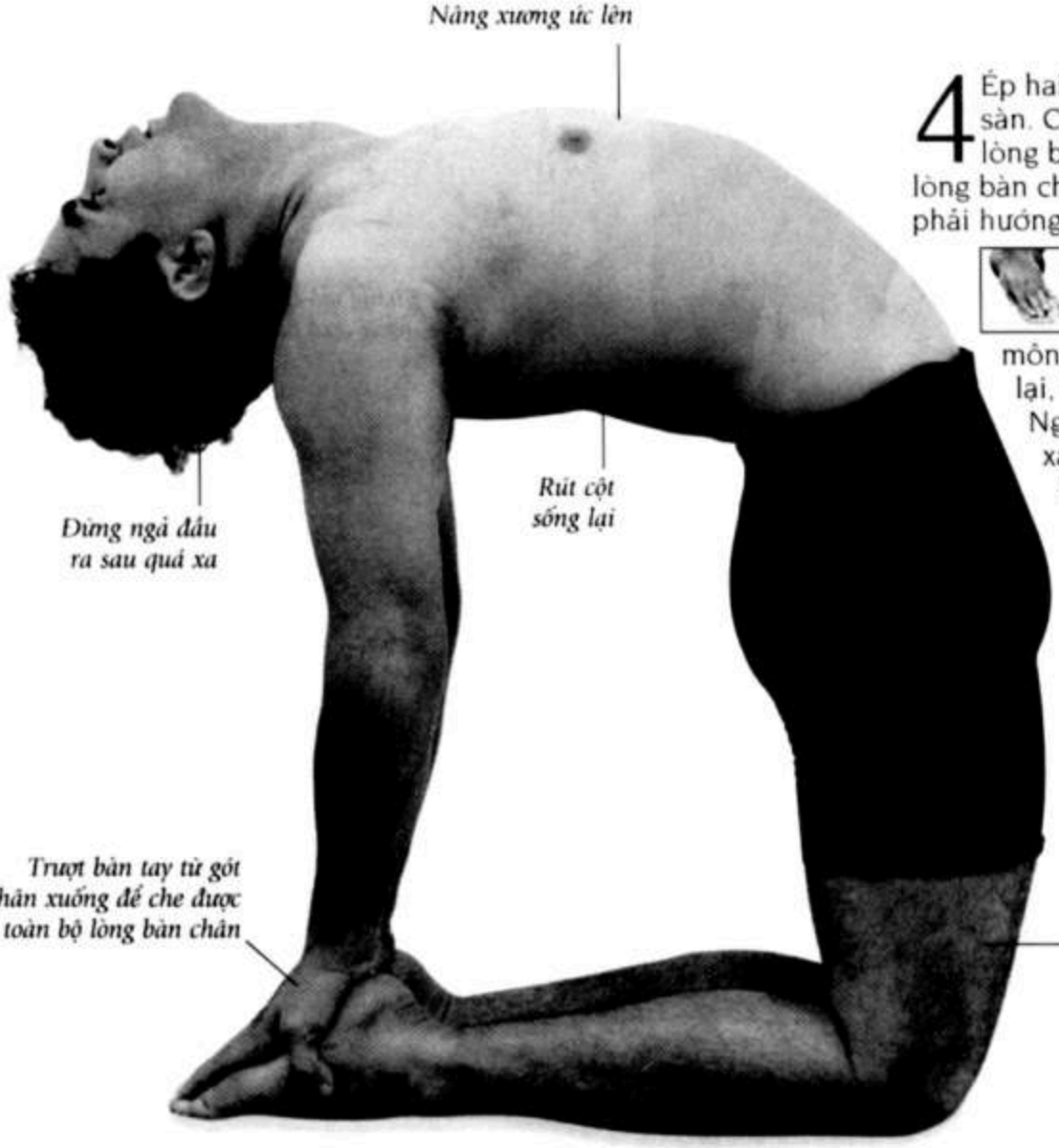
HIỆU QUẢ

- *Giúp chỉnh lại dáng đấp.*
- *Tăng dung tích phổi.*
- *Cải thiện tuần hoàn máu tới khắp các cơ quan trong cơ thể.*
- *Rèn luyện cơ bắp vùng lưng và cột sống.*
- *Loại bỏ sự cứng đờ ở lưng, vai và mắt cá chân.*
- *Giảm những cơn co thắt ở bụng.*
- *Điều hòa kinh nguyệt.*

3 Kéo hai vai ra sau và giãn căng cánh tay từ vai tới hai bàn chân. Hít vào, ngả đầu ra sau, và dùng hai bàn tay nắm lấy hai gót chân. Bắp đùi phải nằm vuông góc với sàn nhà. Kéo cột sống xuống, về phía hai chân và hít thở đều.

NGƯỜI MỚI TẬP: Ban đầu, chỉ giữ một gót chân trong một khoảng thời gian nhất định bằng cách nghiêng từng vai một.





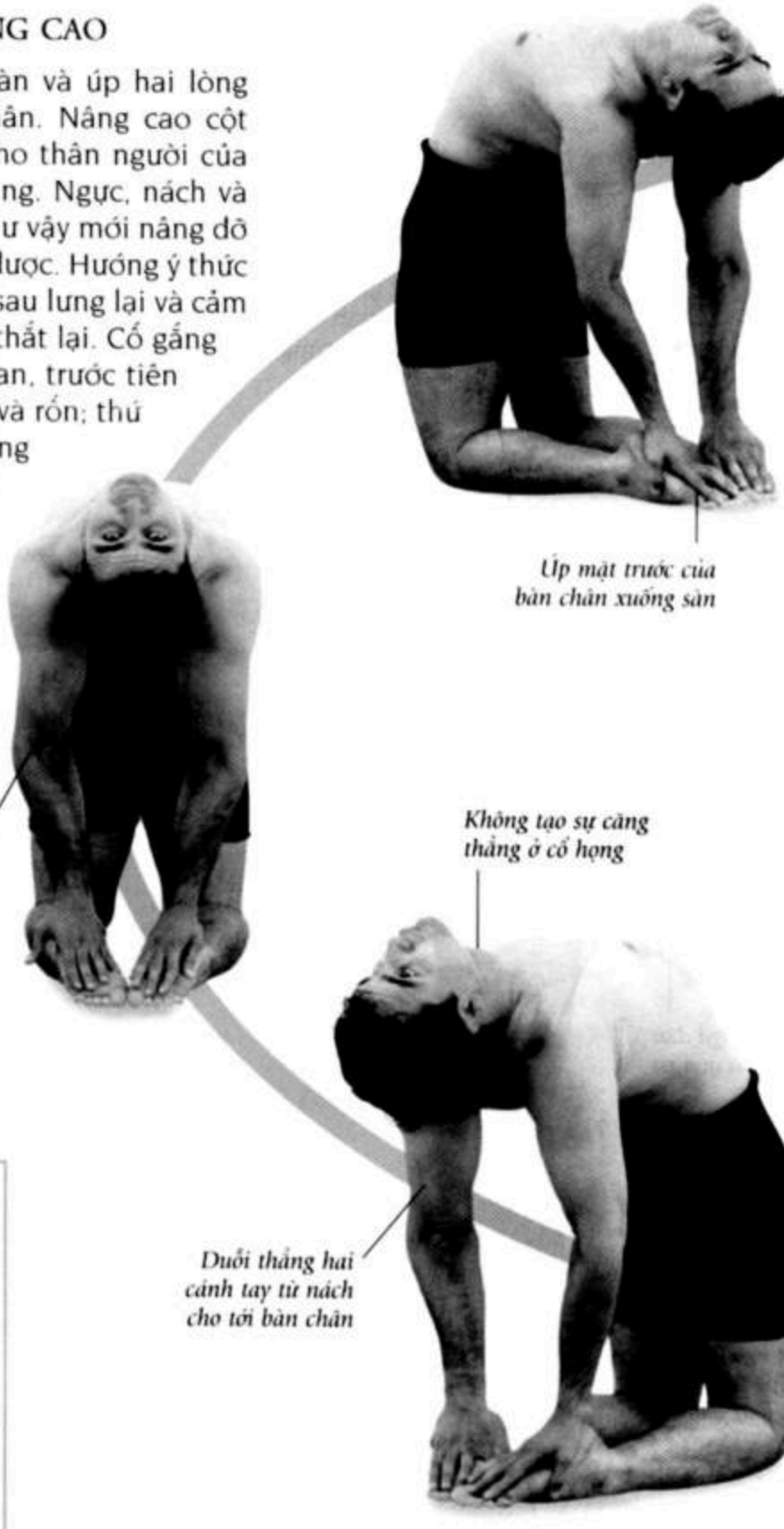
4 Ép hai bàn chân xuống sàn. Cùng lúc, dùng hai lòng bàn tay ép xuống lòng bàn chân. Các ngón tay phải hướng về các đầu ngón chân (xem hình nhỏ). Xiết chặt mông và rút xương cụt lại, bẻ hai bả vai ra sau. Ngả đầu ra sau càng xa càng tốt, nhưng không được ép cổ họng của bạn. Giữ nguyên tư thế này trong 30 giây.



USTRASANA

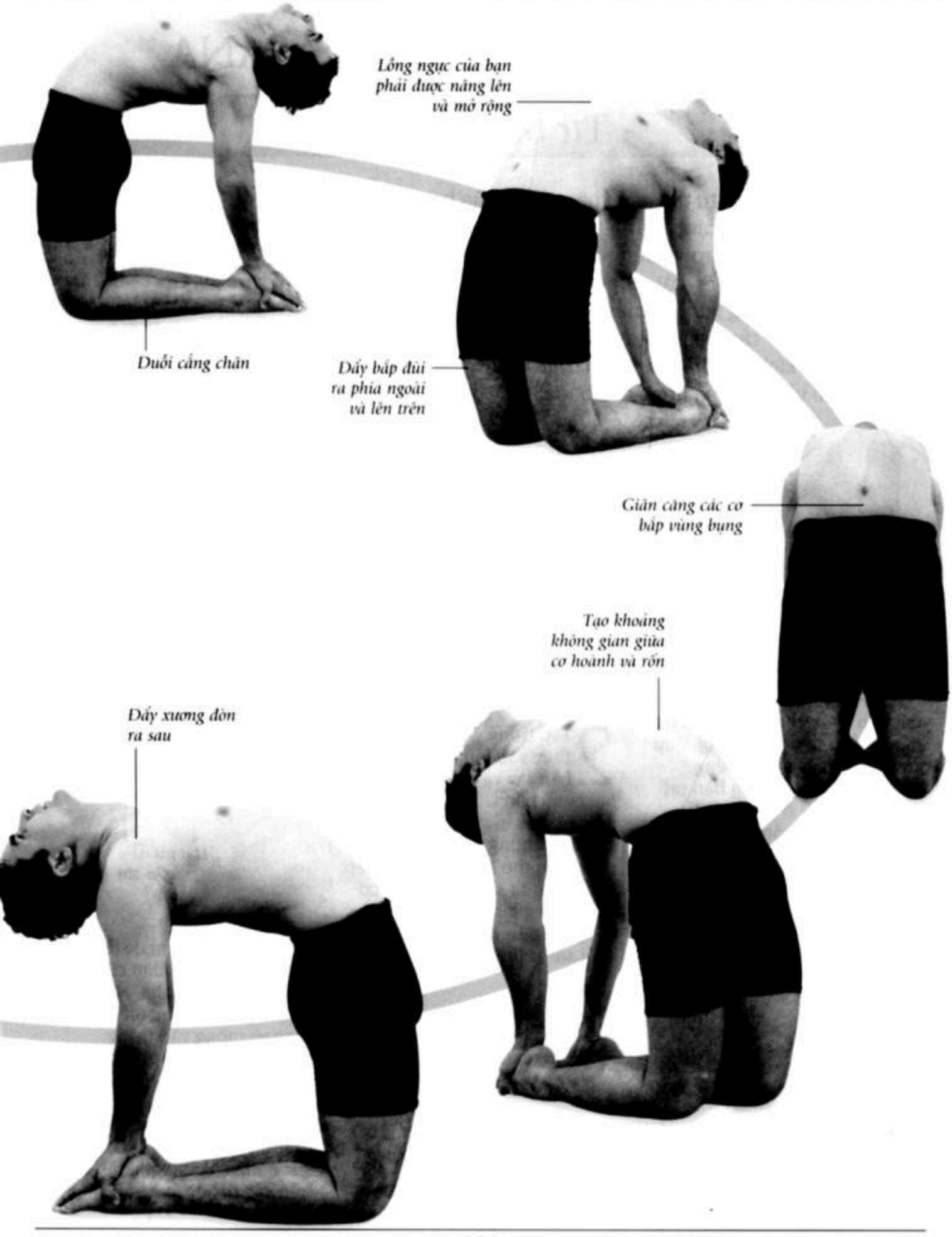
TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Đẩy hai cẳng chân xuống sàn và úp hai lòng bàn tay xuống lòng bàn chân. Nâng cao cột sống và giãn căng ra, sao cho thân người của bạn tạo thành hình cánh cung. Ngực, nách và lưng phải cuộn vào trong, như vậy mới nâng đỡ cho phần sau ngực của bạn được. Hướng ý thức vào việc rút các xương sườn sau lưng lại và cảm nhận được thận của bạn co thắt lại. Cố gắng tạo ra một khoảng không gian, trước tiên là ở giữa vòm của cơ hoành và rốn; thứ hai là ở giữa rốn và háng. Bằng cách này, bạn sẽ làm giãn các cơ quan vùng bụng và vùng khung chậu, kể cả ruột của bạn. Xoay phần trong của hai cánh tay trên ra phía trước và phần ngoài ra phía sau. Khóa các khớp khuỷu tay lại. Hít thở đều.



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Thở ra, và giảm áp lực của lòng bàn tay đè lên bàn chân. Nâng thân trên lên, hai cánh tay nằm ở hai bên thân người. Sức đẩy cho cử động nâng lên phải xuất phát từ dùi và lồng ngực. Nếu bạn không thể nâng cả hai cánh tay lên cùng một lúc, thì hãy nâng từng cái một.


Lồng ngực của bạn phải được nâng lên và mở rộng
Đuổi cẳng chân
Đẩy bắp đùi ra phía ngoài và lên trên
Giãn căng các cơ bắp vùng bụng
Tạo khoảng không gian giữa cơ hoành và rốn
Đẩy xương đòn ra sau

URDHVA DHANURASANA

- Tư thế bánh xe -



Trong tư thế này, thân người của bạn cong ra sau tạo thành hình cung căng thẳng. *Urdhva* trong tiếng Phạn có nghĩa là lên trên, *dhanur* là cái cung. Thực hành asana này thường xuyên khiến cho cơ thể bạn mềm dẻo, tạo cảm giác nhẹ nhõm và tràn đầy sức sống. Tư thế này kích thích các tuyến thượng thận, tăng sức mạnh ý chí và tăng khả năng của bạn chống chọi lại stress.

CHÚ Ý

Không thực hành tư thế này khi huyết áp của bạn quá cao hoặc quá thấp. Tránh tập nó khi bạn bị táo bón hay tiêu chảy, hoặc khi bạn có cảm giác mệt mỏi. Cũng tương tự như khi bạn bị nhức đầu hay nhức nửa đầu dữ dội. Nếu bạn bị bệnh tim hay bị thiếu máu cục bộ, hãy thực hành tư thế điểm tựa lộn ngược (*xem trang* 220) thay cho tư thế này.



1 Nằm ngửa trên sàn. Co cả hai đầu gối lại và kéo gót chân lại sát mông. Xoạc hai bàn chân ra sao cho chúng nằm thẳng hàng với hông. Gập khuỷu tay lại và đặt chúng xuống dưới đầu. Lòng bàn tay úp xuống sàn, ở hai bên đầu của bạn. Các ngón tay hướng xuống vai.

NGƯỜI MỚI TẬP: Ban đầu, có thể bạn sẽ thấy khó khăn khi kéo gót chân vào sát bên mông. Dùng hai bàn tay kéo hai bàn chân vào vị trí này.



2 Tập trung ý thức vào lòng bàn tay và hai bàn chân, bởi vì bạn sắp sử dụng chúng để vào tư thế của bài tập. Khép hai bả vai ra sau, và co các cơ bắp ở lưng lại. Thở ra, sau đó nâng thân trên và mông lên khỏi sàn. Hít thở đều.



3 Nâng lồng ngực lên cao và đặt đỉnh đầu của bạn xuống sàn nhà. Hít thở hai hơi. Thở ra thật mạnh và rút lưng và mông vào trong. Chuyển sức nặng từ lòng bàn tay lên mặt trước của bàn chân, và đẩy thân người lên trên chỉ trong một cử động duy nhất. Chỉnh sửa lại tư thế cho tới khi sức nặng của bạn phân bố đều trên các bàn tay và bàn chân.

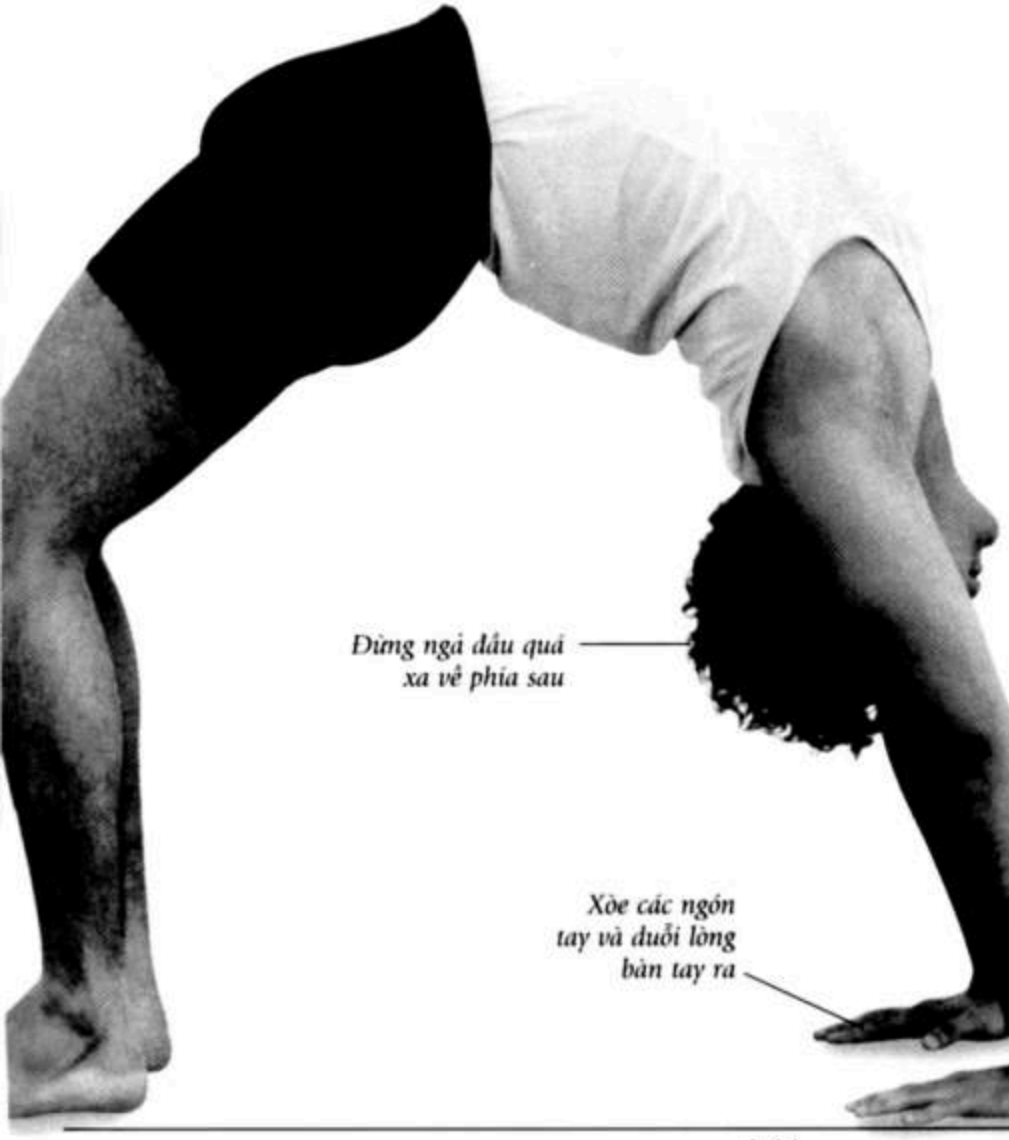
HIỆU QUẢ

- *Ngăn ngừa xơ vữa động mạch tim và bảo đảm sự tuần hoàn máu khỏe mạnh đi khắp cơ thể.*
- *Rèn luyện cột sống.*
- *Tăng cường sức mạnh của các cơ quan vùng bụng và vùng khung chậu.*
- *Kích thích các tuyến yên, tuyến tùng và tuyến giáp.*
- *Ngăn ngừa sa tử cung.*
- *Giúp ngăn ngừa việc hành kinh quá nhiều và giảm các cơn đau thắt trong lúc hành kinh.*

LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA

"Không nên chỉ đẩy ngực về phía trước, bởi vì nếu chỉ như vậy sẽ không ngăn thân hình uốn cong của bạn bị đổ xuống. Bạn hãy quan sát cách tôi nâng cả hai bên xương sườn phía dưới của người học viên. Bạn phải nâng cả hai bên lồng ngực lên cao về phía trần nhà."





4 Đẩy thân người của bạn lên cao hơn nữa. Nhấn mạnh hai lòng bàn tay và lòng bàn chân xuống sàn, nâng đầu lên khỏi mặt sàn. Thở ra, sau đó co cột sống lại. Giãn thẳng cánh tay và khóa khuỷu tay lại, rút bắp thịt mặt ngoài cánh tay vào trong khuỷu tay. Giờ thì ngửa đầu ra sau mà không làm căng cổ họng. Giữ tư thế này trong vòng 5-10 giây.

NGƯỜI TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Để giãn căng cơ thể hiệu quả hơn,

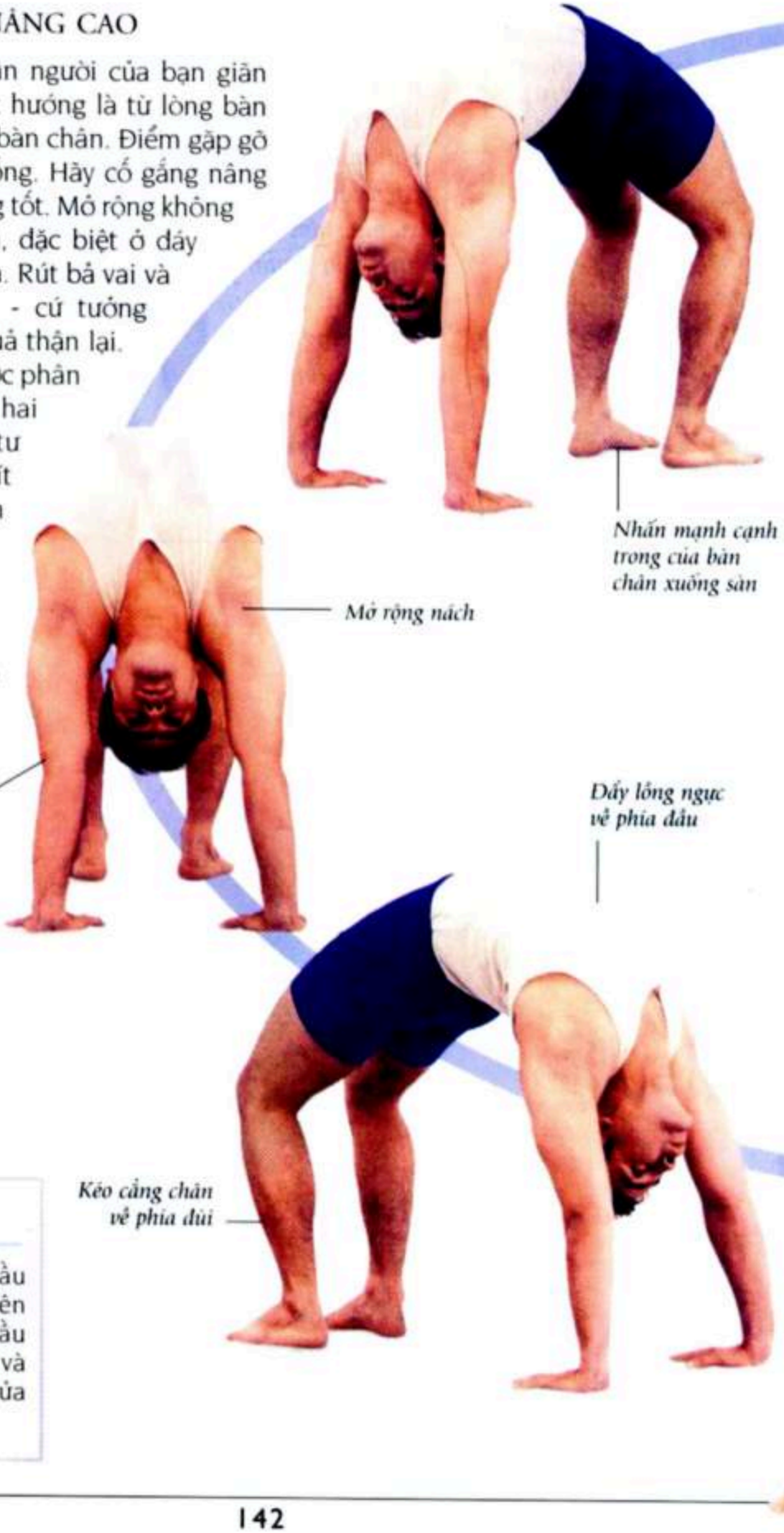


bạn hãy thở ra, rút co bắp đùi lên trên và nhón gót chân lên khỏi sàn (xem hình nhỏ). Uốn ngực và đẩy phần dưới cột sống lên cao, cho tới khi bụng của bạn căng như mặt trống. Giữ nguyên độ cao này của thân người và duỗi hết các khớp xương của bạn. Sau đó, hạ gót chân xuống sàn trở lại.

URDHAVA DHANURASANA

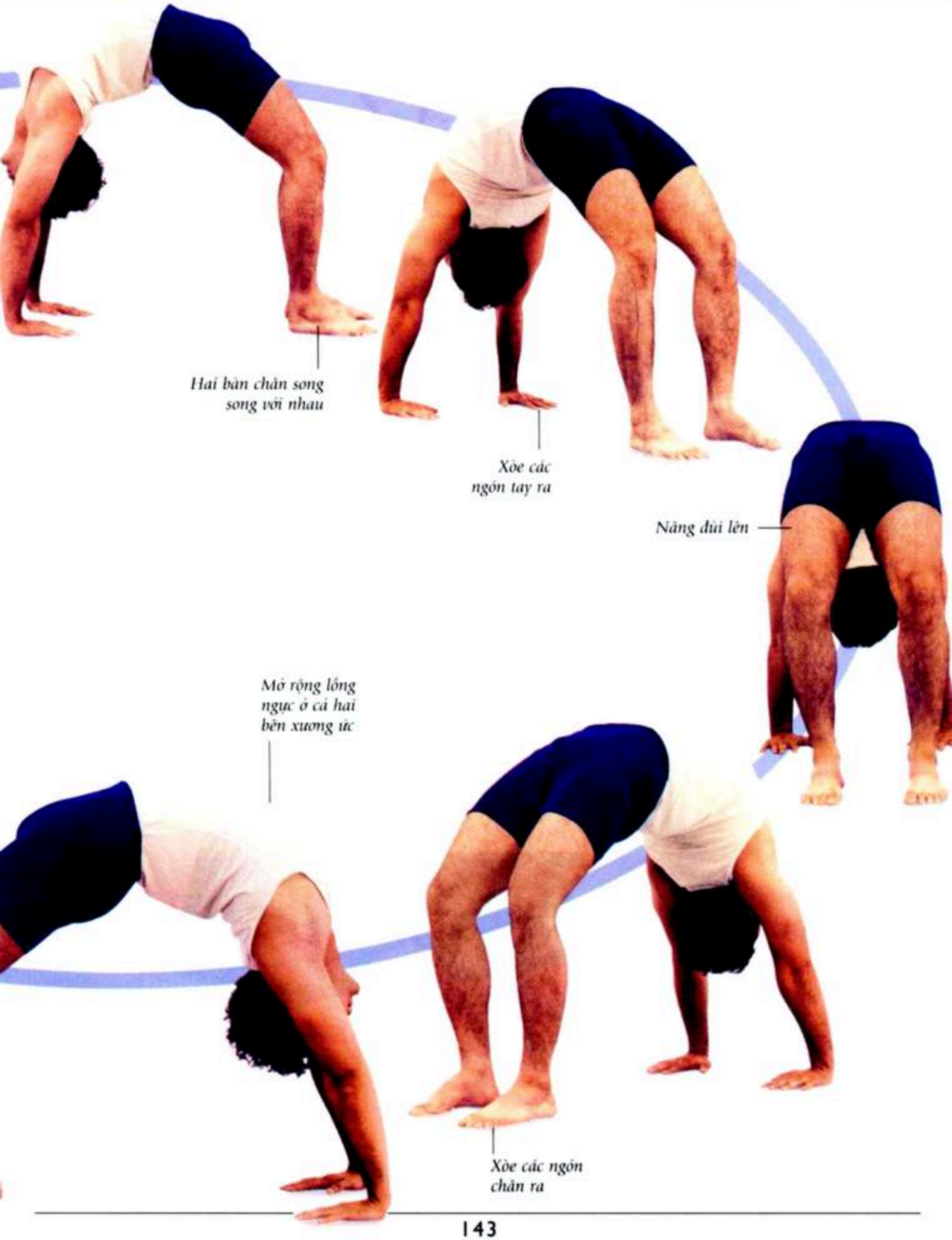
TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Trong tư thế kết thúc, thân người của bạn giãn căng theo hai hướng: một hướng là từ lòng bàn tay, còn một hướng từ hai bàn chân. Điểm gặp gỡ sẽ là trung tâm của cột sống. Hãy cố gắng nâng điểm này lên càng cao càng tốt. Mở rộng không gian giữa các xương sườn, đặc biệt ở đáy lồng ngực. Mở cơ hoành ra. Rút bả vai và xương sườn về phía sau - cứ tưởng tượng như bạn đang co quả thận lại. Sức nặng của bạn phải được phân bố đều trên hai bàn tay và hai bàn chân. Trước tiên, giữ tư thế này trong 5-10 giây, hít thở đều. Dần dà tăng số lần thực hành tư thế này từ 3 đến 5 lần. Điều này sẽ khiến cho cơ thể bạn cử động thoải mái hơn và cải thiện hiệu quả của việc giãn căng cơ thể.



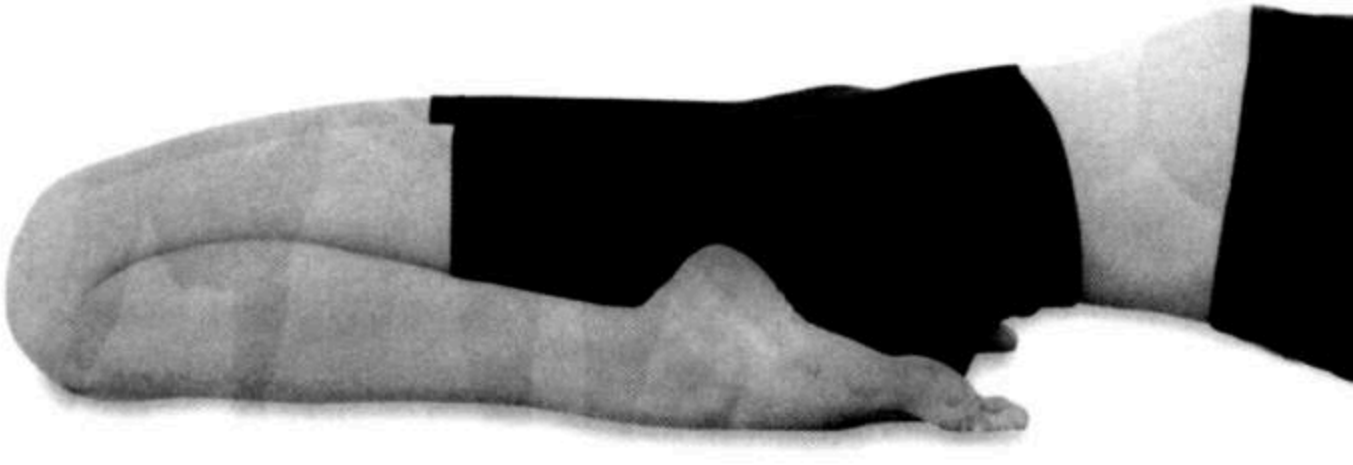
THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Thở ra, gập khuỷu tay và đầu gối lại. Hạ thấp thân trên xuống, sau đó hạ đỉnh đầu xuống sàn. Hạ thấp lưng và mông xuống sàn. Nằm ngửa và thở một vài hơi.


Hai bàn chân song song với nhau
Xòe các ngón tay ra
Nâng đùi lên
Mở rộng lồng ngực ở cả hai bên xương ức
Xòe các ngón chân ra

Các thế

"Hãy cảm nhận phần tiềm chuyển khắp cơ thể của bạn - nhất mà thường nhật ý thức



nằm

thức bên trong đang luân
đến cả những phần xa xôi
cũng không thâm nhập tới."



SUPTA VIRASANA

- Tư thế anh hùng nằm ngửa -



Đây là thế tập cải biên của thế ngồi Virasana (*xem trang* 84). Ở tư thế này, thân trên của bạn nằm trên sàn. Trong tiếng Phạn, *supta* có nghĩa là nằm ngửa, còn *viva* là anh hùng hay vô địch. Các vận động viên điền kinh và những ai phải thường xuyên đứng nhiều, sẽ thấy tư thế này rất có ích, bởi vì hai chân của họ được co giãn mạnh, khiến cho chúng có thêm sức sống. Nếu như bạn thực hành tư thế này vào đêm trước, thì sáng ngày hôm sau, hai chân bạn sẽ được thư giãn và phục hồi sinh lực.

CHÚ Ý

Không thực hành tư thế này, nếu bạn bị đau tim, đau thắt lưng dưới, viêm khớp đầu gối. Những người mắc chứng thống phong, viêm khớp ở mắt cá chân hay ở đĩa đệm cột sống phải thực hành tư thế này với các dụng cụ nâng đỡ (*xem trang* 228). Phụ nữ đang hành kinh cần lót một chiếc gối ôm ở lưng khi thực hành asana này (*xem trang* 228).



1 Ngồi ở tư thế anh hùng (*xem trang* 84). Hai đầu gối để sát cạnh nhau và hai bàn chân cách nhau khoảng 0,5 m cho tới khi chúng nằm bên cạnh hông của bạn. Để tránh sự căng thẳng, mặt trong của bắp chân phải chạm vào phần ngoài của bắp đùi. Lòng bàn chân ngửa lên. Tất cả các ngón chân đều nằm trên sàn nhà. Duỗi căng mắt cá chân và lòng bàn chân về phía các ngón chân. Hãy để cho luồng năng lượng đi về hai hướng cùng chảy qua hai bàn chân của bạn.



2 Nắm lấy các ngón chân. Điều chỉnh lại hai chân bằng cách hơi xoay bắp đùi vào trong và bắp chân ra ngoài. Thở ra, và từ từ hạ thấp lưng của bạn xuống sàn. Đặt từng khuỷu tay một xuống sàn. Hít thở đều.



3 Đặt đỉnh đầu của bạn xuống sàn. Bây giờ thì hãy hạ thấp vai và thân trên xuống để đặt đầu và sau đó là lưng của bạn xuống sàn. Duỗi hai tay dọc theo hai bên thân người. Tựa mạnh cổ tay vào lòng bàn chân.



HIỆU QUẢ

- *Giúp ổn định các chứng bệnh tim.*
- *Làm co giãn vùng bụng, lưng và eo.*
- *Giảm nhẹ chứng thấp khớp và các cơn đau vùng giữa lưng và lưng trên.*
- *Tăng cường tiêu hóa sau một bữa ăn các thức khó tiêu.*
- *Giảm bớt hiện tượng dư axít và xoa dịu các ổ loét dạ dày.*
- *Giảm bớt các triệu chứng hen suyễn.*
- *Giảm các cơn đau khi hành kinh và giúp chữa trị các chứng bệnh về buồng trứng.*

LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA

"Đừng đẩy mông về phía cột sống, bởi vì điều này sẽ khiến cột sống của bạn cong lại. Hãy xem cách tôi đẩy eo và mông của người học viên về phía đầu gối của cô ấy. Bạn cần rèn luyện các cơ mông rắn chắc và cho phép cột sống được giãn căng ra. Sau đó hạ cột sống xuống sàn."





Dùng ngón tay nhấn gót chân xuống

4 Di chuyển hai khuỷu tay sang hai bên và nằm ngửa trên sàn cho tới khi cột sống giãn căng hoàn toàn. Hạ đầu xuống và bẻ hai vai sang bên. Bả vai và đầu gối đều nằm tựa trên sàn.

5 Giơ hai cánh tay lên cao quá đầu và duỗi chúng thật thẳng trên sàn, lòng bàn tay ngửa. Kiểm soát để cả hai bả vai cùng nằm trên sàn và không để mông hay đầu gối rời khỏi sàn. Thả lưng xuống và hạ nó xuống sàn hoàn toàn. Nếu lưng bạn bị cong thì sẽ gây căng thẳng cho vùng dưới thắt lưng. Ép hai đùi vào nhau và không để cho đầu gối bật lên trên. Hít thở đều và giữ nguyên tư thế này trong 30 hay 60 giây.

Mở rộng lồng ngực đều ở cả hai bên của xương ức



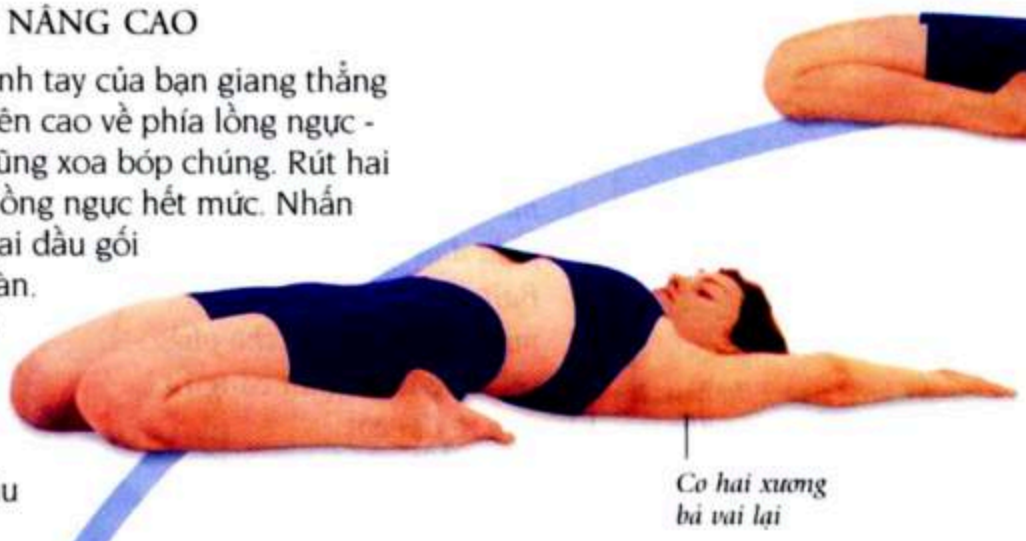
Giang thẳng hai tay trên sàn nhà

Cạnh trong của hai bàn chân phải chạm hông

SUPTA VIRASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Trong tư thế cuối, hai cánh tay của bạn giang thẳng sẽ kéo bắp đùi và bụng lên cao về phía lồng ngực - đồng thời trong lúc đó cũng xoa bóp chúng. Rút hai bả vai vào trong, và mở lồng ngực hết mức. Nhấn hai vai xuống, sao cho hai đầu gối và mông vẫn nằm trên sàn. Phần thân trước và thân sau phải cùng duỗi dài như nhau và hai nách mở rộng hết mức. Đẩy khung chậu về hướng đầu gối và nhấn hai đầu gối xuống sàn. Tập trung vào các xương sườn ở lưng. Trong ý thức giãn chúng về phía đầu. Tăng dần thời gian cho tư thế này từ 5 - 7 phút.



Co hai xương bả vai lại



Ép cẳng chân xuống sàn

"Khi ý thức trở nên tĩnh lại chính là

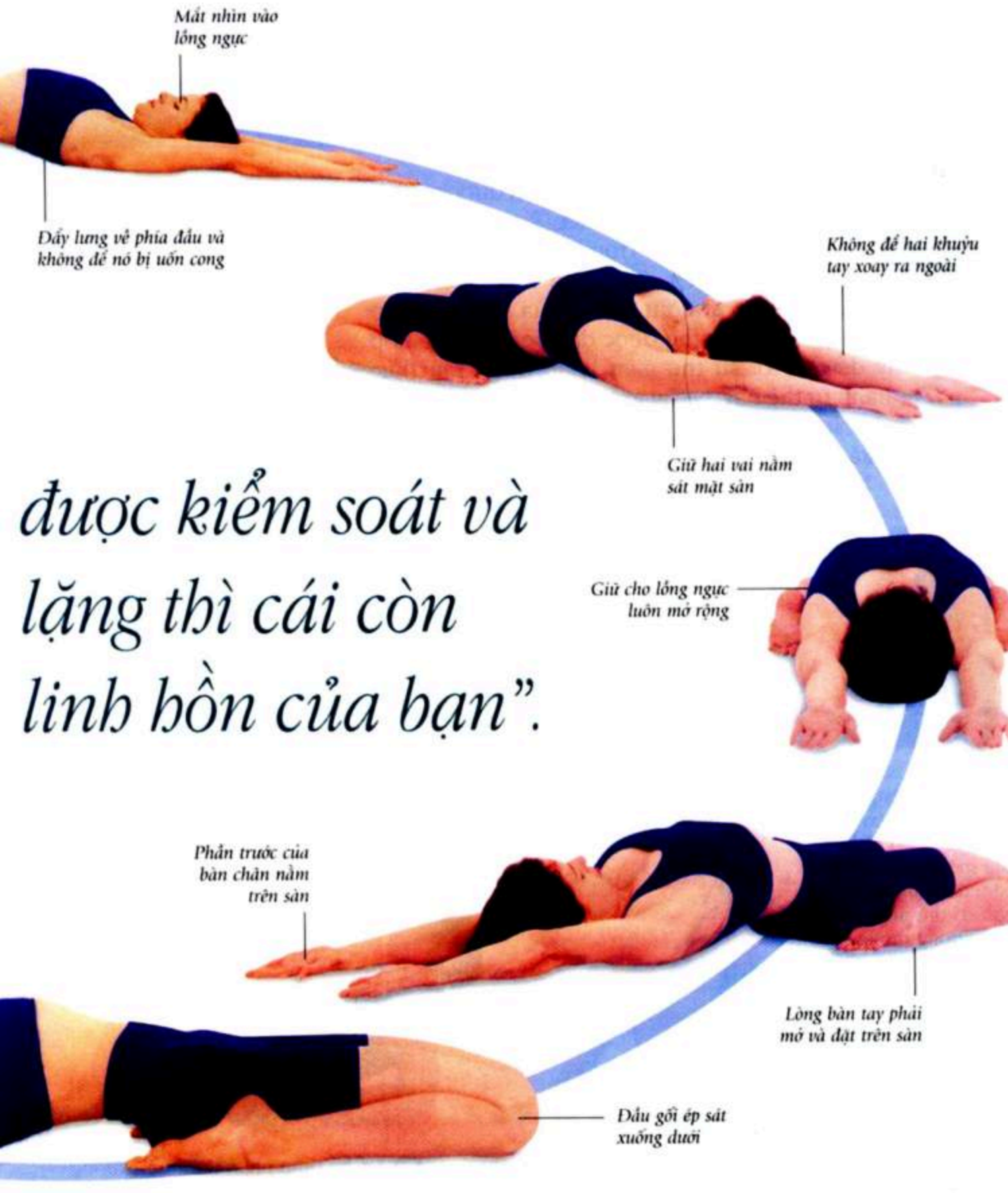


Kéo hai bắp đùi lại với nhau



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Giơ tay cao quá đầu và nắm lấy mắt cá chân. Nâng đầu và thân trên lên khỏi sàn, dùng hai khuỷu tay đỡ thân người của bạn. Ngồi lên trong tư thế anh hùng. Thở ra và duỗi thẳng từng chân một. Ngồi trong tư thế chổ dựa.



được kiểm soát và lặng thì cái còn linh hồn của bạn".

SAVASANA

- Tư thế xác chết -



Trong tư thế này, thân thể bạn được giữ bất động như một xác chết, ý thức vẫn tỉnh táo, nhưng yên tĩnh. Trong tiếng Phạn, *sava* có nghĩa là xác chết. Savasana loại bỏ sự mệt mỏi và giúp xoa dịu trí não của bạn. Từng bộ phận trong cơ thể được đặt trong tư thế hợp lý để đạt tới sự thư giãn hoàn toàn. Khi thực hành tư thế này, các giác quan của bạn như mắt, tai, lưỡi đều rút lui khỏi thế giới bên ngoài. Thể xác và ý thức của bạn hòa nhập làm một, và bạn sẽ được trải nghiệm sự tĩnh lặng của nội tâm. Thế tập này là bước đầu tiên để tiến tới thực hành Thiền.

CHÚ Ý

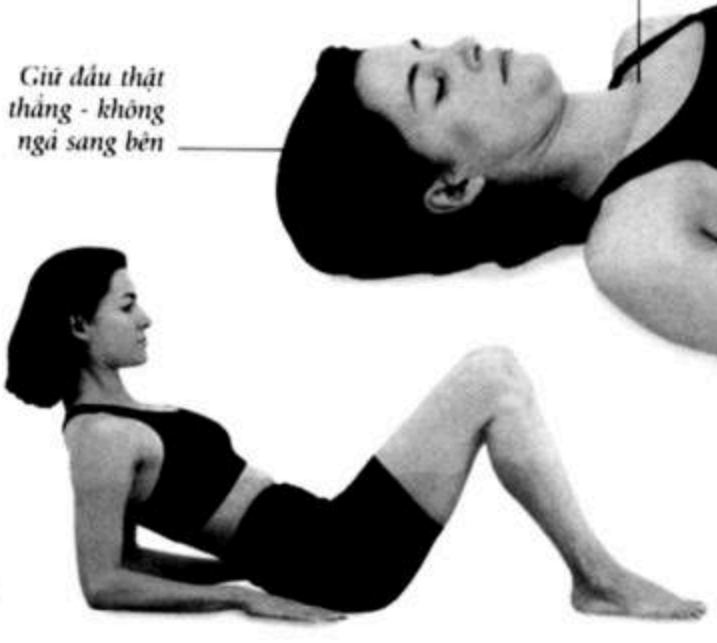
Nếu bạn đang có thai, đang có bệnh về đường hô hấp hay ở trong tâm trạng lo âu, thì hãy dùng một chiếc gối ôm để nâng ngực và đầu trong khi thực hành tư thế này (*xem trang* 234). Nếu bạn bị mắc chứng đau lưng, hãy nằm ngửa trên sàn, đặt hai bắp chân lên một chiếc ghế tựa, bắp đùi vuông góc với sàn nhà. Không thực hành tư thế xác chết trong lúc đang tập các thế khác.



1 Ngồi trong tư thế chổ dựa (*xem trang* 82). Kéo phần thịt của mông bạn sang hai bên, để trọng lượng của bạn có thể phân bố đều trên xương mông. Thở đều.



2 Gập hai đầu gối lại và kéo gót chân lại sát mông hơn. Hai bàn tay ôm lấy phần trên của cẳng chân và dán chặt xương mông xuống đất. Lưng giữ thẳng.



3 Để hạ thấp phần thân trên xuống sàn, hãy đặt cẳng tay và lòng bàn tay xuống sàn, tựa lên hai khuỷu tay, ngả người ra sau. Không được di chuyển hai bàn chân, đầu gối hay mông.

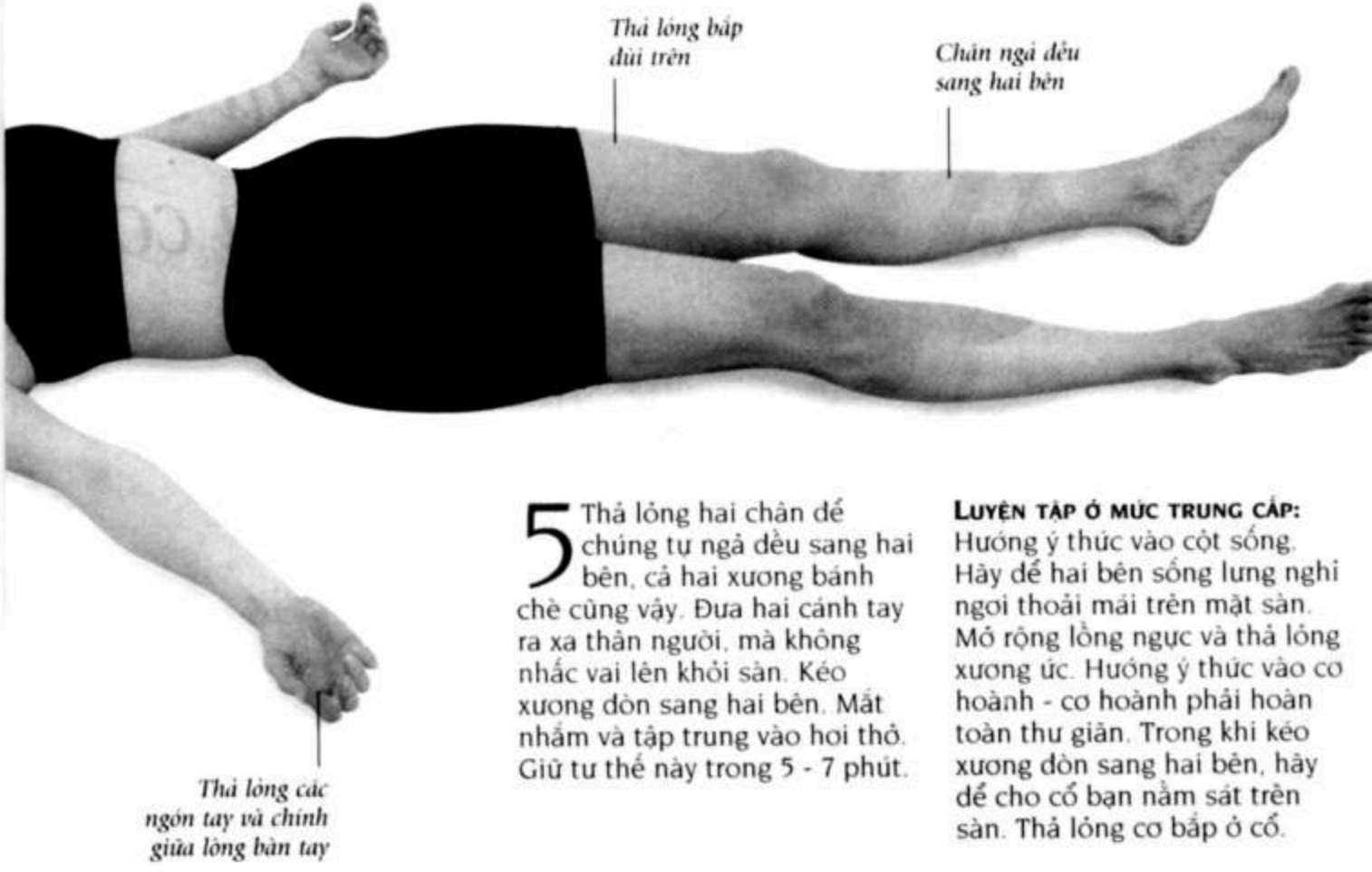


HIỆU QUẢ

- *Giúp giảm bớt sự căng thẳng thần kinh, chứng đau nhức nửa đầu, chứng mất ngủ và trạng thái mệt mỏi thường xuyên.*
- *Cơ thể được thư giãn và hơi thở nhẹ nhàng.*
- *Xoa dịu hệ thần kinh và đem lại sự thư giãn tinh thần.*
- *Thúc đẩy sự phục hồi các chứng bệnh lâu năm hay hiểm nghèo.*

4 Hạ thấp thân trên xuống sàn- từng đốt sống một cho tới khi gáy nằm yên trên sàn nhà. Lật ngửa lòng bàn tay. Nhắm mắt lại, sau đó duỗi thẳng từng chân một.

LUYỆN TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Duỗi phần thân trên từ hông trở lên để kéo cho cột sống thẳng ra. Giãn hết mức cột sống và giữ nó sát trên mặt sàn. Bạn cần duỗi đồng đều dọc theo cả hai bên chân và thân trên.



5 Thả lỏng hai chân để chúng tự ngả đều sang hai bên, cả hai xương bánh chè cũng vậy. Đưa hai cánh tay ra xa thân người, mà không nhấc vai lên khỏi sàn. Kéo xương đòn sang hai bên. Mắt nhắm và tập trung vào hơi thở. Giữ tư thế này trong 5 - 7 phút.

LUYỆN TẬP Ở MỨC TRUNG CẤP: Hướng ý thức vào cột sống. Hãy để hai bên sống lưng nghỉ ngơi thoải mái trên mặt sàn. Mở rộng lồng ngực và thả lỏng xương ức. Hướng ý thức vào cơ hoành - cơ hoành phải hoàn toàn thư giãn. Trong khi kéo xương đòn sang hai bên, hãy để cho cổ bạn nằm sát trên sàn. Thả lỏng cơ bắp ở cổ.

SAVASANA

TƯ THẾ LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Trong khi gáy của bạn áp sát sàn nhà (*xem bước thứ* 5, *trang* 151), bạn sẽ có cảm giác dễ chịu ở phía sau não. Khi vùng này của cơ thể được thư giãn, bạn hãy chuyển sang khu vực não trước. Từ đỉnh đầu, năng lượng phải đi xuống cột sống và hướng về phía sống mũi và sau đó đi xuống một điểm nằm ở xương ức. Khi năng lượng truyền tới đây thì ba tầng và năm lớp vỏ đã tạo thành cơ thể sẽ kết hợp lại với nhau và trở thành một thể thống nhất, hòa hợp. Đây chính là mục tiêu cuối cùng của thế tập xác chết.

Thả lỏng các cơ ở má, cằm và miệng

Hai chân ngả đều sang hai phía

Phần sau cổ tựa sát sàn nhà

"Sự thư giãn vỏ ngoài của thấm sâu vào của con

THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Ý thức của bạn từ từ trở lại với thế giới xung quanh. Mở mắt ra. Co chân phải lại và xoay người sang trái. Đẩy thân người nằm lên tay phải và chuyển sang tư thế ngồi bắt chéo chân.



khởi đầu từ lớp cơ thể, sau đó tận sâu thẳm người bạn."

CHƯƠNG 4

Yoga và chứng stress



"Một trí tuệ không kết nối với con tim là một trí tuệ hoang dã."

Thực hành các thế tập asana và phép luyện thở là phép trị liệu stress vừa hiệu quả, vừa tự nhiên nhất. Cùng được thực hành chung, chúng sẽ đem lại nguồn năng lượng dồi dào cho cơ thể, thúc đẩy sự tăng trưởng của các tế bào và xoa dịu sự căng thẳng của các cơ bắp. Hiệu quả đối với việc trị liệu tinh thần không thể thấy ngay được, vì yoga nhắm tới nguyên nhân, chứ không phải là triệu chứng của stress. Luyện tập thường xuyên, những cảm xúc vẫn lôi kéo trí não của bạn chú ý tới thế giới xung quanh sẽ rút về bên trong, khiến cho tâm trí ngổn ngang của bạn trở nên bình lặng. Khi mức độ stress của bạn cao, đôi khi bạn sẽ thấy khó đạt tới tư thế cuối một cách hiệu quả. Nếu vậy, việc thực hành các thế tập với những dụng cụ nâng đỡ được giới thiệu ở đây sẽ giúp bạn thu nhận được lợi ích của các asana một cách dễ dàng hơn.

TÌM HIỂU VỀ STRESS

Stress sinh ra cùng với nền văn minh của con người. Các bậc hiền triết cổ xưa hiểu rõ tác động của cuộc sống hàng ngày đầy ắp lo toan lên thể xác và tâm trí của chúng ta. Yoga tách ý thức ra khỏi những bề bộn của cuộc sống và giúp bạn có thể đương đầu với các tác động của stress trong sự thăng bằng.

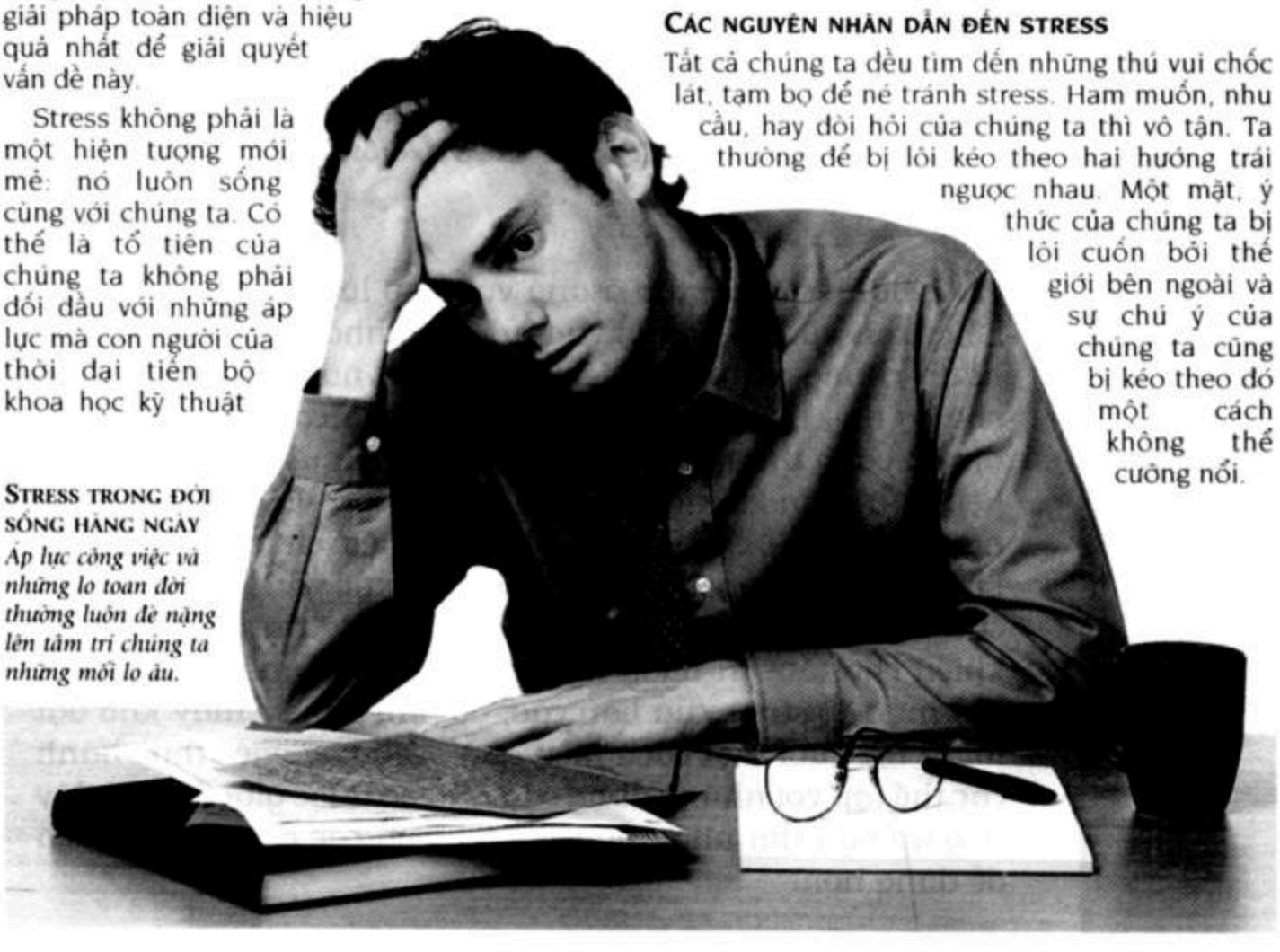
Từ khi mới chào đời, chúng ta đã bắt đầu cảm nhận stress và trong suốt cuộc đời cũng thích nghi dần với nó. Vì nhiều lý do khác nhau, người này có thể xoay sở với nó tốt hơn người kia. Đó có thể là do nhân cách, môi trường xung quanh hay trạng thái sinh lý của mỗi người. Nhưng tất thảy mọi người, lúc này hay lúc khác, đều có lúc phải đương đầu với stress, và để làm được việc này, họ phải nuôi dưỡng và đưa ý thức, cơ thể sinh lý, cơ thể tâm lý và cơ thể tâm linh của mình vào nề nếp. Chúng ta đều rút tỉa được nhiều cách thức để đối phó với stress, kiểm soát và giảm thiểu tác động của nó với kết quả ở các mức độ khác nhau. Yoga cung cấp cho bạn một trong các giải pháp toàn diện và hiệu quả nhất để giải quyết vấn đề này.

Stress không phải là một hiện tượng mới mẻ: nó luôn sống cùng với chúng ta. Có thể là tổ tiên của chúng ta không phải đối đầu với những áp lực mà con người của thời đại tiến bộ khoa học kỹ thuật như chúng ta phải đối mặt, nhưng ngay cả những lo toan đời thường cũng tạo ra những áp lực bên trong. Và kể từ khai sinh của nền văn minh, con người luôn tìm kiếm giải pháp cho vấn đề stress.

Sự hiểu biết của Patanjali về stress đã khiến ông mở đầu cuốn *Yoga Sutras* của mình với những lời sau đây: "Chittavritti niruddha", dịch ra có nghĩa là: kiểm soát làn sóng ý nghĩ hay những cơn thăng trầm của trí não, vẫn thường mang tới cho con người chứng stress. Ông đã phát triển ý tưởng này qua việc miêu tả con đường luyện tập yoga có thể giúp chúng ta đối phó với các hoàn cảnh gây stress như thế nào.

CÁC NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN STRESS

Tất cả chúng ta đều tìm đến những thú vui chốc lát, tạm bợ để né tránh stress. Ham muốn, nhu cầu, hay đòi hỏi của chúng ta thì vô tận. Ta thường để bị lôi kéo theo hai hướng trái ngược nhau. Một mặt, ý thức của chúng ta bị lôi cuốn bởi thế giới bên ngoài và sự chú ý của chúng ta cũng bị kéo theo đó một cách không thể cưỡng nổi.



STRESS TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY
Áp lực công việc và những lo toan đời thường luôn đè nặng lên tâm trí chúng ta những mối lo âu.



STRESS LÀM RỐI TRÍ ÓC
Cảm giác thường đánh lừa chúng ta, đưa chúng ta vào những cạm bẫy không lối thoát.

Mặt khác, ta khao khát cuộc sống nội tâm để khám phá bản chất sự tồn tại và cái Tôi của riêng mình. Sự mâu thuẫn này vây chặt lấy chúng ta trong cái lưới của những ham muốn, sự không thỏa mãn, giận dữ và khó thở.

KIỂM SOÁT CẢM XÚC

Ý thức kiểm soát trực tiếp cảm xúc. Vì vậy để kiểm soát được cảm xúc, bạn phải kiểm soát ý thức. Xoa dịu cảm xúc và hướng chúng vào nội tâm, ta có thể tách chúng khỏi ý thức. Khi một người bình tĩnh, và ý thức của họ ở trạng thái trầm tư, thì cảm xúc đang được kiểm soát. Ở thời điểm này, ngoại cảnh không thể gây căng thẳng cho họ được. Chỉ khi đó người ta mới ngộ ra sự tác động của các cảm xúc đang thống trị cuộc sống của mình và phân tích xem nên loại bỏ hay thay đổi cái gì trong số đó. Việc thực hành yoga khiến cho cơ thể và ý thức của bạn hoạt động nhịp nhàng. Nhịp thở vững chắc, đều đặn khiến cho cơ thể thư giãn và đưa ý thức tách biệt khỏi những lo toan của thế giới bên ngoài. Hiệu quả mang tính chữa trị này sẽ được bạn cảm nhận sau này trong đời sống hàng ngày khi mọi hoạt động của bạn trở nên hiệu quả và tốt đẹp hơn.

Một người đã thư giãn có được nguồn năng lượng năng động không hề suy giảm. Trong trạng thái này, không thể xuất hiện những triệu chứng của stress như nhức nửa đầu, mỏi mệt, hay cao huyết áp. Và mặc cho tác động của ngoại cảnh, ý thức vẫn bình thản và tập trung, còn thể xác thì không sợ bị bệnh tật tấn công.

"Ta không thể vượt qua giới hạn của bản thân khi chưa nhận thức ra chúng."

THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

Những tiến bộ khoa học kỹ thuật của thế giới hiện đại tự thân nó không mang lại hạnh phúc cho chúng ta. Xét về một mặt nào đó, thì chính đời sống hiện đại đem lại mức độ stress cao hơn, bởi vì con người bị cuốn hút vào cuộc săn đuổi sự giàu sang, sự thành đạt và những thú vui trần tục.

Sự bùng nổ thông tin đã cho phép chúng ta tiếp cận với kiến thức nhiều hơn bao giờ hết. Và cũng thật oái ăm là nó làm tăng thêm mức độ của stress, chứ không làm nó suy giảm. Áp lực về sự an toàn tài chánh, nhu cầu được nổi danh và thành đạt, khát vọng đối với những thú vui trần thế, tất cả những điều này đã đẩy chúng ta vào vòng xoáy hối hả, dầy lo toan của cuộc sống đời thường. Và điều tất yếu là đời sống tâm linh của chúng ta, trạng thái tâm thần yên tĩnh và sức khỏe cũng sẽ bị ảnh hưởng theo.



BON CHEN

Nhịp sống hối hả của đời sống đương đại là nguyên nhân gây ra chứng stress cho chúng ta.

Nếu bạn bị hút vào vòng xoáy của những thách thức và bon chen triền miên, thì bạn sẽ đánh mất khả năng nhận biết thực tại một cách sáng suốt. Bạn có thể vô tình làm méo mó sự thật để theo đuổi những mục đích cá nhân của mình và không còn nhận ra được tình bạn, tính trung thực, sự đồng cảm, và thay vào đó chỉ nhìn thấy sự giả dối, bất trung, hay sự ngạo mạn.

Một trí tuệ, không kết nối với con tim, là một trí tuệ hoang dã. Sự thông minh của cái đầu phải được kiểm soát để trung tâm cảm xúc được thức tỉnh. Điều này chỉ có được khi cái đầu và con tim cùng hòa điệu với nhau, và khi bạn có thể đạt tới sự tĩnh lặng của ý thức, sự ổn định và niềm hạnh phúc.

Tính vị kỷ và ngạo mạn khiến cho bạn mất đi sự kết nối với trung tâm cảm xúc của mình. Để đạt tới một nhân cách hoàn thiện đầy đủ, bạn phải phát triển không những về mặt trí tuệ, mà cả về mặt tình cảm. Chỉ khi đó, bạn mới có thể kiểm soát được stress và tình trạng căng thẳng thỉnh thoảng lại chực đánh gục bạn. Khi ý thức và con tim của bạn còn bị cách biệt với nhau, thì stress vẫn ngang nhiên phô diễn cả về mặt tinh thần, lẫn tình cảm thông qua gương mặt căng thẳng, các cơ bắp co rút và những hành vi xử sự không nên có của bạn.

THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

Thực phẩm mà chúng ta dùng và ngoại cảnh xung quanh ta phải thích hợp để tạo ra một đời sống không có stress. Nếu chúng ta tăng cường dùng trái cây và rau quả, nuôi dưỡng các giác quan của chúng ta bằng những hương vị, âm thanh và khung cảnh dịu dàng, thanh tịnh thì đó có nghĩa là chúng ta đang trên đường tiến tới một lối sống lành mạnh hơn.

Trong các thực đơn (*upanishads*) cổ xưa có từ giữa năm 300 hay 400 trước công nguyên, người ta đã chia thực phẩm ra thành 16 loại: 10 phần trong đó được xem là chất thải, 5 phần có ảnh hưởng tới nguồn năng lượng của tinh thần và một phần đối với trí tuệ. Theo đó, thực phẩm có thể có những tác động tích cực và tiêu cực , phụ thuộc vào môi trường trực tiếp, các điều kiện địa lý và khí hậu, và cơ địa của mỗi người. Khoa học yoga nhìn nhận có ba loại chất lượng thực phẩm khác nhau: ***sattva***, ***rajas***, và ***tamas***. ***Sattva*** có nghĩa là tinh chất và là loại chất lượng có tính quân bình, ***rajas*** là năng lượng để có được sự hoàn thiện, thành đạt hay sáng tạo, còn ***tamas*** chỉ sự trì trệ và thối rữa.



THỰC PHẨM SATTVA
Tinh khiết và bổ dưỡng.



THỰC PHẨM RAJAS
Rất nóng và có tính kích thích.



THỰC PHẨM TAMAS
Dẫn đến tình trạng nặng nề và trì trệ.

Thực phẩm thuộc nhóm ***sattva***, bao gồm trái cây và rau quả tinh khiết, tươi sống. Loại ***rajas***, bao gồm hành, tỏi và các gia vị hăng cay là các thức có tính kích thích. ***Tamas***, bao gồm các chất cồn và thịt, được xem là nặng nề và có tác dụng làm suy yếu cơ thể. Junk food là thuật ngữ còn tương đối mới mẻ, tuy nhiên các tính chất của nó vẫn được xác định thuộc loại ***tamas***.

Mọi hoạt động trong đời sống hiện đại đều diễn ra nhanh chóng, và trong đó có các hành động liên quan tới thực phẩm và cách chúng ta ăn uống. Junk food và các loại đồ hộp có tác động rất xấu lên cơ thể của chúng ta. Trí óc của chúng ta vẫn minh mẫn, sau khi dùng các loại thực phẩm ***sattva***, nhưng sau bữa ăn có chứa nhiều loại thực phẩm ***rajas*** và ***tamas***, nó sẽ trở nên trì trệ, lờ đờ. Việc cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể và giữ cho trí não mạnh khỏe đều quan trọng như nhau.

Ngũ quan của chúng ta: mắt, tai, mũi, lưỡi và da là cửa ngõ để thâm nhập vào ý thức. Để kiểm soát tốt ý thức, các cảm xúc phải được nuôi dưỡng tốt. Một khúc nhạc êm tai, ánh sáng dịu dàng, tự nhiên hay một phong cảnh tươi đẹp, thanh bình đối với cặp mắt, không khí trong lành và hương thơm của hoa đối với khứu giác - tất cả đều có tác dụng nuôi dưỡng tinh thần của bạn. Lưỡi luôn cần những loại thực phẩm bổ dưỡng, thơm ngon. Da phải được giữ sạch sẽ, mịn màng, mềm mại. Cuối cùng, trí não phải được nuôi dưỡng bằng một tư duy sáng suốt.

STRESS TÍCH CỰC VÀ STRESS TIÊU CỰC

Stress có thể thúc đẩy phát triển tính sáng tạo và ý chí hướng tới sự thành công ở con người. Đó là loại stress tích cực. Stress tiêu cực đưa con người đến tình trạng sức khỏe yếu kém, tâm trạng trầm uất và thụ động. Yoga dạy bạn cách chuyển stress tiêu cực thành stress tích cực.

Những tác động tích tụ lâu ngày của stress sẽ hủy hoại sức khỏe và phá vỡ sự ổn định cảm xúc của bạn. Stress có thể làm tê liệt, khiến cho bạn có cảm giác rã rời, mất quân bình. Ngày nay, người ta càng ngày càng ý thức được rằng stress là một hiểm họa. Nhưng chúng ta cũng không được quên rằng stress có thể thúc đẩy sự sáng tạo và đem đến thành công cho con người. Loại stress này mang tính tích cực, xây dựng và lành mạnh.



CÁC LOẠI STRESS

Ta cần phân biệt thật rõ ràng sự khác biệt giữa stress tích cực và stress tiêu cực. Stress tiêu cực đưa bạn đến việc mất khả năng điều chỉnh hoặc chống trả lại với bệnh tật, gây cảm giác thiếu tự tin, hoặc đẩy bạn đến với một thói nghiện ngập độc hại nào đó. Cũng giống một số căn bệnh, stress tiêu cực có thể ở thời kỳ ủ bệnh. Khi đó nó đóng vai trò thụ động, nhưng rồi nó có thể trở nên tích cực. Các triệu chứng lâm sàng của chứng stress tiêu cực bao gồm sự run rẩy hay thở khó nhọc.

Mặc dù stress tích cực và stress tiêu cực là hai mặt của một vấn đề, nhưng bao giờ cũng có một loại stress chiếm thế thượng phong. Mọi người đều phải tìm cách chuyển đổi tình trạng stress tiêu cực sang stress tích cực, sao cho nó được kiểm soát để chúng ta có được một cơ thể và một tinh thần tráng kiện. Tinh thần, cơ thể và cảm xúc chịu sự tác động của stress về mặt thể chất, sinh lý, trí não, cảm xúc và tâm linh. Kết quả có thể sẽ là sự căng thẳng, cứng nhắc trong cơ bắp và khớp xương, làm teo xương cốt, hạn chế hoạt động các hệ cơ quan trong cơ thể hay sự trì trệ trong các cơ quan thiết yếu trong cơ thể. Sự căng thẳng trong cảm xúc và trong cơ bắp cũng giống như nhau. Bị stress thường xuyên sẽ dẫn tới sự co rút cơ bắp thường xuyên, chứng đau nhức dữ dội ở cơ bắp và khớp xương và sự cứng đờ ở quai hàm hay các cơ mặt. Nếu như bạn đang bị mắc chứng stress, bạn có thể sẽ bị rối loạn tiêu hóa, gặp khó khăn trong việc tiêu tiểu, bị đau đầu, nhức nửa đầu, cảm giác co thắt ở cơ hoành, khó thở hoặc mất ngủ.

PHẢN ỨNG VỚI STRESS

Với cùng một tình trạng stress, những người khác nhau có những phản ứng khác nhau. Một số người thấy bực bội hoặc tức giận, một số người khác thì bối rối hoặc phiền não. Bất kể stress bộc lộ ra sao, và bạn phản ứng thế nào với nó, thì cuối cùng stress đều gây ra bệnh tật, lão hóa trước tuổi hay trong các trường hợp đặc biệt, còn có thể dẫn đến những căn bệnh chết người. Cảm xúc xáo trộn và bệnh tật có liên quan trực tiếp với nhau. Môn khoa học miễn nhiễm thần kinh - tâm lý học đã xác định mối liên hệ giữa cơ thể, tinh thần và cảm xúc, mối liên hệ đã được các nhà hiền triết cổ xưa thừa nhận cách đây hàng thiên niên kỷ. Theo khoa học yoga một tâm lý lành mạnh được phản ánh qua - và một phần được hình thành bởi - một thể xác khỏe mạnh. Những nỗi ưu phiền, buồn bã về mặt sinh lý học được biểu hiện như một sự đau đớn về thể chất. Sức ép tâm lý sẽ đem stress đến cho thể xác sinh học, các cơ quan của cơ thể, và hệ thần kinh.

TÁC ĐỘNG TÍCH CỰC

Stress có thể được kiểm soát để mang lại tác động tích cực.



CHÂN TRỜI BÌNH AN VÀ TĨNH LẶNG
Yoga sẽ giúp bạn nhìn thấy chân trời đó bất chấp những căng thẳng của cuộc sống đời thường.

LÀM GIẢM CHỨNG STRESS

Để giảm bớt stress, ta không thể xem thể xác và tinh thần như là những bộ phận tách biệt với nhau. Sự căng thẳng có liên quan đến stress phần lớn trú ngụ ở cơ bắp, cơ hoành và hệ thần kinh. Nếu các khu vực này thư giãn, stress cũng sẽ suy giảm. Tương tự, ngũ quan và hệ thần kinh trung ương cũng có phản ứng lâm sàng đối với stress. Các phương thức thư giãn sâu của yoga có tác động tuyệt vời lên hệ thần kinh trung ương, cũng như hệ hô hấp, tuần hoàn và tiêu hóa. Khi một cơ quan trong cơ thể của bạn bị căng thẳng, sự tuần hoàn máu tới khu vực này bị ngưng trệ và làm suy giảm khả năng miễn nhiễm của nó. Yoga tác động lên khu vực này để xoa dịu sự căng thẳng và tăng tuần hoàn máu. Luồng máu tươi đến các bộ phận của cơ thể được tăng cường, dẫn đến sự ổn định nhịp tim và huyết áp. Hơi thở nhanh và nông sẽ trở nên sâu và chậm, cho phép bạn hấp thu nhiều ôxy, loại bỏ stress khỏi cơ thể và tinh thần.

"Ngôn từ không thể lột tả hết được các giá trị của yoga - để hiểu nó, bạn phải tự mình trải nghiệm."

CÁC THẾ TẬP VÀ CHỨNG STRESS

Việc thực hành các asana và luyện tập hít thở là phương pháp trị liệu tự nhiên nhất đối với chứng stress. Thực hiện tư thế với các dụng cụ chống đỡ sẽ đem lại cho bạn khả năng chịu đựng và cho phép bạn gặt hái những lợi ích từ thế tập mà không cần phải căng thẳng không cần thiết.

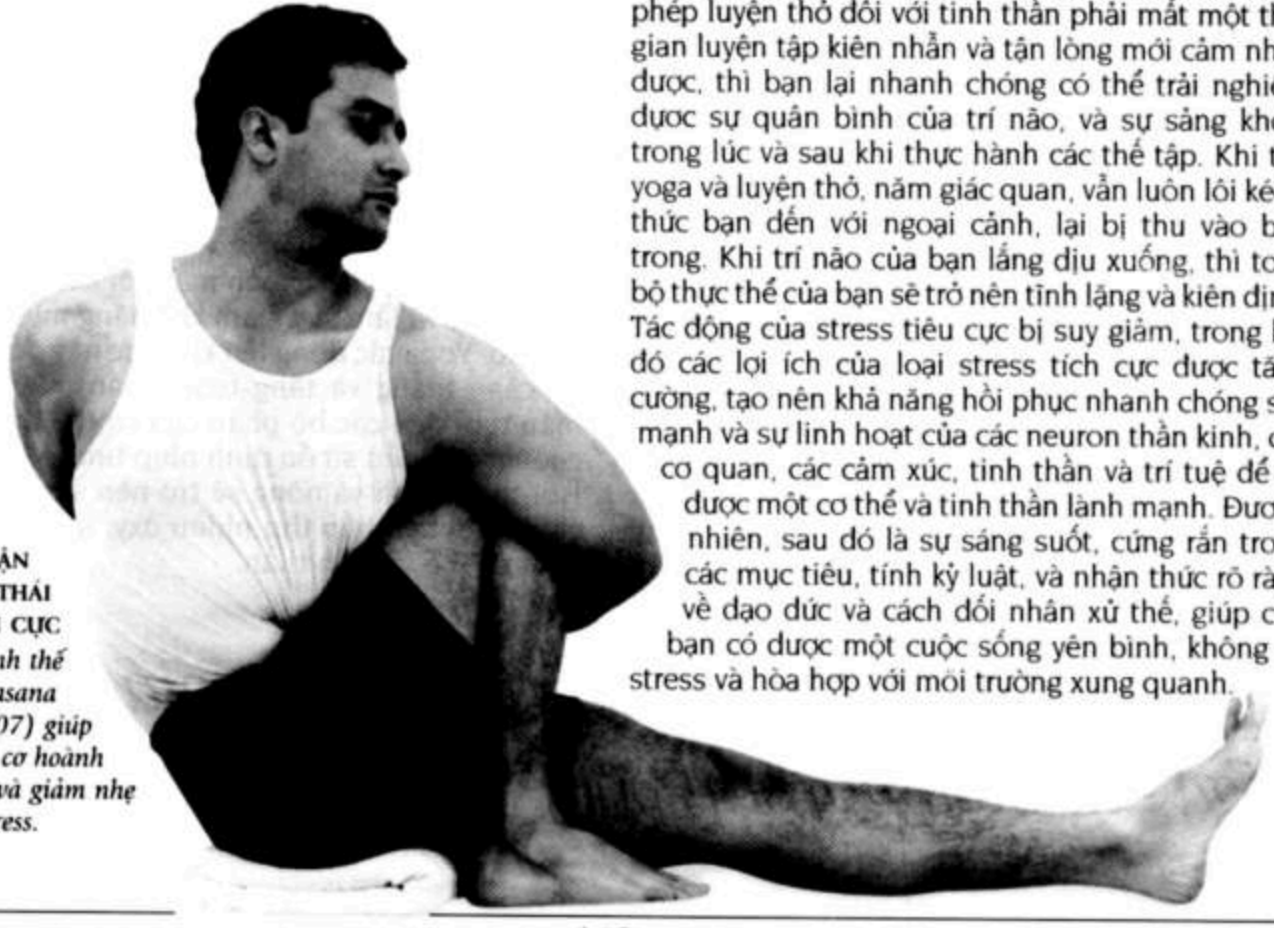
Nhiều người phản ứng đối với stress bằng cách tìm đến với những viên thuốc an thần, rượu, thuốc lá hoặc ăn để giải khuây. Các phương pháp này có thể mang lại cảm giác nhẹ nhõm tức thời. Nhưng tất cả chúng ta đều biết rõ rằng chúng chỉ là những giải pháp tạm thời và thực chất còn là loại phản tác dụng. Chúng có những tác dụng phụ khá nguy hiểm và có thể là tăng mức độ stress ở bạn. Những kỹ thuật thư giãn đơn giản có thể xoa dịu sự căng thẳng trong chốc lát, nhưng không thể đánh bật được nguyên nhân gây ra stress một cách toàn diện.

Các nhà yoga và các bậc hiền triết cổ xưa đã nhấn mạnh rằng cần phải đối mặt với những xáo động về tình cảm hay sự lo âu với một thái độ kiên định và bình tĩnh. Yoga sẽ giúp bạn hình thành những thái độ tích cực này để đương đầu một cách bình thản với những tình huống gây căng thẳng.

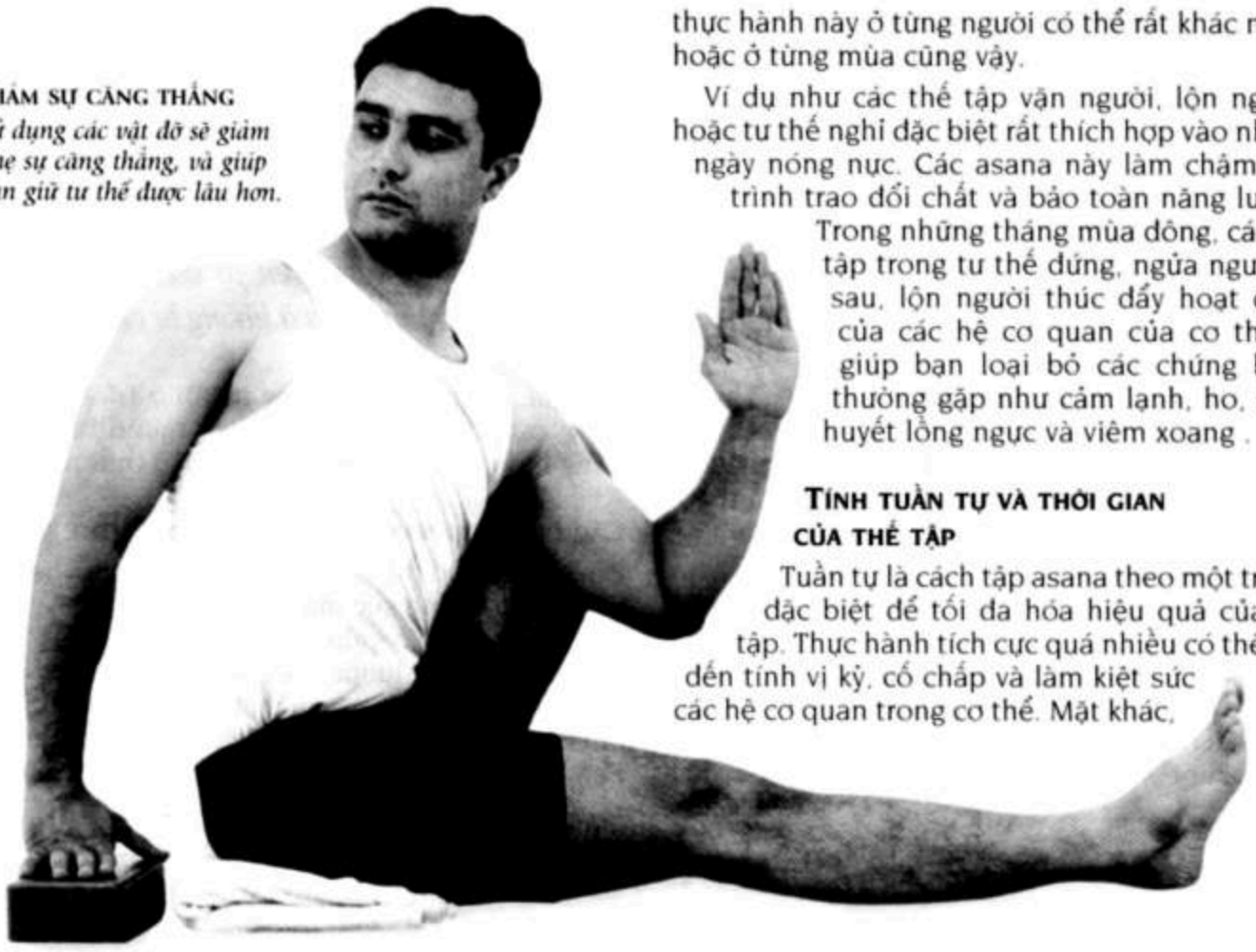
HỌC CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI STRESS

Mỗi một cá nhân đều có khả năng phân biệt đâu là những thói quen xấu và tốt, và phát triển nhận thức của mình về cách đối nhân xử thế. Khi tiếp nhận một thói quen tốt, như là luyện tập yoga đều đặn chẳng hạn, bạn có thể sẽ kiểm soát được stress đang ăn mòn năng lượng sinh học của cơ thể. Thực hành các asana và luyện tập hít thở không những là phương pháp trị liệu có hiệu quả nhất, mà còn tự nhiên nhất đối với stress và khác với những phép trị liệu khác, nó không có nguy cơ gây phản ứng phụ độc hại. Sự thư giãn đơn thuần vẫn chưa phải là biện pháp đầy đủ chống lại các tác động tai hại của stress. Việc thực hành đều đặn các bài tập yoga, kèm với một chế độ dinh dưỡng và lối sống lành mạnh, sẽ làm phát sinh trong bạn một nguồn năng lượng dồi dào, thúc đẩy việc sản sinh các tế bào, làm thư giãn các cơ bắp bị căng thẳng.

Trong khi tác động của việc thực hành yoga và phép luyện thở đối với tinh thần phải mất một thời gian luyện tập kiên nhẫn và tận lòng mới cảm nhận được, thì bạn lại nhanh chóng có thể trải nghiệm được sự quân bình của trí não, và sự sảng khoái trong lúc và sau khi thực hành các thế tập. Khi tập yoga và luyện thở, năm giác quan, vẫn luôn lôi kéo ý thức bạn đến với ngoại cảnh, lại bị thu vào bên trong. Khi trí não của bạn lắng dịu xuống, thì toàn bộ thực thể của bạn sẽ trở nên tĩnh lặng và kiên định. Tác động của stress tiêu cực bị suy giảm, trong khi đó các lợi ích của loại stress tích cực được tăng cường, tạo nên khả năng hồi phục nhanh chóng sức mạnh và sự linh hoạt của các neuron thần kinh, các cơ quan, các cảm xúc, tinh thần và trí tuệ để có được một cơ thể và tinh thần lành mạnh. Đương nhiên, sau đó là sự sáng suốt, cứng rắn trong các mục tiêu, tính kỷ luật, và nhận thức rõ ràng về đạo đức và cách đối nhân xử thế, giúp cho bạn có được một cuộc sống yên bình, không có stress và hòa hợp với môi trường xung quanh.



TIẾP NHẬN NHỮNG THÁI ĐỘ TÍCH CỰC *Thực hành thế Marichyasana (trang 207) giúp thư giãn cơ hoành của bạn và giảm nhẹ chứng stress.*



GIẢM SỰ CĂNG THẲNG
Sử dụng các vật đỡ sẽ giảm nhẹ sự căng thẳng, và giúp bạn giữ tư thế được lâu hơn.

thực hành này ở từng người có thể rất khác nhau, hoặc ở từng mùa cũng vậy.

Ví dụ như các thế tập vận ngược, lộn ngược, hoặc tư thế nghỉ đặc biệt rất thích hợp vào những ngày nóng nực. Các asana này làm chậm quá trình trao đổi chất và bảo toàn năng lượng. Trong những tháng mùa đông, các bài tập trong tư thế đứng, ngửa người ra sau, lộn người thúc đẩy hoạt động của các hệ cơ quan của cơ thể và giúp bạn loại bỏ các chứng bệnh thường gặp như cảm lạnh, ho, sung huyết lồng ngực và viêm xoang .

TÍNH TUẦN TỰ VÀ THỜI GIAN CỦA THẾ TẬP

Tuần tự là cách tập asana theo một trật tự đặc biệt để tối đa hóa hiệu quả của thế tập. Thực hành tích cực quá nhiều có thể dẫn đến tính vị kỷ, cố chấp và làm kiệt sức các hệ cơ quan trong cơ thể. Mặt khác, quá nhiều thực hành thụ động có thể đưa đến tình trạng trầm uất, uể oải, cảm giác bất an, bực bội. Khi bạn ngày càng giác ngộ về yoga và về cơ thể của bạn, bạn sẽ có khả năng tự điều chỉnh tuần tự các bài tập để thu được sự kết hợp lý tưởng giữa thực hành tích cực và thực hành thụ động. Khi sự dẻo dai và linh hoạt của bạn tăng lên, bạn có thể sẽ kéo dài thời gian cho một thế tập. Hiệu quả của một thế tập không thể có được trong vài giây, và thời gian kéo dài của asana phụ thuộc vào năng lượng, trí tuệ và sự giác ngộ của mỗi người.

THỰC HÀNH TÍCH CỰC VÀ THỰC HÀNH THỤ ĐỘNG

Hàng ngày chúng ta phải đương đầu với nhiều loại stress khác nhau - về thể chất, tâm lý và sinh lý. Cách duy nhất để chống lại tác động của chúng là sự kết hợp hài hòa giữa việc thực hành yoga tích cực và thực hành yoga thụ động. Tôi sử dụng thuật ngữ "thực hành thụ động" khi nói về việc luyện tập yoga với các vật nâng đỡ, bởi vì cách này giúp bạn có được tinh thần tĩnh lặng, sự kiên nhẫn và sức bền bỉ. "Thực hành tích cực", bản thân thuật ngữ này đã nói lên điều đó, thì mạnh mẽ hơn và nói chung là có liên quan tới các tư thế cổ, không sử dụng tới các dụng cụ nâng đỡ. Những tư thế này, đặc biệt là các tư thế đứng, ngửa người ra sau, giúp bạn rèn luyện sự bền bỉ, linh hoạt và mềm dẻo. Sự cân bằng giữa hai loại

ASANA VỚI CÁC DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ

Nếu bạn bị stress nặng, hay nếu như bạn bị chấn thương nhẹ, hay bị mệt mỏi, tốt hơn cả hãy thực hiện các asana với vật đỡ.

"Thể xác sẽ trở nên năng động và trí não tĩnh lặng."

CÁC THẾ TẬP CÓ SỬ DỤNG DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ

Để việc thực hành các asana có hiệu quả, các đạo sĩ yoga thời xa xưa đã sử dụng những khúc gỗ, đá và dây thừng để trợ giúp. Để phát triển nguyên tắc này, đạo sư yoga Iyengar đã sáng chế ra những dụng cụ nâng đỡ cho phép người tập có thể giữ tư thế tập lâu hơn và không bị căng thẳng.

Các thế tập yoga bao gồm sự co giãn, sự nỗ lực và sự thư giãn của cơ thể. Quan trọng hơn cả là mục tiêu của các động tác là để uốn nắn lại cơ thể cho đúng. Điều này bao gồm cả ý nghĩa về trí não, trong đó ý thức đến với từng cơ quan của cơ thể bạn.

Việc thực hành các thế tập yoga đòi hỏi bạn phải có phong độ tốt ở cả hai phương diện thể chất và tinh thần. Tuy nhiên, qua kinh nghiệm nhiều năm hướng dẫn môn này, tôi nhận thấy ngay cả những người có phong độ tốt, cũng có khi gặp phải một vài thế tập khó giữ được lâu như yêu cầu đòi hỏi. Một số asana đòi hỏi những động tác quá phức tạp lúc ban đầu ngay cả đối với những học viên có sức khỏe nhất, nếu như không dùng tới sự trợ giúp. Đây là lý do khiến tôi phát triển việc sử dụng các dụng cụ chống đỡ trong khi luyện tập yoga. Với các dụng cụ này, việc thực hành các asana trở nên dễ dàng hơn, ít gây mệt mỏi, khiến học viên ham thích hơn và làm cho mỗi thế tập đều trở nên dễ chấp nhận đối với tất cả các học viên - bất kể là họ yếu hay mạnh, trẻ hay già, người mới tập hay người ở trình độ tập nâng cao, hoặc là những người muốn bảo toàn năng lượng do mệt mỏi hay bị chấn thương.

CÁC DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ GIÚP BẠN NHƯ THẾ NÀO?

Dụng cụ này có thể là bất cứ một vật gì giúp bạn co giãn, tăng cường sức mạnh, thư giãn hoặc là uốn nắn lại cơ thể. Nó giúp bạn giữ tư thế tập lâu hơn và bảo tồn năng lượng. Các dụng cụ nâng đỡ cho phép thực hành các asana một cách thư thái, quân bình cơ thể và tinh thần vừa tích cực, vừa thụ động. Ban đầu, tôi dùng chính cơ thể của mình để làm vật nâng đỡ cho các học viên, nhưng rồi tôi thấy năng lượng bị suy kiệt. Và từ những vật dụng hàng ngày xung quanh chúng ta như bức tường, cái ghế dựa, ghế không chỗ dựa, súc gỗ, chiếc gối ôm, tấm vải trải giường, sợi dây nịt, tôi bắt đầu sáng chế ra các dụng cụ nâng đỡ để hỗ trợ các học viên đạt được tư thế kết thúc của thế tập. Và khi tôi làm việc với các học viên có mang bệnh trong người, tôi nhận ra được giá trị của những dụng cụ này.



ĐẠO SƯ IYENGAR TRONG TƯ THẾ CÁI CẦU - SETUBANDHA SARVANGASANA

Tư thế trong hình đòi hỏi sức mạnh đáng kể ở cổ, vai, lưng và phải có nhiều năm tập luyện mới đạt được. Và bạn không được thực hành nó mà không có sự chỉ dẫn của đạo sư.

Tôi phát hiện ra rằng các dụng cụ nâng đỡ giúp bạn kiềm giữ các động tác then chốt của asana và những uốn nắn tinh tế của cơ thể bằng cách cho bạn thêm độ cao, trọng lượng và sự chống đỡ. Tôi cũng nhận ra rằng nhờ sử dụng các dụng cụ này mà sự tuần hoàn máu và khả năng hít thở được cải thiện. Những phát hiện này đã thúc đẩy tôi tạo ra những dụng cụ có thể thích hợp với nhu cầu của từng cá nhân.

Thực hành yoga với dụng cụ nâng đỡ độc đáo ở chỗ nó là hình thức luyện tập duy nhất cho phép bạn vừa tập, vừa thư giãn. Nó kích hoạt các cơ bắp, làm cho các cơ quan trong cơ thể khỏe mạnh lên và xoa dịu căng thẳng và stress về trí não, cũng như thể chất, các dụng cụ nâng đỡ giúp bạn tăng cường sự mềm dẻo và sức chịu đựng, cùng lúc lại làm thư giãn những cơ bắp bị mệt mỏi, uể oải. Chúng giúp đem lại sự tươi trẻ cho toàn bộ cơ thể, mà không gây thêm sự mệt mỏi về thể chất.

Các học viên bộ môn yoga sẽ thấy phấn khích khi được thực hành asana với dụng cụ nâng đỡ. Nó đem lại sự tự tin để họ bắt tay vào những thế tập khó hơn và bảo đảm hiệu quả kỹ thuật của bài tập. Dụng cụ nâng đỡ tạo cảm giác về phương hướng và sự ngay thẳng trong thế tập, giúp tăng cường sự hiểu biết về từng thế tập. Chúng giống như những hướng dẫn viên không lời vậy.

Dụng cụ nâng đỡ và phương pháp trị liệu

Khi cơ thể mệt mỏi, uể oải, nặng nề, việc thực hành bài tập với các dụng cụ nâng đỡ đem lại hiệu quả kỳ diệu. Hệ thần kinh được thư giãn, trí não yên tĩnh, và tinh thần của bạn được xoa dịu. Các asana tập với dụng cụ tạo sự vững vàng trong cảm xúc và bản lãnh. Khi stress suy giảm, thì sự lo âu, sợ hãi, và u uất cũng biến mất, giúp cho những người đang bị căng thẳng về mặt tình cảm có thể đương đầu với mọi mặt của đời sống một cách dễ dàng hơn. Sự tuần hoàn máu được cải thiện, quả tim và các cơ quan hô hấp, vùng bụng và khung chậu đều được nghỉ ngơi và tươi trẻ lại. Ví dụ như tư thế cái cầu - Setubandha sarvangasana (*xem trang* 218), được thực hành trên băng ghế gỗ, rộng sẽ làm tăng nguồn cung cấp máu qua động mạch vành nhờ vào việc quả tim được nghỉ ngơi và cung cấp năng lượng, mà không gây bất kỳ sự căng thẳng nào cho cơ thể. Điều này thật lý tưởng đối với những bệnh nhân mắc bệnh tim.

Các thế tập đi kèm dụng cụ nâng đỡ như gối ôm, xúc gỗ, ghế dấu, hoặc ghế tựa giúp giảm nhẹ nhiều chứng bệnh thông thường. Chúng điều hòa sự tuần hoàn máu, giảm bớt sự khó thở và chứng hen suyễn và loại bỏ sự cứng đơ ở lưng, đùi, đầu gối và hai bàn chân, giảm chứng thấp khớp và viêm khớp. Yoga với các vật nâng đỡ giúp bạn thoát khỏi sự ràng buộc vào thể xác và giải phóng tâm linh của bạn. Nó giúp bạn cải thiện dáng dấp, giữ vững sự thăng bằng, cho phép bạn co duỗi và cảm nhận trạng thái thư giãn trong khi tập.

Cuối cùng, yoga đi kèm vật nâng đỡ tạo cho bạn cảm giác thanh bình, yên tĩnh, trong một viễn cảnh mới mẻ và một sinh lực được tái sinh. Một số các dụng cụ nâng đỡ, trình bày ở những trang kế tiếp, đặc biệt được tạo ra để các bạn thực hành. Một số khác bạn có thể tìm thấy ở ngay trong nhà mình.

Thực hành tựa vào tường

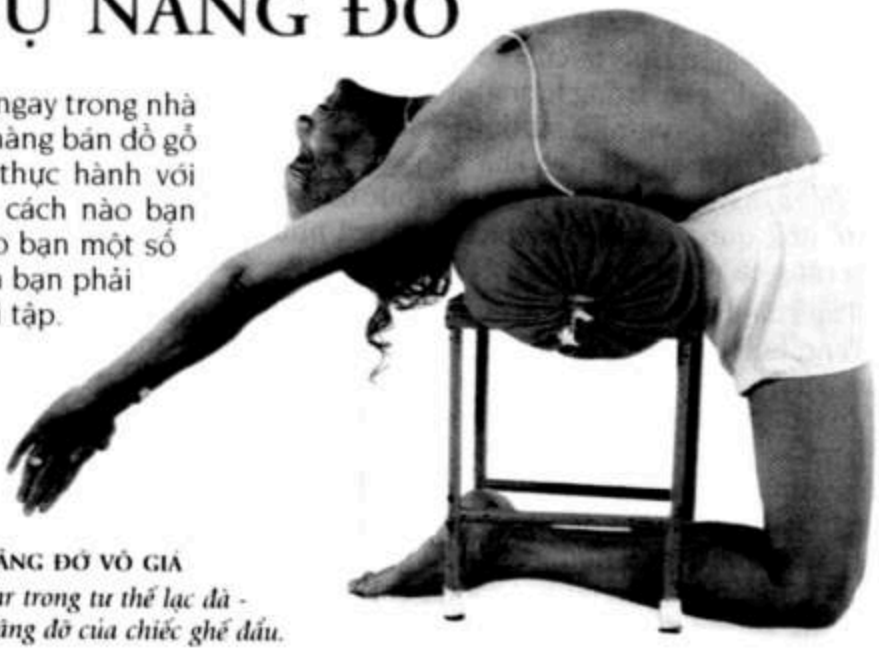
Tựa vào tường để thực hiện thế tập có thể giúp bạn giữ thăng bằng, tạo cảm giác ngay thẳng, đặc biệt ở các thế tập trong tư thế đứng hoặc lộn ngược. Nó cho bạn cảm giác tự tin, không lo sợ sẽ bị chấn thương hay căng thẳng. Bức tường thật vô giá khi bạn tập thế trái núi - Tadasana (*xem trang* 168). Phải nhớ là bạn cần thực hành các tư thế đứng trên một bề mặt bằng phẳng. Để tránh bị trượt chân, không nên tập trên chiếu hay tấm trải, và không mang vớ. Luôn đi chân không khi thực hành Tadasana và các thế tương tự, bởi vì giầy dép sẽ hạn chế cử động, gò bó các ngón chân, làm giảm cảm giác ở lòng bàn chân, làm hỏng khả năng cảm nhận mọi sự chỉnh sửa trong thế tập.



Tường cho bạn cảm giác ngay thẳng
Đạo sư Iyengar đang chỉnh lại tư thế ở cánh tay của học viên trong asana Tadasana Urdhva Hastasana.

CÁC DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ

Các dụng cụ dưới đây có thể có sẵn ngay trong nhà bạn hay có thể tìm mua ở các cửa hàng bán đồ gỗ và đồ gia dụng trên thị trường. Khi thực hành với chúng, bạn hãy sử dụng chúng theo cách nào bạn thấy tiện lợi nhất. Tôi có cung cấp cho bạn một số hướng dẫn cơ bản. Nhưng cái chính là bạn phải cảm thấy thoải mái, thư giãn trong khi tập.



MỘT DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ VÔ GIÁ
Đạo sư yoga Iyengar trong tư thế lạc đà - Ustrasana với sự nâng đỡ của chiếc ghế đẩu.

Các dụng cụ dưới đây nâng đỡ toàn bộ cơ thể khi bạn thực hành asana, cho bạn độ cao để bạn có thể phối hợp các động tác hiệu quả, và giữ thăng bằng tốt hơn.

GHẾ TỰA

Chiếc ghế xếp này có chỗ tựa trống ở mặt sau lưng cho phép bạn đút hai chân qua đó. Nó làm cho động tác xoay người như trong tư thế Bharadvajasana (co giãn thân người) chẳng hạn trở nên dễ dàng hơn, mặc dù vẫn giữ nguyên hiệu quả. Khi vào thế Salamba Sarvangasana (đứng trên vai) và Halasana (giãn căng lưng), bạn sẽ thấy vững vàng hơn nếu nắm giữ chỗ lưng tựa của chiếc ghế. Nó đỡ thân trên của bạn trong thế ngửa người ra sau của các asana như Viparita Dandasana (tư thế điểm tựa lộn ngược). Phải bảo đảm ghế đứng vững và chắc chắn trên mặt đất.



BĂNG GHẾ GỖ

Băng ghế này phải đủ rộng để thân trên của bạn tựa vào đó thoải mái và nó phải cao cỡ 60 cm. Nó phải đứng thật vững trên sàn. Những người đau tim, đau nửa đầu, bệnh đường hô hấp nên sử dụng băng ghế này trong khi tập asana Setubandha Sarvangasana (tư thế cái cầu).



GHẾ ĐẨU

Chiếc ghế này phải cao khoảng 30 - 45 cm để nâng lưng và hai bàn chân trong tư thế Paripurna Navasana (chiếc thuyền trọn vẹn), và lưng trong tư thế Ustrasana (tư thế lạc đà). Ghế này hỗ trợ bạn trong các tư thế đòi hỏi sự mềm dẻo và sức mạnh ở lưng, bụng, hai cánh tay và hai chân.



GHẾ ĐẨU THẤP, TRỐNG HAI MẶT



Loại ghế này đỡ cơ thể bạn trong các thế ngửa người ra sau, như thế Ustrasana (tư thế lạc đà), giúp bạn nâng và uốn cong thân trên thật dễ dàng. Chiếc ghế này phải cao không quá 45 cm và phải đứng thật vững trên mặt đất.

GHẾ ĐẨU CAO

Ghế này cao ngang giữa đùi, hỗ trợ cho bạn trong các thế tập đứng vận người như Utthita Marichyasana. Chiếc ghế cho phép bạn xoay cột sống và thân trên có hiệu quả, không phải gắng sức. Phải bảo đảm chiếc ghế đứng vững chắc trên sàn và chỗ ngồi của nó rộng đủ để bạn đặt hết cả bàn chân lên đó một cách thoải mái.



Các dụng cụ dưới đây nâng đỡ một số bộ phận của cơ thể và cho phép thực hiện asana lâu hơn, không cần ráng sức. Những người mới tập yoga, những người bị cứng khớp xương, mắc chứng huyết áp cao và cần có vật đỡ đầu trong các thế tập gập người về phía trước sẽ thích lựa chọn những dụng cụ này.

Gối ôm

Gối ôm nâng thân người bạn và cho phép bạn thư giãn, co duỗi có hiệu quả mà không cần phải ráng sức. Chiếc gối ôm phải nặng khoảng 3 kg và nhồi chặt bông, dài khoảng 60 cm, đường kính là 23 cm, nên bọc ngoài bằng một áo gối may bằng vải cotton.



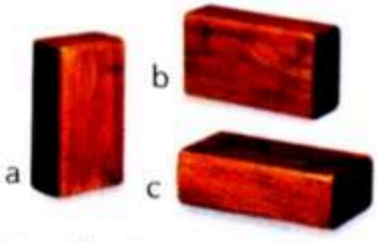
Miếng mút cao su

Miếng mút đặt dưới mấy miếng gỗ để đỡ đầu trong các động tác gập người về phía trước và đỡ lưng trong khi thực hành pranayama. Nó có kích cỡ khoảng 30 cm x 5 cm.



Khúc gỗ

Những khúc gỗ được dùng ở hầu hết các loại asana. Trong các bài tập ở tư thế ngồi và đứng, chúng nâng đỡ chân, đầu gối hay lòng bàn tay, và đem lại độ cao cho các thế ngồi vặn người. Trong khi luyện thở Ujjayi Pranayama, khúc gỗ đỡ lưng và giúp bạn mở rộng lồng ngực. Ở các thế tập gập người về phía trước như Uttanasana, các khúc gỗ đỡ đầu và hai bàn tay. Chúng có kích thước khoảng 23 cm x 12 cm x 7 cm. Tùy theo yêu cầu của bạn, nó có thể được đặt trên cạnh ngắn(hình a), cạnh dài (b), hay cạnh rộng (c) của mình. Khi độ cao được đề cập đến cho nhiều asana trong chương này, bạn nên đặt khúc gỗ ở độ cao mà bạn thấy thoải mái nhất.



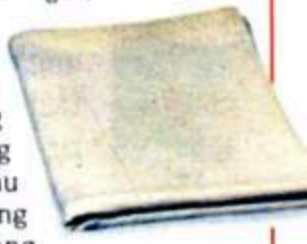
Khúc gỗ tròn

Một khúc gỗ nhỏ có thể được dùng để bổ sung độ cao trong tư thế đứng vặn người Utthita Marichyasana. Nó giúp bạn xoay người hiệu quả hơn, mà không phải gắng sức. Nó cao khoảng 5 cm và dài 10 cm.



Tấm chăn xếp lại

Tấm chăn xếp lại được dùng để lót dưới lưng, để mở rộng lồng ngực trong các tư thế gập người và phép luyện thở, để đỡ đầu và vai trong thế lộn người như Salamba Sarvangasana. Nó đem lại độ cao trong các thế ngồi, giúp giữ thân trên và cột sống thẳng, và cũng để chỉnh thẳng dáng người xấu của bạn. Những tấm chăn bằng vải cotton, có kích thước 2 m x 1,2 m là thích hợp nhất. Gập đôi tấm chăn 3 lần để trải trên ghế tựa hay băng ghế dài khi bạn nằm lên. Gập đôi 4 hay 5 lần để bổ sung độ cao cho các tư thế ngồi hay ngồi vặn người.



Tấm chăn cuộn tròn lại

Nó được dùng để đỡ gáy trong thế nghiêng người hay ngửa người ra sau, đỡ một phần của lưng trong tư thế như Viparita Dandasana. Nó giúp bạn giảm bớt căng thẳng ở ngực, bắp đùi, và mắt cá chân trong tư thế Virasana và Adhomukha Virasana. Xếp tấm chăn làm đôi 4 lần, sau đó cuộn chặt lại.



Hai dụng cụ này làm tăng hiệu quả của các asana. Dây nịt ngăn ngừa co bắp và khớp xương bị căng thẳng và tăng độ co duỗi. Băng giúp bạn thư giãn hoàn toàn, khiến bạn hướng tâm trí vào bên trong một cách dễ dàng hơn.



Dây nịt Yoga

Dây nịt giúp đem lại sự co duỗi cần thiết mà không phải gắng sức trong tư thế cuối cùng của thế tập của Supta Padangusthasana, Urdhvamukha Janu Sirsasana, và Paripurna Navasana. Dây nịt dài khoảng 60 cm, làm từ vật liệu dan thật chắc, có khóa ở hai đầu.

Băng kép

Băng bịt mắt, dài 2,5 - 3 cm và rộng 10 cm, giúp nhãn cầu thụt vào hốc mắt và như vậy sẽ xoa dịu trí não, hệ thần kinh và các cơ mặt được thư giãn trong thế xác chết và phép luyện thở.



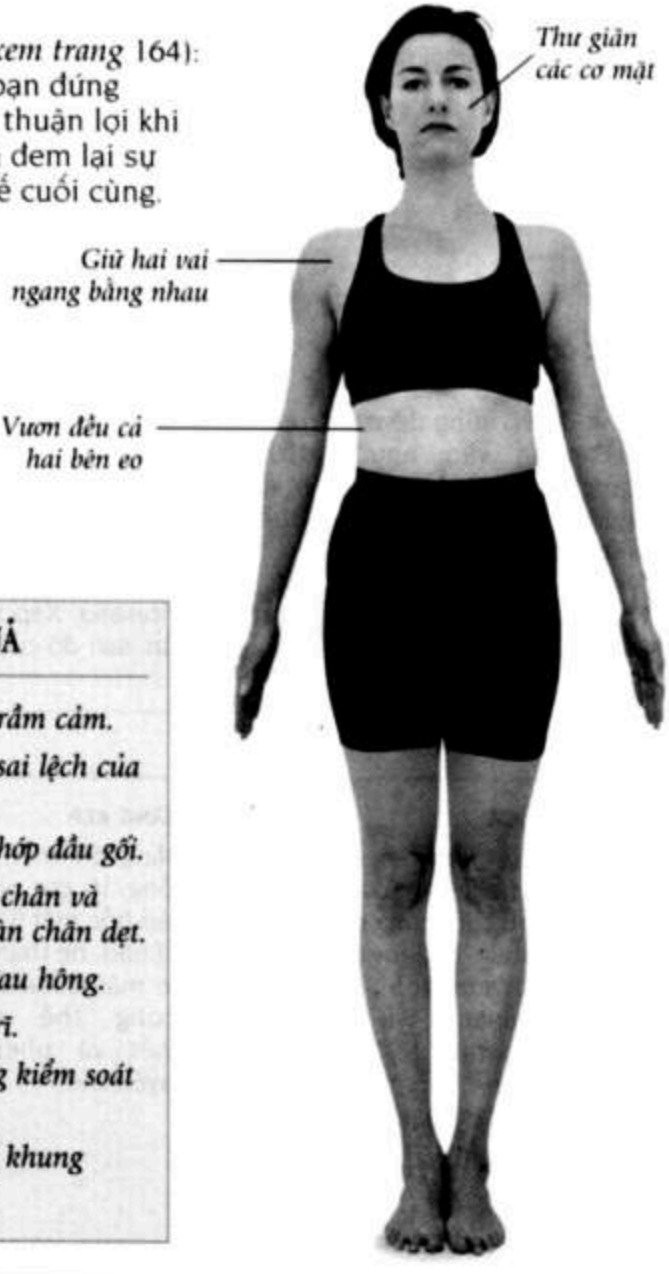
TADASANA SAMASTHITHI

- Thế trái núi kiên cố và chắc chắn -



Thế tập này là khởi điểm của tất cả các thế đứng, nâng xương ức lên - đây là vị trí *anahata* - luân xa trung tâm (*xem trang* 37). Thế trái núi giúp giảm bớt stress và tăng cường sự tự tin, trong khi sự thăng bằng tuyệt hảo của tư thế kết thúc làm tăng sự tinh táo của bạn. Trong tiếng Phạn, *tadasana* có nghĩa là thế trái núi, còn *samasthithi* chỉ trạng thái thẳng đứng, vững chắc.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Bức tường sẽ giúp bạn đứng thẳng. Nó cũng tạo thuận lợi khi chỉnh sửa tư thế, và đem lại sự vững chãi cho tư thế cuối cùng.



HIỆU QUẢ

- *Giúp chữa chứng trầm cảm.*
- *Cải thiện dáng vẻ sai lệch của cơ thể.*
- *Tăng sức mạnh ở khớp đầu gối.*
- *Rèn luyện hai bàn chân và chỉnh sửa lại tật bàn chân dẹt.*
- *Giảm nhẹ chứng đau hông.*
- *Ngăn ngừa bệnh trĩ.*
- *Cải thiện khả năng kiểm soát bàng quang.*
- *Rèn luyện và nâng khung chậu và bụng.*

CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này, khi bạn bị các chứng nhức đầu do stress, nhức nửa đầu, mất bị nhức mỏi, huyết áp thấp, viêm xương khớp đầu gối, chứng háu ăn, tiêu chảy, mất ngủ hoặc chứng bạch đới. Nếu bạn đã từng bị viêm tủy xám, hoặc gặp khó khăn khi giữ thăng bằng, thì hãy thực hành tư thế này với hai bàn chân đặt cách nhau khoảng 25 cm.

1 Chân không, đứng trên bề mặt bằng phẳng. Hai bàn chân để sát cạnh nhau, gót chân chạm tường. Những người mới tập sẽ thấy dễ hơn, nếu đặt hai bàn chân cách nhau chừng 5 cm.

2 Hai tay buông thẳng dọc hai bên thân người, lòng bàn tay hướng vào bên trong đùi, các ngón tay hướng xuống sàn. Cổ vươn lên, giữ cho cơ bắp mềm và thả lỏng.

3 Phân bố đều trọng lượng cơ thể bạn trên mặt trong và ngoài của hai bàn chân, lên các ngón chân và gót chân. Xiết chặt xương bánh chè và mở mặt sau của cả hai đầu gối. Xoay đùi phía trước vào trong. Thít chặt mông. Thóp bụng dưới và nâng cao lồng ngực.

4 Giữ đầu thật thẳng và mắt nhìn về phía trước. Hít thở đều, hướng sự chú ý vào hơi thở. Hãy cảm nhận thấy nguồn năng lượng trào dâng, cơ thể và ý thức của bạn là một khối thống nhất. Giữ nguyên tư thế trong vòng 30-60 giây.

TADASANA URDHVA HASTASANA

- Thế trái núi với hai tay giơ thẳng lên trên -

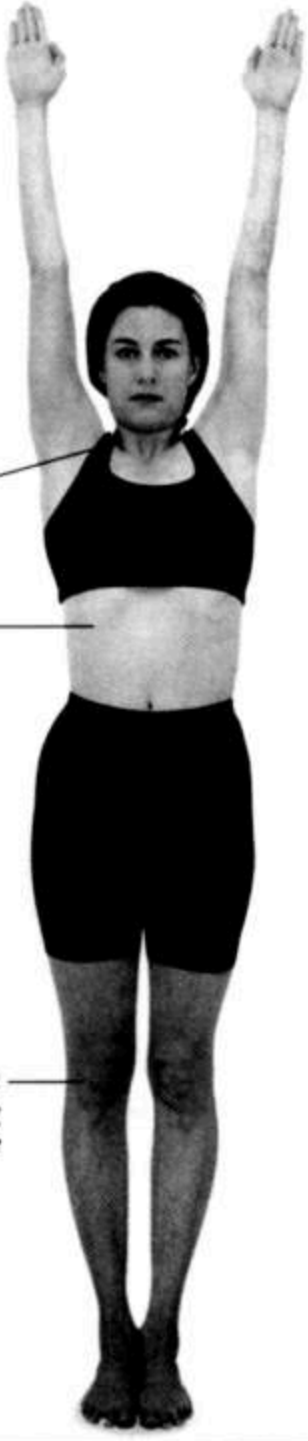


Đây là một thế tập cải biên của thế trái núi với hai tay giơ thẳng lên cao. *Urdhva* trong tiếng Phạn có nghĩa là lên trên và *hasta* là hai bàn tay. Thế tập này dành cho những người làm công việc thường phải ngồi một chỗ, bởi vì nó luyện tập hai cánh tay, khớp xương vai, cổ tay, khớp đốt ngón tay và các ngón tay.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Bức tường sẽ giúp bạn đứng thẳng. Nó cũng tạo thuận lợi khi chỉnh sửa tư thế, và đem lại sự vững chãi cho tư thế cuối cùng.

CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này, nếu bạn bị các chứng nhức đầu do stress, nhức nửa đầu, mất nhức mỏi, huyết áp thấp, viêm khớp xương đầu gối, chứng háu ăn, tiêu chảy, mất ngủ hay chứng bạch đới. Nếu bạn bị cao huyết áp, đừng giữ tư thế này lâu hơn 15 giây. Nếu bạn bị thoát vị đĩa đệm hay sa tử cung, hãy giữ hai bàn chân sát cạnh nhau, trong khi hai đầu gối lại hở ra.



1 Chân không, đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48) trên mặt sàn bằng phẳng, không có tấm trải. Thở ra, và nâng hai cánh tay lên phía trước tới ngang tầm vai, trong khi vươn người từ eo trở lên. Hai lòng bàn tay mở ra và đối xứng với nhau.

2 Nâng hai cánh tay lên cao quá đầu, vuông góc với sàn nhà. Duỗi cánh tay và các ngón tay. Thụt hai bả vai vào trong.

3 Duỗi thẳng hơn nữa hai cánh tay từ vai trở lên, giữ chúng song song với nhau. Vươn eo, kéo lòng bàn tay và các ngón tay lên trên, về hướng trần nhà. Cảm nhận sự giãn căng ở hai bên thân người.

4 Thóp bụng dưới lại. Xoay eo sao cho lòng bàn tay hướng về phía trước. Giữ nguyên tư thế trong vòng 20-30 giây. Hít thở đều.

HIỆU QUẢ

- *Giúp chữa trị chứng trầm cảm. Tăng cảm giác tự tin.*
- *Rèn luyện và tăng sức mạnh vùng bụng, khung chậu, thân trên và lưng.*
- *Giảm bớt chứng viêm khớp.*
- *Giảm chứng đau hông.*
- *Tăng sức mạnh khớp gối.*
- *Co giãn các cơ gân kheo.*
- *Chỉnh sửa tật bàn chân dẹt.*

TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA

- Tư thế trái núi với các ngón tay đan xen vào nhau -



Đây là một biến thể khác của thế trái núi. *Urdhva* có nghĩa là lên trên, *baddha* là bị bắt hay bị buộc vào, và *hasta* là hai bàn tay. Trong tư thế này, bộ não được thư giãn, nhưng vẫn sáng suốt, và bạn cảm nhận được sự duỗi căng của toàn bộ cơ thể, từ bàn chân tới những ngón tay đan vào nhau. Hãy cảm nhận luồng năng lượng chạy từ hai bàn chân lên tới các đốt ngón tay.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Bức tường sẽ giúp bạn đứng thẳng. Nó cũng tạo thuận lợi khi chỉnh sửa tư thế, và đem lại sự vững chãi cho tư thế cuối cùng.

HIỆU QUẢ

- *Tăng cảm giác tự tin và giúp chữa chứng trầm cảm.*
- *Giảm bớt bệnh viêm khớp xương.*
- *Làm co giãn vai, cánh tay, cổ tay, và ngón tay.*
- *Giúp chữa các bệnh về cột sống.*
- *Rèn luyện và kích hoạt thân trên, lưng, bụng và vùng khung chậu.*
- *Tăng sức mạnh các khớp gối.*
- *Giảm chứng đau hông.*
- *Chỉnh sửa bàn chân dẹt.*



CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này, khi bạn bị đau tim, các chứng nhức đầu do stress, nhức nửa đầu, huyết áp thấp, viêm xương khớp đầu gối, chứng háu ăn, tiêu chảy, mất ngủ hoặc chứng bạch dới. Nếu bạn bị cao huyết áp thì không giữ tư thế lâu quá 15 giây. Nếu bạn đã từng bị viêm tủy xám, chân đi vòng kiềng hoặc gặp khó khăn khi giữ thăng bằng, thì hãy thực hành tư thế này với hai bàn chân đặt cách xa nhau khoảng 20 cm. Nếu bạn dễ bị đau lưng, thoát vị đĩa đệm, hay sa tử cung, thì hãy đặt hai bàn chân sát lại gần nhau, và hai đầu gối thì hở ra.

1 Chân không, đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48), tựa vào tường, trên mặt sàn bằng phẳng, không có tấm trải. Đưa hai tay về phía ngực, lòng bàn tay hướng vào ngực, các ngón tay đan chặt vào nhau ngay từ dưới chân của các đốt ngón tay, ngón út của bàn tay trái thấp hơn ngón út của bàn tay phải (xem hình nhỏ).



2 Xoay lòng bàn tay với các ngón tay đan vào nhau từ trong ra phía ngoài (xem hình nhỏ). Thở ra và duỗi thẳng hai cánh tay về phía trước mặt, ngang tầm vai. Sau đó hít vào, và nâng hai cánh tay lên cao quá đầu cho tới khi chúng vuông góc với sàn nhà. Duỗi thẳng hết mức hai cánh tay và khóa khuỷu tay lại. Cảm nhận sự căng cơ ở lòng bàn tay. Giữ nguyên tư thế trong 30 - 60 giây.



TADASANA PASCHIMA BADDHA NAMASKAR

- Thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng -



Trong tiếng Phạn, *paschima baddha namaskar* có nghĩa là hai bàn tay xếp lại ở sau lưng để chào Namaskar. *Baddha* có nghĩa là bị bắt hay bị buộc lại. Tư thế này là biến thể dễ thực hành hơn của thế Tadasana Paschima Namaskar (*xem trang* 172) và giúp bạn chuẩn bị cho tư thế thường gặp hơn, đòi hỏi sự mềm dẻo và sự co duỗi lưng và hai cánh tay nhiều hơn.





1 Chân không, đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48) trên mặt sàn bằng phẳng, không có tấm trải. Nắm lấy cánh tay phải ở phía sau lưng, và giữ cánh tay trái, ở ngay chỗ phía trên khuỷu tay. Gập cánh tay trái lại và đưa ra sau lưng. Duỗi thẳng cả hai chân và hình dung là bạn đang kéo da, cơ bắp, và xương của hai chân lên phía trên eo.

HIỆU QUẢ

- *Tăng cảm giác tự tin và giúp giảm nhẹ chứng trầm cảm.*
- *Giúp cho việc điều trị chứng thoái hóa đốt sống cổ.*
- *Giảm bớt chứng viêm khớp vai, cánh tay, cổ tay và ngón tay.*
- *Tăng cường sức mạnh cho khớp gối và giảm chứng đau hông.*
- *Chỉnh sửa bàn chân dẹt.*

CHÚ Ý

Không thực hành tư thế này khi bạn bị viêm họng, các chứng nhức đầu do stress, đau nửa đầu, nhức mỏi mắt, mất ngủ, huyết áp thấp, viêm khớp đầu gối, bạch đới, hay chứng hậu ân. Nếu bạn bị thoát vị đĩa đệm, tử cung lệch, hay đau khớp cổ tay, thì hãy đặt hai bàn chân sát nhau và hai đầu gối hở ra. Nếu bạn đã từng bị viêm tủy xám, hay khó giữ thăng bằng, đặt hai bàn chân cách nhau ít nhất là 25 cm.



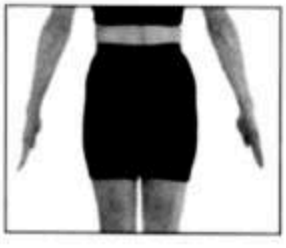
2 Dùng bàn tay trái nắm cánh tay phải ngay chỗ khuỷu tay. Nắm chắc, nhưng không chặt cứng. Hai cẳng tay áp sát vào lưng. Cánh tay trên hơi bẻ vào trong. Đưa hai khuỷu tay ra sau, nhưng đừng để chúng bị nâng lên. Ban đầu, giữ tư thế này trong 20 - 30 giây. Qua luyện tập, tăng lên đến 1 phút. Bạn cần hít thở đều trong suốt qúa trình tập.

TADASANA PASCHIMA NAMASKAR

- Thế trái núi với hai cánh tay chắp sau lưng -



Trong tư thế đứng này, hai bàn tay chắp lại như đang chào theo kiểu Ấn Độ. Sự co duỗi ở đây dòi hỏi độ mềm dẻo đáng kể của phần thân trên và hai cánh tay. Hãy thực hành thế Tadasana Paschima Baddha Namaskar (*xem trang* 171) cho tới khi vai, khuỷu tay và cổ tay mềm dẻo đủ để thực hiện thế tập này một cách dễ dàng.

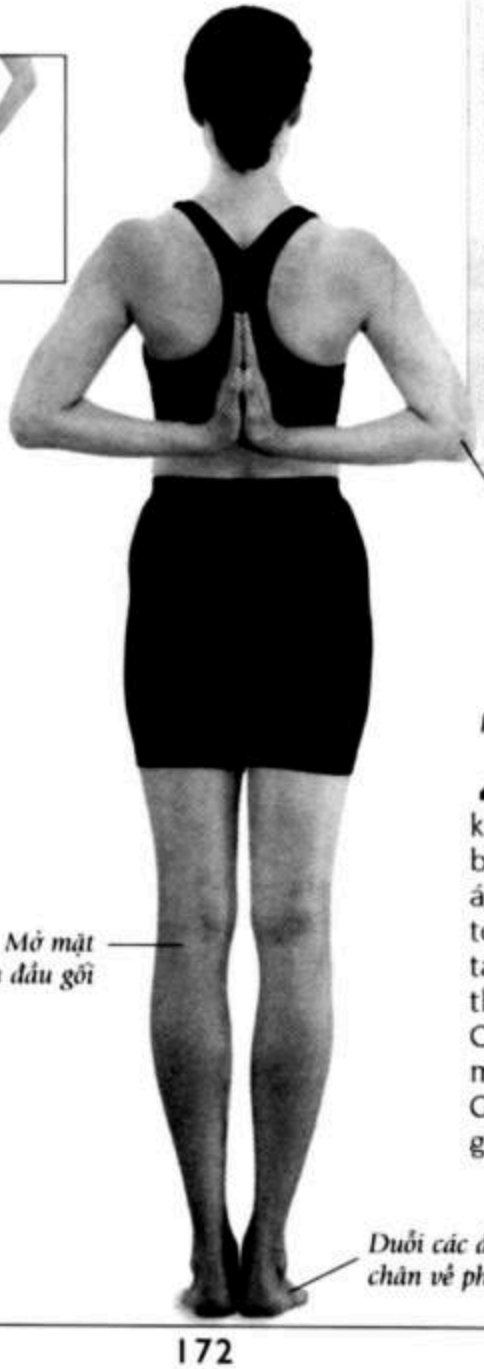




1 Chân không, đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48) trên mặt sàn bằng phẳng, không có tấm trải. Quay nhẹ hai cánh tay từ trong ra ngoài vài lần. Đưa chúng ra sau lưng và các ngón tay nối vào nhau, hướng xuống đất. Hai ngón cái áp vào vùng thắt lưng. Di chuyển hai khuỷu tay ra sau và xoay hai cổ tay, sao cho các đầu ngón tay cũng xoay, ban đầu là về phía lưng, sau đó là hướng lên trên.

HIỆU QUẢ

- *Giảm bớt chứng trầm cảm.*
- *Giảm chứng thoái hóa đốt sống cổ.*
- *Tăng sự mềm dẻo của thân trên, hai cánh tay, khuỷu tay và cổ tay.*
- *Tăng sức mạnh ở khớp gối.*
- *Giảm chứng đau hông.*
- *Chỉnh sửa bàn chân dẹt.*



CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này, khi bạn bị đau tim, các chứng nhức đầu do stress, nhức nửa đầu, huyết áp thấp, viêm xương khớp đầu gối, chứng háu ăn, tiêu chảy, mất ngủ hoặc chứng bạch đới. Nếu bạn bị cao huyết áp thì không giữ tư thế lâu quá 15 giây. Nếu bạn đã từng bị viêm tủy xám, chân đi vòng kiềng hoặc gặp khó khăn khi giữ thăng bằng, thì hãy thực hành tư thế này với hai bàn chân đặt cách xa nhau khoảng 20 cm. Nếu bạn dễ bị đau lưng, thoát vị đĩa đệm, hay sa tử cung, thì hãy đặt hai bàn chân sát lại gần nhau, và hai đầu gối thì hở ra.

2 Áp hai lòng bàn tay vào nhau và di chuyển chúng lên phía trên lưng cho tới khi chúng nằm giữa hai xương bả vai của bạn. Giữ hai bàn tay áp vào nhau từ chỗ cổ tay lên tới đầu ngón tay. Đẩy khuỷu tay xuống phía dưới để duỗi thêm thân trên và lồng ngực. Chú tâm giữ cho ngực và nách mở rộng. Cổ và vai thả lỏng. Giữ tư thế này trong 30 - 60 giây. Hít thở đều.

TADASANA GOMUKHASANA

- Tư thế trái núi với hai bàn tay làm thành hình "mặt bò" -

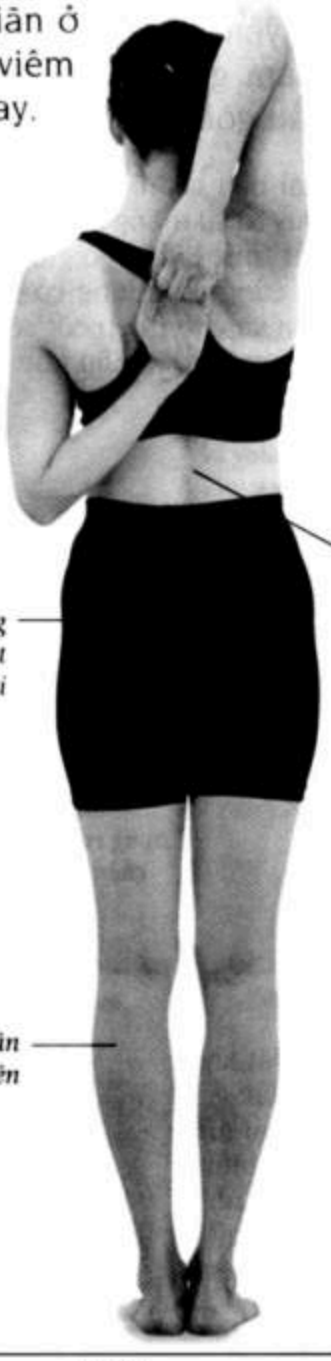


Hai bàn tay móc vào nhau ở thế cuối cùng của asana này tạo thành hình mặt bò như nghĩa của từ *gomukha* trong tiếng Phạn. Đây là một thế tập cải biên của thế trái núi. Nó kích hoạt cơ bắp vai và lưng. Sự co giãn ở cánh tay giúp làm giảm bớt chứng viêm khớp vai, khuỷu tay, cổ tay và ngón tay.





1 Chân không, đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48) trên mặt sàn bằng phẳng và không có tấm trải. Đưa cánh tay trái ra sau và áp mặt sau của lòng bàn tay trái ở ngay chính giữa lưng bạn. Nhấc cánh tay phải lên. Gập khuỷu tay phải lại và đưa bàn tay xuống phía dưới, lòng bàn tay úp vào phía trong thân người.



2 Đặt lòng bàn tay phải lên trên lòng bàn tay trái và móc các ngón tay vào nhau. Nếu thấy động tác này khó thực hiện, thì hãy chạm các đầu ngón tay của hai bàn tay vào nhau. Đừng quá ép hai tay phải gập lại - hãy cho bản thân bạn một thời gian để thích nghi với cử động này. Trong ý thức, hãy thả lỏng hai cánh tay. Mở nách phải để tạo không gian giữa ngực và phần trên của cánh tay phải. Giữ khuỷu tay phải hướng ra sau và lên phía trên, và cẳng tay phải áp sát đầu. Hạ thấp khuỷu tay trái hơn nữa. Sau đó ép mặt sau cổ tay trái vào lưng. Giữ tư thế này trong 20 - 30 giây. Đổi tay, lập lại tư thế này.

HIỆU QUẢ

- *Tăng cảm giác tự tin và giúp chữa trị bệnh trầm cảm.*
- *Giảm chứng thoái hóa đốt sống cổ.*
- *Cải thiện việc hít thở vì lồng ngực được mở rộng.*
- *Tăng sức mạnh ở khớp gối.*
- *Giảm đau hông.*
- *Chỉnh sửa bàn chân dẹt.*

CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này, khi bạn bị đau tim, các chứng nhức đầu do stress, nhức nửa đầu, đau nhức mắt, mất ngủ, huyết áp thấp, viêm xương khớp đầu gối, tiêu chảy hoặc chứng bạch đới. Nếu bạn đã từng bị viêm tủy xám, có tật bẩm sinh ở chân hay chân đi vòng kiềng thì hãy thực hành tư thế này với hai bàn chân đặt cách xa nhau khoảng 25 cm. Nếu bạn bị đau lưng, thoát vị đĩa đệm, tử cung nằm lệch, hay bị đau khớp cổ tay, thì hãy đặt hai bàn chân sát lại gần nhau, và hai đầu gối thì hơi hở ra.

UTTHITA TRIKONASANA

- Tư thế tam giác xoải rộng -

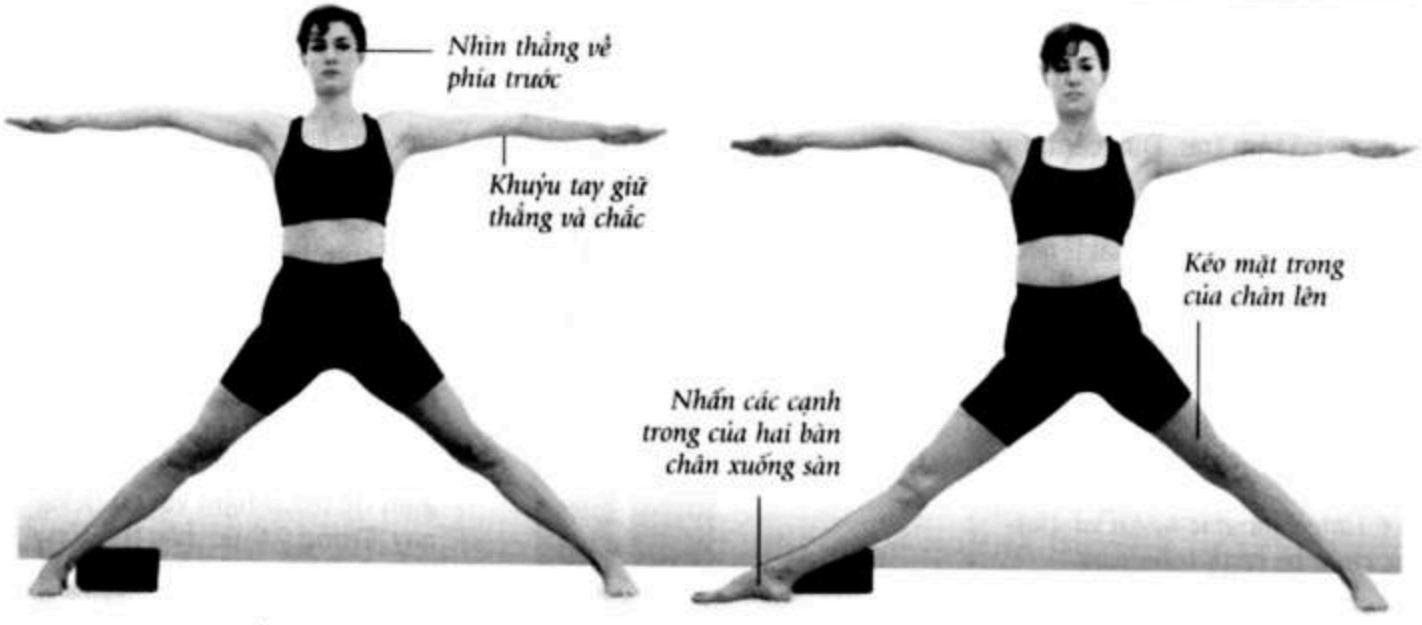


Đây là asana cải biên của một tư thế truyền thống (*xem trang* 50). Thực hành thường xuyên tư thế này sẽ làm thức tỉnh năng lượng dự trữ ở xương cụt, vốn là nguồn gốc quan trọng của sinh lực và sức mạnh của bạn. Thế tập này giúp những người cần có nhiều năng lượng hơn để vẫn hoạt động có hiệu quả dưới áp lực của stress. Thế tập rèn luyện cột sống, giữ cho nó luôn mềm dẻo và thẳng. Nó làm giảm nhẹ chứng đau lưng, sự cứng đờ ở cổ, vai và đầu gối.

CÁC DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một bức tường, một khúc gỗ và chiếu. Thực hành tựa vào tường sẽ đỡ cơ thể bạn, giảm sự gắng sức và giúp chỉnh sửa tư thế cho đúng. Chiếu ngăn không cho hai bàn chân bạn bị trượt, giúp duy trì sự thăng bằng khi ở tư thế kết thúc. Khúc gỗ giúp những ai bị cứng đờ ở lưng có thể với tới sàn và cho phép cột sống, cổ và vai vươn tới nhiều hơn.

CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này, nếu bạn bị mắc các chứng đau đầu do stress, đau nửa đầu, nhức mỏi mắt, tiêu chảy, huyết áp thấp, bệnh vẩy nến, giãn tĩnh mạch, bị trầm cảm hay quá mệt mỏi. Bệnh nhân mắc chứng viêm khớp kèm với nhiệt độ cao không được tập thế này. Phụ nữ đang kỳ kinh nguyệt cũng không được tập. Nếu bạn bị cao huyết áp thì trong lúc tập, không nhìn lên cánh tay đang giơ cao. Nếu bạn bị thoái hóa đốt sống cổ, không ngó lên cao quá lâu.



1 Trải chiếu sát cạnh tường. Đặt khúc gỗ ở mép phải, theo chiều dài chiếc chiếu. Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48) ngay ở chính giữa chiếu. Hít vào, sau đó xoạc hai chân cách nhau khoảng 1 m. Gót chân và mông chạm tường. Nâng hai cánh tay sang hai bên cho tới khi ngang tầm vai.

2 Bây giờ, hãy xoay bàn chân phải ra ngoài, về phía bên phải cho tới khi nó nằm song song với bức tường. Hơi xoay bàn chân trái vào trong, về phía phải. Gót chân trái và mông phải chạm tường. Giữ chân trái thật thẳng. Duỗi thẳng hai cánh tay, song song với sàn nhà, lòng bàn tay úp xuống dưới.

HIỆU QUẢ

- *Rèn luyện các cơ quan vùng bụng.*
- *Thúc đẩy tiêu hóa, giảm nhẹ chứng viêm loét dạ dày, đư a xít, và đầy hơi.*
- *Rèn luyện các cơ quan vùng khung chậu, điều chỉnh hậu quả của nếp sống thụ động và các tư thế sai lệch của cơ thể.*
- *Giảm chứng đau lưng.*
- *Giảm bớt sự cứng đờ ở cổ, vai và đầu gối.*
- *Rèn luyện dây chằng của tay và chân.*
- *Giúp giảm các rối loạn kinh nguyệt ở phụ nữ.*

LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA

"Trong thế tập này, bạn phải duỗi hết mức hai cánh tay. Hãy xem cách tôi đang kéo thẳng và duỗi cánh tay, cổ tay và các ngón tay của học viên."



3 Gập người về bên phải và xoải cánh tay phải xuống sàn. Đặt lòng bàn tay phải xuống khúc gỗ. Rút xương cụt vào trong, giữ cho mông trái và vai áp chặt vào tường. Giơ cánh tay trái lên cao. Quay đầu và mắt ngó vào ngón tay cái của bàn tay trái. Dồn trọng lượng cơ thể lên cả hai gót chân, chú không phải lên lòng bàn tay phải. Thở đều, không sâu. Giữ nguyên tư thế trong khoảng 20 - 30 giây. Đổi bên và lặp lại tư thế này.

UTTHITA PARSVAKONASANA

- Tư thế duỗi căng sườn -

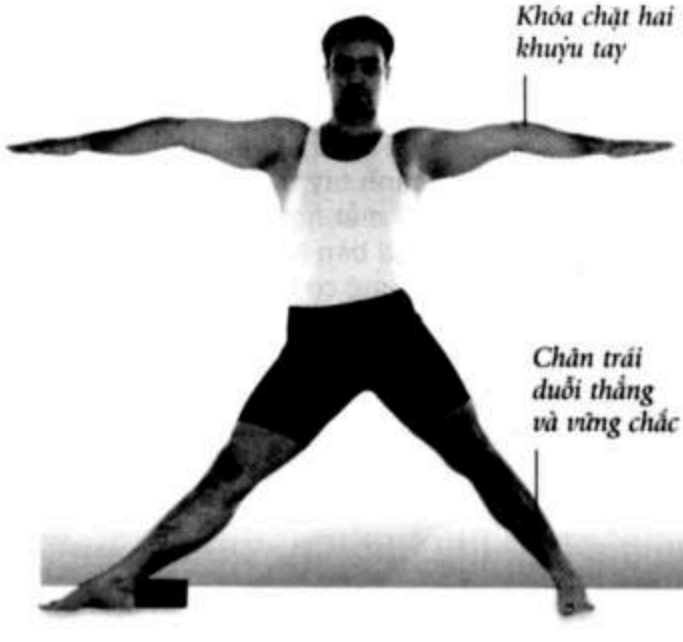


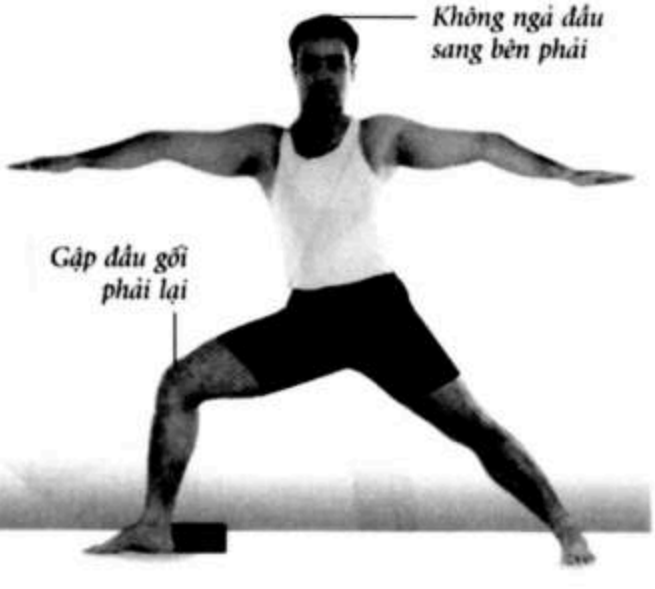
Đây là thế cải biên của asana truyền thống (*xem trang* 60) và được thực hành tựa vào tường và một khúc gỗ để tựa bàn tay lên. Thường người ta có xu hướng khuyu chân và hạ thấp người xuống ở tư thế cuối cùng của asana. Sử dụng các dụng cụ nâng đỡ sẽ giúp bạn tránh được hiện tượng này và khiến cho bạn dễ dàng chỉnh sửa tư thế mà không cần ráng sức hay bị chấn thương.

CÁC DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Bức tường và một khúc gỗ. Nhờ bức tường sẽ giảm bớt sự mệt mỏi của bạn, giúp bạn duy trì tư thế lâu hơn, và chỉnh cổ và đầu bạn thật thẳng. khúc gỗ được đặt ở độ cao thích hợp, ngay dưới bàn tay đang hạ xuống của bạn. Như vậy sẽ rất thuận lợi cho những người có cột sống cứng đờ hay những người thấy khó hạ xuống tới sàn. Nó cũng giúp bạn đứng vững trong tư thế này.

CHÚ Ý

Không thực hành asana này, nếu bạn bị các chứng nhức đầu do stress, đau nửa đầu, viêm sưng khớp gối, sốt do viêm khớp, giãn tĩnh mạch, huyết áp thấp, hội chứng mỏi mệt mãn tính, tiêu chảy, bệnh vẩy nến, mất ngủ, trầm cảm hoặc háu ăn. Tránh tập khi hành kinh, hoặc rối loạn kinh nguyệt, stress giai đoạn trước khi hành kinh, hay bệnh bạch đới. Nếu bị thoái hóa đốt sống cổ, trong tư thế cuối cùng, bạn chỉ ngước lên trên thật nhanh. Những người có huyết áp cao, thì nhìn xuống sàn nhà.





1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48), tựa vào tường, gót chân và mông chạm tường. Đặt khúc gỗ trên sàn, ngay phía sau bàn chân phải. Hít vào và xoạc chân sao cho hai bàn chân ở cách nhau 1 m. Xoay bàn chân phải sang phải cho tới khi nó song song với tường.

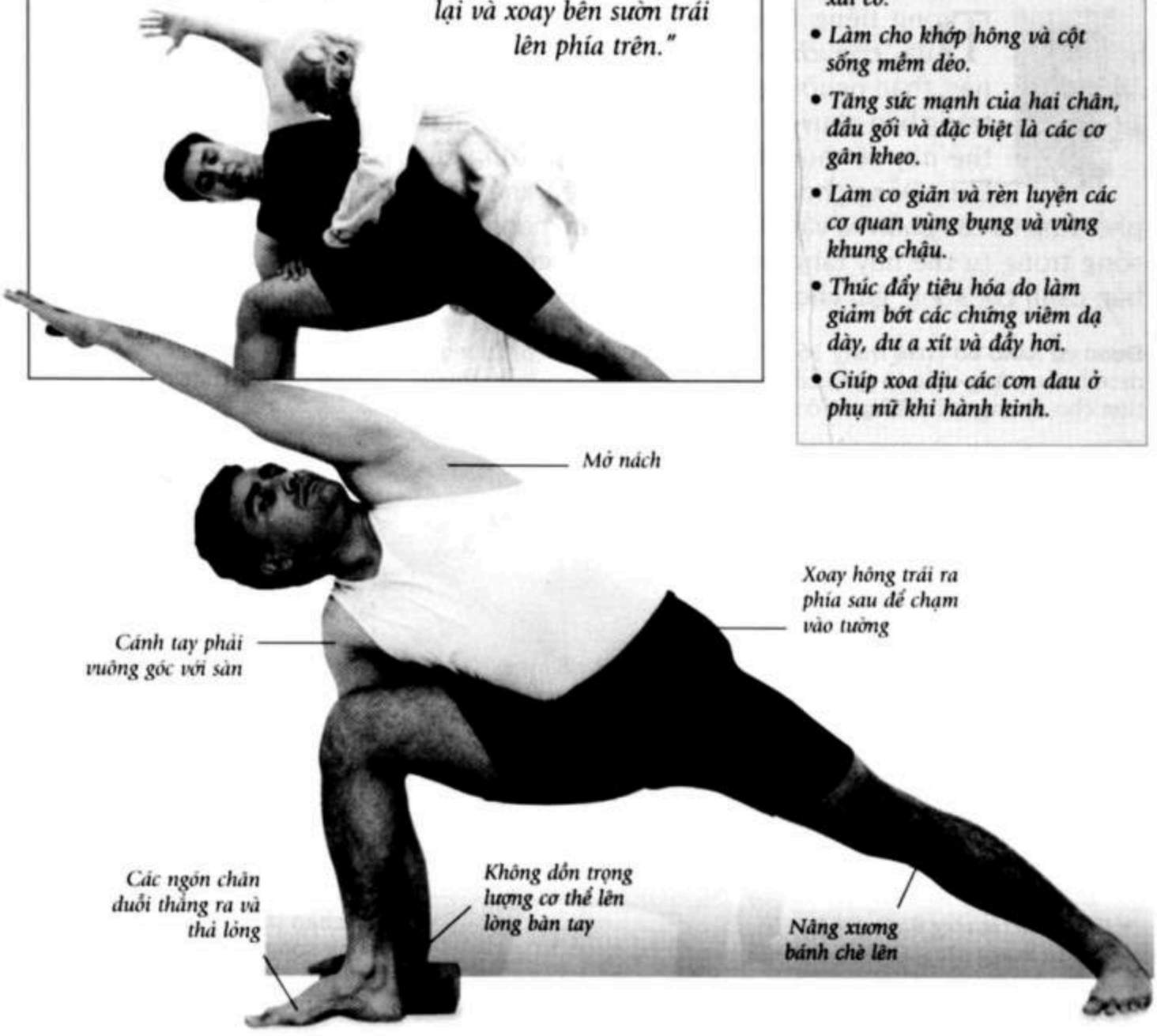
2 Hơi xoay nhẹ bàn chân trái vào trong, về phía phải. Nhấn mạnh mép ngoài của bàn chân trái xuống sàn, và gập đầu gối phải, hạ đùi xuống cho tới khi bắp chân vuông góc với sàn. Duỗi thẳng cánh tay trái.

LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA

"Hãy nhìn cách tôi đỡ sườn bên phải của người học viên, ở khu vực xương sườn cụt của anh ấy. Sự nâng đỡ này giúp học viên giữ thăng bằng tốt hơn bằng cách thóp mông trái lại và xoay bên sườn trái lên phía trên."

HIỆU QUẢ

- *Chỉnh sửa lại cho đúng những lệch lạc của vai và bả vai.*
- *Giảm nhẹ chứng đau lưng và xái cổ.*
- *Làm cho khớp hông và cột sống mềm dẻo.*
- *Tăng sức mạnh của hai chân, đầu gối và đặc biệt là các cơ gân kheo.*
- *Làm co giãn và rèn luyện các cơ quan vùng bụng và vùng khung chậu.*
- *Thúc đẩy tiêu hóa do làm giảm bớt các chứng viêm dạ dày, đu a xít và đầy hơi.*
- *Giúp xoa dịu các cơn đau ở phụ nữ khi hành kinh.*



3 Gập người sang phải và đặt lòng bàn tay phải lên khúc gỗ. Giơ cao và duỗi thẳng cánh tay trái, lòng bàn tay hướng lên phía trước. Bay giờ, hãy quay cánh tay và đưa nó tới sát tai trái. Ngón tay cái bên trái phải dụng tường. Quay đầu và ngó lên tay trái. Tiếp tục duy trì sự duỗi căng từ mắt cá chân trái tới cổ tay trái. Nhấn mặt ngoài của bàn chân trái xuống sàn. Rút hai xương bả vai vào trong, và giãn cột sống về hướng đầu của bạn. Giữ tư thế trong 30 giây. Đổi bên và lặp lại tư thế này.

ARDHA CHANDRASANA

- Tư thế nửa vầng trăng -



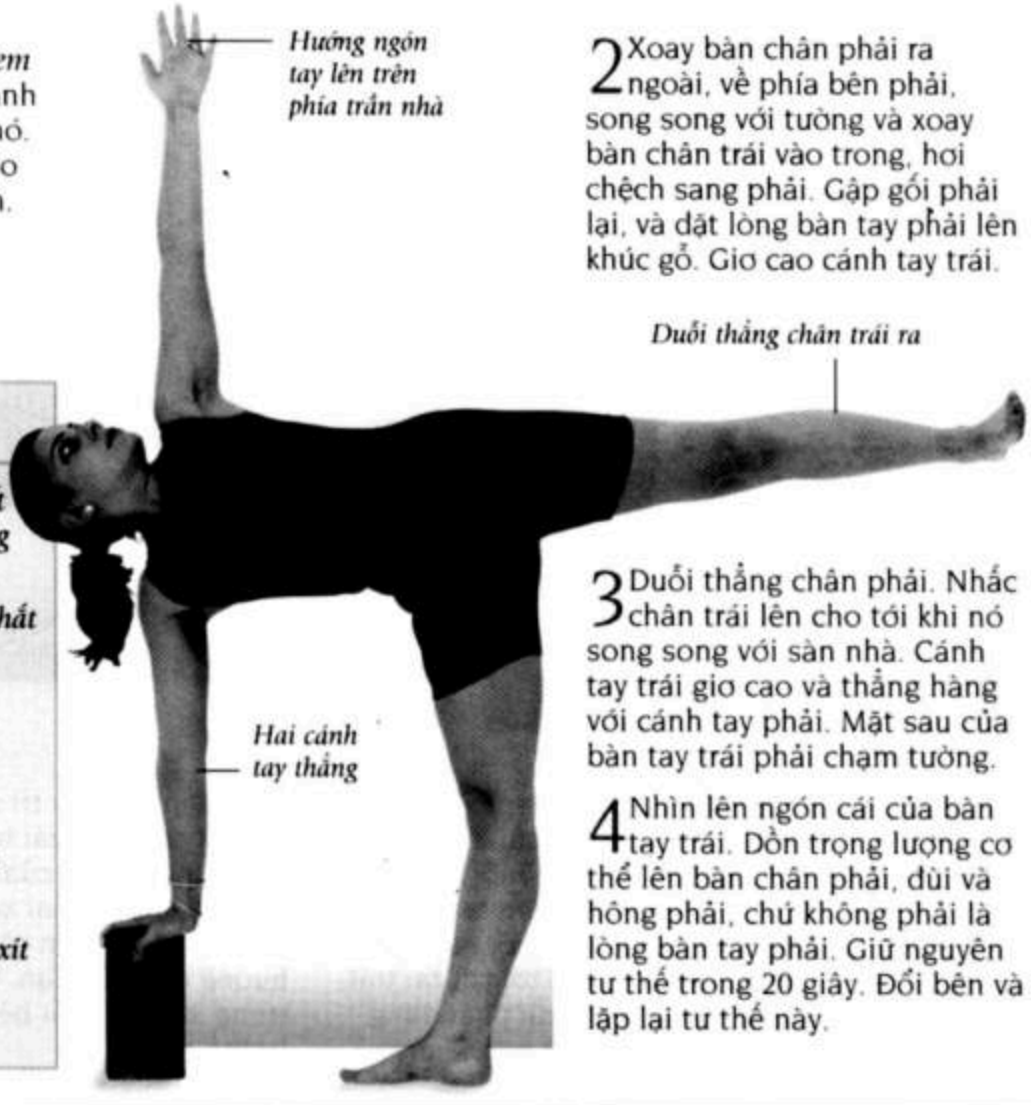
Trong tiếng Phạn, *ardha* có nghĩa là một nửa, còn *chandra* là trăng. Trong tư thế này, thân người bạn sẽ có hình dáng của vầng trăng bán nguyệt. Thường xuyên thực hành tư thế này sẽ thúc đẩy khả năng tập trung của bạn. Đồng thời nó cũng cải thiện khả năng phối hợp và các phản xạ vận động. Sự co giãn mạnh ở cột sống trong tư thế này tăng cường sức mạnh của các cơ bắp cạnh cột sống, giữ cho cột sống mềm dẻo và thẳng.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Tường và một khúc gỗ. Tường đem lại sự vững chắc và giúp cổ và đầu luôn thẳng. Khúc gỗ thuận tiện cho những ai bị cứng đờ ở lưng và không thể với tới sàn nhà.

CHÚ Ý

Không thực hành tư thế này khi bạn bị mắc các chứng nhức đầu do stress, đau nửa đầu, mệt mỏi ở mắt, giãn tĩnh mạch, tiêu chảy, mất ngủ hoặc hội chứng mệt mỏi kinh niên. Tránh tập tư thế này nếu bạn mệt mỏi. Nếu bị cao huyết áp, không nhìn theo cánh tay giơ cao, mà nhìn thẳng phía trước mặt.

1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48). Đặt khúc gỗ cạnh tường, trên cạnh ngắn của nó. Hít vào và xoạc chân sao cho hai bàn chân cách nhau 1 m. Giơ tay cao ngang tầm vai.



2 Xoay bàn chân phải ra ngoài, về phía bên phải, song song với tường và xoay bàn chân trái vào trong, hơi chệch sang phải. Gập gối phải lại, và đặt lòng bàn tay phải lên khúc gỗ. Giơ cao cánh tay trái.

HIỆU QUẢ

- *Vặn và co giãn các khớp đốt sống, giữ cho cơ bắp cột sống mềm dẻo.*
- *Rèn luyện cột sống ở vùng thắt lưng và xương cùng. Giảm chứng đau lưng.*
- *Chỉnh sửa lệch lạc ở vai.*
- *Giúp chữa chứng đau thần kinh tọa.*
- *Cải thiện tuần hoàn máu ở hai bàn chân.*
- *Làm giảm hiện tượng đi a xít và viêm dạ dày.*
- *Chỉnh lại tử cung bị sa.*

3 Duỗi thẳng chân phải. Nhấc chân trái lên cho tới khi nó song song với sàn nhà. Cánh tay trái giơ cao và thẳng hàng với cánh tay phải. Mặt sau của bàn tay trái phải chạm tường.

4 Nhìn lên ngón cái của bàn tay trái. Dồn trọng lượng cơ thể lên bàn chân phải, đùi và hông phải, chứ không phải là lòng bàn tay phải. Giữ nguyên tư thế trong 20 giây. Đổi bên và lặp lại tư thế này.

UTTANASANA

- Tư thế gập người về phía trước -



Đây là một thế cải biên ít phức tạp hơn tư thế truyền thống (*xem trang* 72) nhằm giúp những người mới tập và những người có lưng bị cứng đạt được tư thế cuối cùng duỗi người về phía trước. Có cả thảy năm kiểu cải biên cho tư thế cuối. Hãy thực hành kiểu nào mà bạn thấy thoải mái nhất và đáp ứng tốt nhất các nhu cầu của bạn. Đây là một thế tập vừa có tác dụng trấn an, vừa có tác dụng giúp phục hồi sức khỏe. Nó làm cho tim, phổi được nghỉ ngơi và tăng cường năng lượng.

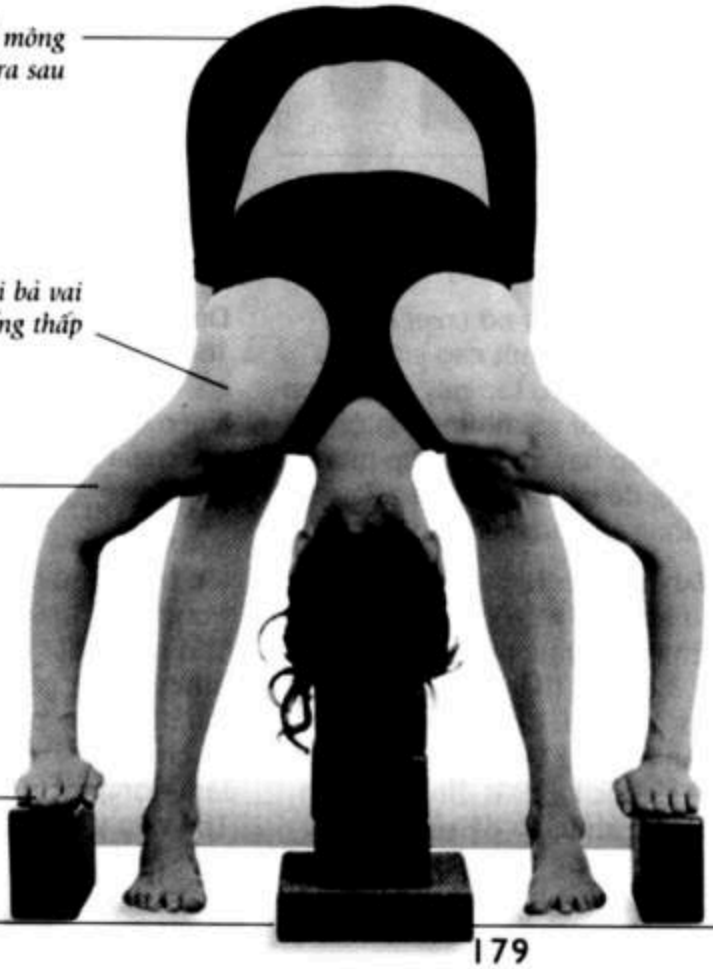
CÁC DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một miếng mút cao su và sáu khúc gỗ. Xếp ba khúc gỗ chồng lên trên miếng mút. Ở mỗi bên của đống gỗ đặt một khúc gỗ bên cạnh.

ĐẶC BIỆT LƯU Ý: Chừng nào các cơ lưng của bạn chưa đủ mềm dẻo, hãy vẫn sử dụng các dụng cụ nâng đỡ để đỡ đầu của bạn.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Có tác dụng xoa dịu và trấn an thể xác và trí não của bạn.

CHÚ Ý

Không thực hành tư thế này khi bạn bị viêm xương khớp đầu gối hay tiêu chảy. Bệnh nhân mắc chứng viêm khớp có kèm sốt cao tránh tập thế này. Và cả khi bạn bị vẹo cột sống quá mức. Nếu có huyết áp thấp, bạn hãy thoát ra khỏi tư thế thật chậm rãi để không bị chóng mặt.



1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48). Hai bàn chân đặt cách xa nhau 30 cm. Hai bàn chân song song với nhau, các đầu ngón chân hướng về phía trước. Kéo xương bánh chè lên.

2 Hít vào và giơ cao hai tay lên quá đầu, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Kéo cột sống lên.

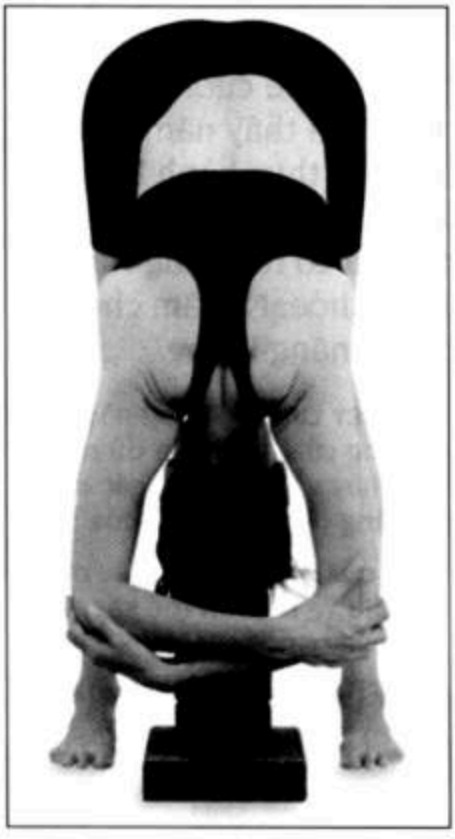
3 Gập thân người xuống dưới, từ eo trở lên. Để tăng độ giãn của cột sống - điểm quan trọng nhất để thực hành đúng tư thế này - hãy nhấn gót chân xuống sàn.

4 Đặt đỉnh đầu của bạn lên đống khúc gỗ trước mặt, hai lòng bàn tay đặt trên hai khúc gỗ ở bên cạnh hai bàn chân của bạn. Rút xương bánh chè vào trong. Giãn gân kheo và kéo mặt trong của hai chân lên. Hãy cảm nhận duy nhất một sự giãn ra của cơ thể bạn từ đỉnh đầu xuống tới gót chân. Giữ nguyên tư thế này trong một phút.

"Thực hành đều đặn, kiên trì và sáng suốt yoga là nền tảng để ổn định ý thức."

HIỆU QUẢ

- *Nếu thực hành thường xuyên sẽ giảm bớt sự trầm uất.*
- *Chữa chứng mất ngủ và giảm mệt mỏi.*
- *Tăng lưu lượng máu cung cấp cho não, xoa dịu các tế bào não và hệ thần kinh giao cảm.*
- *Điều hòa huyết áp.*
- *Giảm chứng đau nửa đầu và các cơn đau đầu do bị stress.*
- *Rèn luyện các cơ quan vùng bụng.*
- *Giảm chứng đau dạ dày do trung hòa a xít.*
- *Tăng sức mạnh và làm co giãn các cơ gân khoeo.*
- *Tăng độ mềm dẻo của khớp hông.*
- *Tăng sức mạnh cho khớp gối và các mô, cơ bắp nằm xung quanh.*



KIỂU CẢI BIÊN 1: Hai bàn tay đặt trên khuỷu tay.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Miếng mút cao su và ba khúc gỗ. Kiểu tập này thích hợp hơn cả đối với những người mới tập hay xương khớp quá cứng để có thể đặt lòng bàn tay xuống sàn hay lên các khúc gỗ.

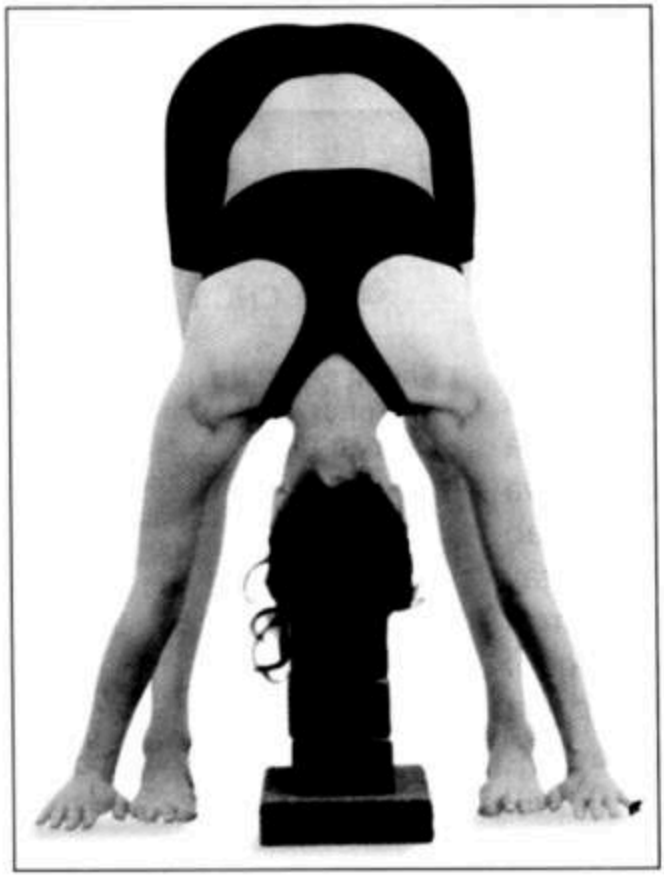
VÀO TƯ THẾ: Đặt miếng mút cao su lên sàn và xếp ba khúc gỗ lên trên. Thực hiện các bước 1, 2, 3 của tư thế chính. Gập cánh tay phải lại. Khoanh hai tay lại, bàn tay trái ôm khuỷu tay phải và ngược lại. Đặt đỉnh đầu lên những khúc gỗ đã xếp lại. Giữ tư thế trong một phút.



KIỂU CẢI BIÊN 2: Hai bàn tay nắm lấy mắt cá chân.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một miếng mút và ba khúc gỗ. Các khúc gỗ nâng đầu và khiến cho việc gập người về phía trước của bạn được dễ dàng hơn.

VÀO TƯ THẾ: Đặt miếng mút xuống sàn và xếp ba khúc gỗ lên trên. Sau đó thực hiện các bước 1, 2, 3 của tư thế chính. Thở ra, và đặt đỉnh đầu lên những khúc gỗ xếp phía trước bạn. Bàn tay phải nắm lấy mắt cá chân phải, cùng lúc cũng làm động tác này với bên trái. Thở đều và giữ tư thế trong một phút.



Kiểu cải biên 3: Lòng bàn tay trên sàn.

Dụng cụ nâng đỡ (*xem trang* 164): Một miếng mút và ba khúc gỗ. Khi cảm thấy lưng của bạn đã đủ mềm dẻo, thì không sử dụng các khúc gỗ để đặt tay lên nữa. Thay vào đó, bạn hãy chống thẳng tay xuống sàn trong tư thế cuối cùng của asana.

Vào tư thế: Sắp xếp các khúc gỗ như ở kiểu cải biên 2 trên trang 180. Sau đó thực hiện các bước 1, 2, 3 của tư thế chính. Lưu ý, cả hai gót chân phải chạm tường và bạn cần giãn hết các cơ gân kheo ở đùi sau. Sau đó, đặt lòng bàn tay thẳng xuống sàn, ngay phía trên hai bàn chân (xem hình nhỏ). Ngón cái của mỗi bàn tay phải chạm vào ngón út của bàn chân đó. Phân bố trọng lượng đồng đều trên gót chân và các ngón chân. Thở đều, giữ yên tư thế trong một phút.





Kiểu cải biên 4: Lòng bàn tay đặt trên các khúc gỗ.

Dụng cụ nâng đỡ (*xem trang* 164): Hai khúc gỗ. Chỉ thực hành kiểu này khi bạn cảm thấy cơ bắp lưng đủ mềm dẻo để chịu đựng động tác gập người về phía trước, mà không cần dùng các khúc gỗ nâng đầu của bạn.

Đặc biệt lưu ý: Kiểu cải biên này không dành cho những người mới tập. Không thực hành nó, nếu bạn dễ bị cao huyết áp, nhức đầu, thoái hóa đốt sống cổ, mất ngủ, đau nửa đầu hay thoát vị đĩa đệm.

Vào tư thế: Đứng với hai bàn chân chụm sát vào nhau. Đặt ở mỗi bên bàn chân của bạn một khúc gỗ trên cạnh lớn của nó, cạnh dài song song với bàn chân. Thực hiện các bước 1, 2, 3 của tư thế chính. Sau đó gập thân trên, từ eo trở lên, xuống phía trước. Đặt hai bàn tay lên các khúc gỗ. Áp cằm vào đầu gối. Giữ yên tư thế trong một phút.

PRASARITA PADOTTANASANA

- Tư thế xoạc chân rộng -



Trong tiếng Phạn *prasarita* là xoạc ra, còn *pada* nghĩa là chân hay bàn chân. Trong asana này, hai chân của bạn cần xoạc thật rộng. Thân trên chổng ngược xuống và đầu thì tựa xuống sàn, hoặc trên khúc gỗ hay là chiếc gối ôm. Tư thế có hiệu quả thư giãn và phục hồi sức khỏe này thường được thực hành vào khoảng cuối một chu trình tập của các thế đứng, ngay trước thế Salamba Sirsasana (tư thế đứng bằng đầu, *xem trang* 118). Thực hành tư thế này có tác dụng làm nguội cơ thể và trí não của bạn, đem lại cho bạn cảm giác yên tĩnh và tươi trẻ.

CHÚ Ý

Không giữ tư thế này lâu hơn một phút, nhất là khi bạn mới bắt đầu tập yoga. Nếu huyết áp thấp, bạn phải thoát khỏi tư thế một cách chậm rãi để không bị chóng mặt. Không nghiêng đầu hay ép cổ trong khi tập.

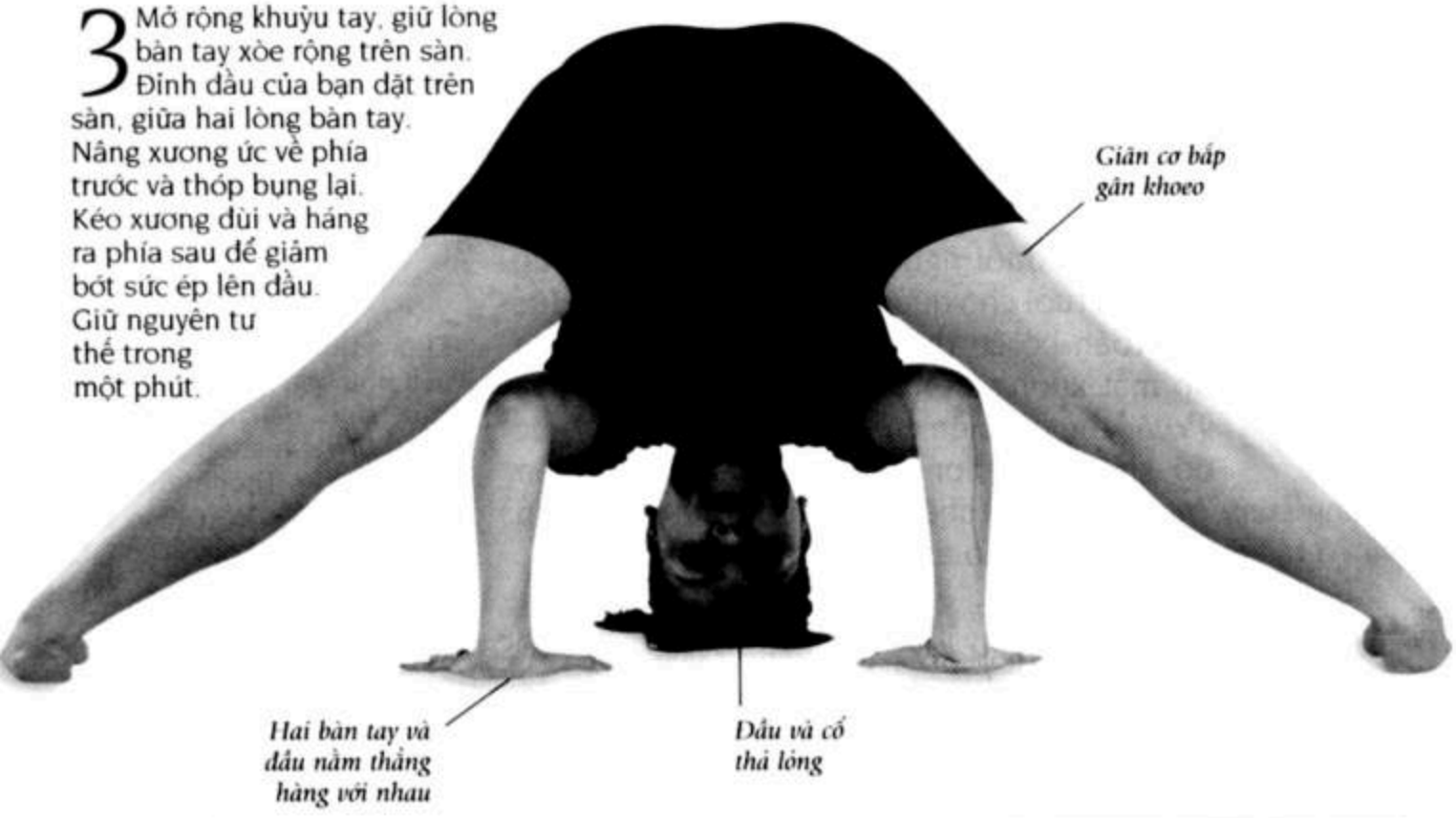


1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48). Đặt hai bàn tay lên hông, ngón cái áp vào lưng, các ngón khác để ở trước hông. Hít vào và xoạc hai chân ra, hai bàn chân cách nhau 1,2 m và song song với nhau, các ngón chân hướng về phía trước. Nhấn mép ngoài của hai bàn chân xuống sàn.



2 Thở ra và nâng cả hai xương bánh chè lên. Gập người về phía trước, giãn cột sống ra, và hạ thấp thân trên xuống sàn. Ngước nhìn lên khi gập người xuống để bảo đảm là lưng của bạn cong lại. Buông hai bàn tay ra khỏi hông và hạ chúng xuống sàn. Đặt hai bàn tay xuống sàn, các ngón tay xòe ra.

3 Mở rộng khuỷu tay, giữ lòng bàn tay xòe rộng trên sàn. Đỉnh đầu của bạn đặt trên sàn, giữa hai lòng bàn tay. Nâng xương ức về phía trước và thóp bụng lại. Kéo xương đùi và háng ra phía sau để giảm bớt sức ép lên đầu. Giữ nguyên tư thế trong một phút.



HIỆU QUẢ

- *Giảm bớt sự trầm cảm, tăng cảm giác tự tin.*
- *Xoa dịu trí não và hệ thần kinh giao cảm.*
- *Cung cấp năng lượng cho quả tim và phổi.*
- *Giảm huyết áp.*
- *Giảm các chứng bệnh nhức đầu do stress, nhức nửa đầu và mệt mỏi.*
- *Rèn luyện các cơ quan vùng bụng.*
- *Giảm bớt chứng đau bao tử do trung hòa axít.*
- *Giảm chứng đau thắt lưng.*
- *Tăng cường sức mạnh khớp gối và làm cho khớp hông mềm dẻo.*
- *Điều hòa kinh nguyệt.*



KIỂU CẢI BIÊN 1: Đầu tựa trên gối ôm.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Chiếc gối ôm giúp những người có lưng bị cứng đơ có thể đạt được tư thế cuối cùng hiệu quả hơn và không phải ráng sức.

VÀO TƯ THẾ: Đặt một chiếc gối ôm lên sàn nhà. Thực hiện bước thứ 1, 2, 3 của asana chính. Khi gập người xuống, bạn hãy đặt đỉnh đầu lên chính giữa chiếc gối ôm. Giữ cho đầu và cổ được thư giãn. Giờ thì hãy chuyển trọng lượng cơ thể lên hai gót chân. Giữ yên tư thế trong một phút.



KIỂU CẢI BIÊN 2: Đầu tựa vào khúc gỗ.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Khúc gỗ sẽ giúp cho bạn nếu cột sống của bạn cứng đờ và thấy khó khăn khi tựa đầu xuống sàn nhà. Hãy sử dụng khúc gỗ cho tới khi cột sống và cơ bắp của lưng bạn trở nên mềm dẻo hơn.

VÀO TƯ THẾ: Đặt khúc gỗ lên cạnh rộng của nó, ngay trên sàn trước hai bàn chân của bạn. Sau đó thực hiện bước thứ 1, 2, 3 của asana chính và gập người về phía trước. Đặt đỉnh đầu lên ngay chính giữa khúc gỗ. Giữ yên tư thế trong vòng một phút.

ADHOMUKHA SVANASANA

- Tư thế chó úp mặt duỗi mình -



Thế tập duỗi người lộn ngược đem luồng máu tươi cho quả tim và phổi, tăng thể lực của toàn bộ cơ thể. *Adhomukha* có nghĩa là úp mặt xuống, còn *svan* là chó. Thế tập này và các thế cải biên của nó là những hình thức đỡ khó nhọc hơn của một thế tập truyền thống (*xem trang* 68), cho phép bạn duỗi tứ chi tốt hơn và có tác dụng xoa dịu, trấn an tinh thần.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Bức tường và các khúc gỗ. Hai khúc gỗ dựa vào tường sẽ đỡ hai bàn tay của bạn, duỗi hai cánh tay và giảm độ căng ở các khớp vai, khúc gỗ thứ ba giúp những người có lưng cứng đơ đạt tới tư thế cuối cùng.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Giúp tăng cảm giác tự tin. Giảm chứng nhức đầu và huyết áp cao. Giúp cho quả tim được nghỉ ngơi và đem lại sức sống mới cho nó. Giảm bớt cảm giác "nặng đầu" trong thời kỳ mãn kinh.

CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này, nếu như bạn bị tiêu chảy hay giãn tĩnh mạch. Các bệnh nhân bị viêm khớp xương có kèm sốt cao không được tập thế này. Nếu cột sống của bạn bị cứng, hay có huyết áp cao, hoặc thường bị nhức đầu tái đi tái lại, luôn phải tựa đầu vào khúc gỗ khi thực hành thế này. Những người mới tập, không giữ tư thế cuối cùng lâu quá 30 giây. Dần dần hãy tăng thời gian này lên tới 1 phút.



1 Đứng ở tư thế trái núi (*xem trang* 48), đối mặt với bức tường và cách tường khoảng 1 m. Đặt hai khúc gỗ sát vách tường, trên bề rộng của chúng, khoảng cách bằng vai. Hai bàn chân để cách nhau 45 cm. Quỳ gối và đặt hai bàn tay lên hai khúc gỗ.





2 Nhấn mạnh lòng bàn tay xuống khúc gỗ và đưa chân ra phía sau cho tới khi chúng ở cách hai bàn tay 1,2 m. Hai bàn chân phải nằm thẳng hàng với hai bàn tay và khoảng cách giữa hai bàn chân bằng khoảng cách giữa hai bàn tay. Nhấc hai gót chân lên, duỗi hai chân, sau đó hạ thấp gót chân xuống sàn. Duỗi hết hai cánh tay ra.

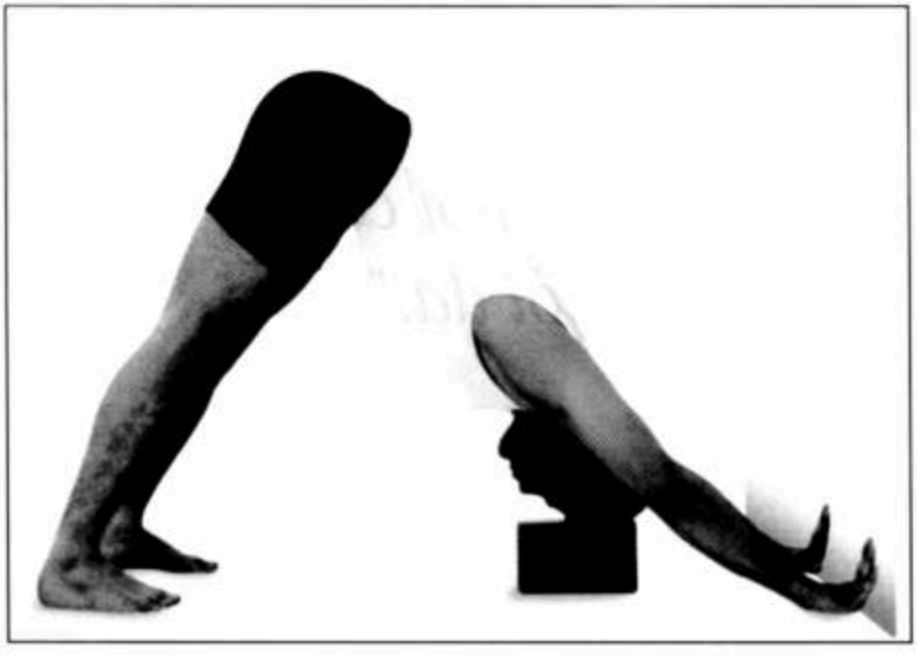
Đưa mông lên trên

Kéo xương bánh chè lên

Hai bàn chân nhấn mạnh xuống sàn

3 Trong ý thức, hãy duỗi từng chân một, từ gót cho tới mông và từ mặt trước mắt cá chân đến tận phần trên của đùi. Nâng mông, giãn lồng ngực và đẩy xương ức về phía hai bàn tay. Thở ra, sau đó tựa đầu vào khúc gỗ thứ ba. Nhấn hai bàn tay xuống khúc gỗ và duỗi hoàn toàn hai cánh tay. Giãn cột sống và mở rộng lồng ngực. Giữ cho cổ mềm mại và kéo dài ra. Hai mắt thư giãn và để tâm trí thư thái.

Duỗi hai cánh tay từ phần khuỷu tay đến vai



KIỂU CẢI BIÊN 1: Hai bàn tay chống tường.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Bức tường và một khúc gỗ. Các ngón tay chống vào tường sẽ đỡ vai bạn và làm giảm bớt sự căng thẳng ở khớp vai.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Giúp giảm chứng viêm khớp vai, khuỷu tay, cổ tay và các ngón tay.

VÀO TƯ THẾ: Thực hiện các bước 1 và 2 của asana chính, không dùng các khúc gỗ đỡ hai bàn tay nữa. Đặt các ngón tay lên tường, hai lòng bàn tay phải nằm thật vững trên sàn nhà. Sau đó thực hiện bước 3 của thế tập này.

HIỆU QUẢ

- *Rèn luyện và làm cho hệ thần kinh được thư giãn, giúp giảm chứng trầm cảm và lo âu.*
- *Chữa khỏi chứng khó thở, hồi hộp, mệt mỏi quá độ, và say nắng.*
- *Ổn định nhịp tim và huyết áp.*
- *Giúp giảm chứng táo bón kinh niên, khó tiêu, và sự tăng tiết mật quá mức.*
- *Giảm viêm khớp vai, cổ tay và ngón tay.*
- *Giảm chứng đau thắt lưng.*
- *Tăng cường sự mềm dẻo của hông, đầu gối, khớp mắt cá chân, và tăng sức mạnh cho dây chằng và gân chân.*
- *Chống tổn thương sụn ở đầu gối hay cơ bắp gân khoeo do chạy, đi bộ hay các môn thể thao khác.*
- *Tăng sức mạnh của lòng bàn chân và ngăn ngừa chứng vôi hóa cựa.*



KIỂU CẢI BIÊN 2: Đầu tựa gối ôm.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếc gối ôm và một chiếc chiếu. Chiếc gối ôm đỡ đầu của bạn, giúp cho những ai bị cứng lưng đạt được tư thế gập người về phía trước một cách dễ dàng, mà không cần gắng sức. Chiếc chiếu ngăn ngừa việc bạn có thể bị trượt chân khi duỗi người.

VÀO TƯ THẾ: Trải chiếu trên sàn. Đặt gối ôm lên đó. Chiều dài của gối ôm song song với chiều dài của chiếu. Thực hiện các bước 1, 2 ,3 của asana chính và tựa đầu bạn lên một đầu của gối ôm. Trong kiểu tập này, bạn đặt thẳng hai bàn tay lên sàn nhà, chứ không dùng tới các khúc gỗ để tựa tay lên.



KIỂU CẢI BIÊN 3: Gót chân ép tường.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Tường và một khúc gỗ. Gót chân ép vào tường sẽ làm giảm bớt sự căng thẳng ở đầu gối và khớp hông.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Tăng sức mạnh cho các cơ bắp chân, gân gót và lòng bàn chân. Giảm chứng chuột rút ở cơ bắp chân. Làm giãn phần lưng.

VÀO TƯ THẾ: Đứng ở tư thế trái núi, lưng cách tường 1,2 m. Quỳ gối, sau đó đặt hai bàn tay lên tường. Đưa hai bàn chân ra phía sau, hai gót chân ép vào tường. Đóng khuỷu tay lại, sau đó thực hành bước thứ 3 của thế tập chính.

"Tư thế đúng là khi bạn duỗi cơ thể chính xác, đều và tối đa."

DANDASANA

- Tư thế chỗ dựa -

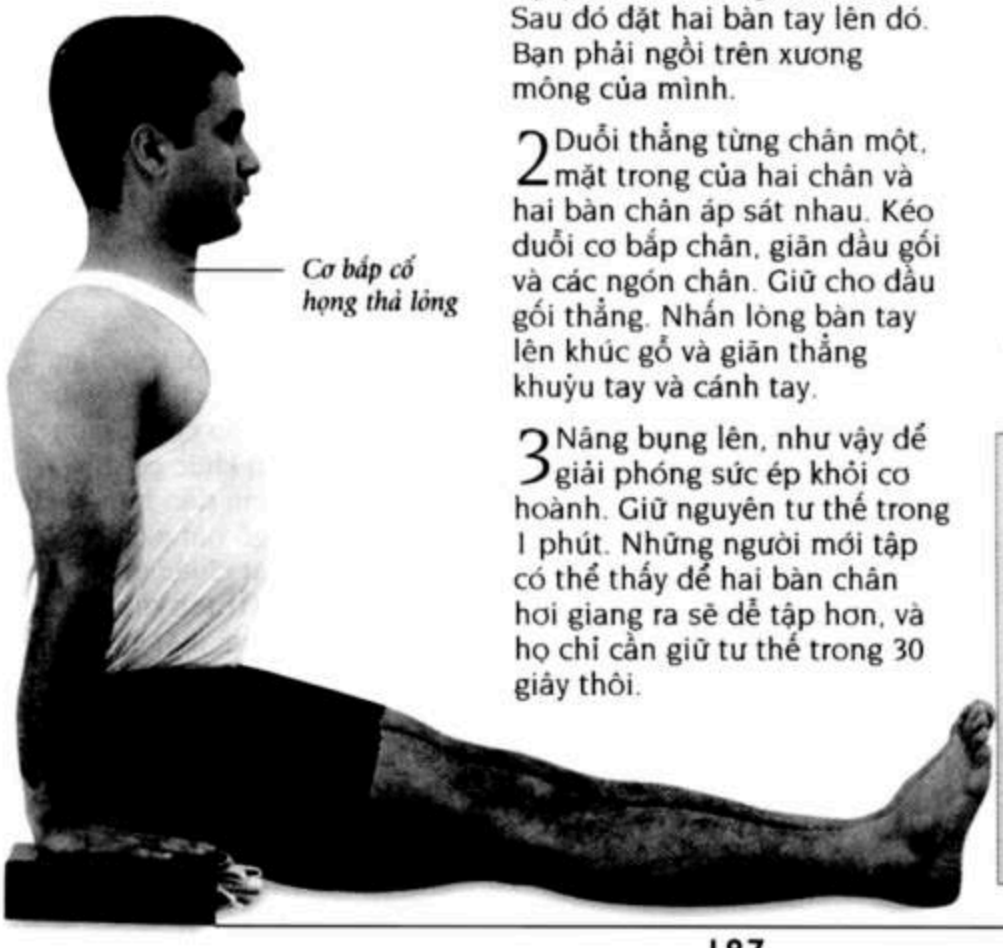


Tư thế này là khởi điểm của tất cả các thế ngồi gập người về phía trước hay vặn người. Nó đem lại nhiều tác dụng tích cực, quan trọng nhất là cải thiện lại dáng dấp của bạn. Dandasana dạy cho bạn cách ngồi ngay ngắn với cột sống luôn được giữ thẳng và rất có lợi cho những người làm các nghề phải ngồi nhiều. Thực hành thường xuyên tư thế này xoa bóp và kích thích hoạt động của các cơ quan vùng bụng và vùng khung chậu.

LƯU Ý

Nếu bạn bị hen suyễn, viêm cuống phổi, khó thở, viêm khớp xương, loét dạ dày hay chứng háu ăn, hoặc bị mắc chứng stress trước khi hành kinh, thì hãy tựa lưng vào tường trong khi thực hành tư thế này. Phụ nữ trong lúc hành kinh có thể dựa vào tường thực hiện tư thế này.

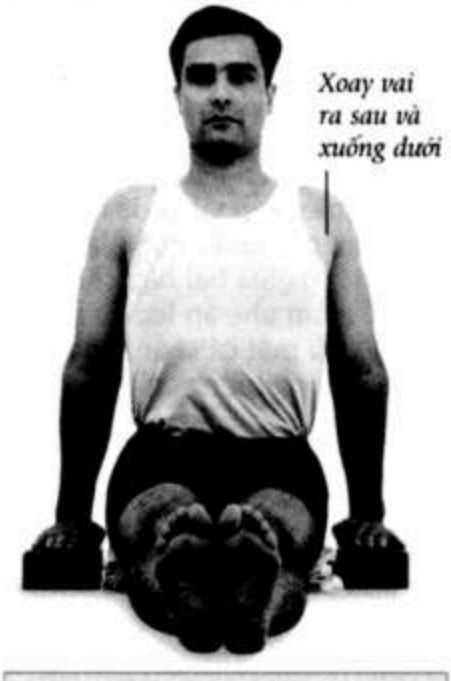
DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếc chiếu, hai khúc gỗ và một tấm chăn gấp lại. Tấm chăn gấp lại để lót dưới mông giúp cho bạn duỗi chân dễ dàng hơn, trong khi hai khúc gỗ lót dưới tay là để giúp bạn uốn thân trên lên dễ hơn.



1 Ngồi trên tấm chăn đã xếp lại, cột sống thẳng và hai đầu gối gập lại. Đặt hai khúc gỗ trên cạnh rộng của nó, ở ngay hai bên hông của bạn. Sau đó đặt hai bàn tay lên đó. Bạn phải ngồi trên xương mông của mình.

2 Duỗi thẳng từng chân một, mặt trong của hai chân và hai bàn chân áp sát nhau. Kéo duỗi cơ bắp chân, giãn đầu gối và các ngón chân. Giữ cho đầu gối thẳng. Nhấn lòng bàn tay lên khúc gỗ và giãn thẳng khuỷu tay và cánh tay.

3 Nâng bụng lên, như vậy để giải phóng sức ép khỏi cơ hoành. Giữ nguyên tư thế trong 1 phút. Những người mới tập có thể thấy để hai bàn chân hơi giang ra sẽ dễ tập hơn, và họ chỉ cần giữ tư thế trong 30 giây thôi.



HIỆU QUẢ

- *Cải thiện tiêu hóa.*
- *Làm cho thận khỏe lên.*
- *Giúp ngăn ngừa chứng đau hông.*
- *Làm co giãn và kích thích hoạt động cơ bắp của hai chân.*
- *Ngăn chặn sự mệt mỏi của hai bàn chân nhờ vào việc co giãn các cơ bắp của chúng.*

VIRASANA

- Tư thế anh hùng -



Đây là các kiểu cải biên của tư thế tập truyền thống tư thế anh hùng". Chúng được thiết kế để cho thế tập này trở nên dễ dàng hơn đối với những người bị cứng đờ ở hông, đầu gối hay khớp mắt cá chân và sử dụng những chiếc chăn gập lại hoặc cuộn lại, một khúc gỗ hay gối ôm. Ngoài ra, việc kéo giãn cột sống thúc đẩy chức năng hoạt động của tim và cải thiện sự tuần hoàn máu đến các bộ phận của cơ thể.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Hai gối ôm và hai cái mền. Gối ôm là để chân tựa lên và khiến cho bạn có thể duỗi thẳng thân trên lên. Hai chiếc mền - chiếc xếp lại là để bạn ngồi lên, còn chiếc cuộn lại và được đặt ở giữa hai bắp chân và đùi để giảm nhẹ áp lực đè lên đầu gối và mắt cá chân, phân bố đều trọng lượng cơ thể.

HIỆU QUẢ

- *Giảm sự cứng nhắc ở khớp hông.*
- *Giảm bớt chứng viêm tĩnh mạch chân do bạn phải đứng quá lâu.*
- *Giảm cơn đau hay viêm tấy ở đầu gối và rèn luyện gân gối.*
- *Giảm bệnh gút và cơn đau do viêm khớp.*
- *Rèn luyện cơ bắp gân khoeo.*
- *Tăng cường sức mạnh của lòng bàn chân, giảm đau nhức bắp chân, mắt cá chân và gót chân.*
- *Giúp chỉnh sửa các gai vôi hóa và tật bàn chân dẹt.*





KIỂU CẢI BIÊN 1: Ngồi trên khúc gỗ.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếc mền và một khúc gỗ. Chiếc mền sẽ giảm bớt sự căng thẳng ở đầu gối, khúc gỗ đỡ mông của bạn.

LƯU Ý

Trong khi tập tư thế này, nếu bạn bị chuột rút thì hãy duỗi thẳng chân ra ở tư thế chổ dựa (*xem trang* 82). Hãy tránh tập thế này, nếu bạn bị nhức đầu, đau nửa đầu hay tiêu chảy.

1 Đặt hai chiếc gối ôm trên sàn nhà, song song với nhau. Quỳ trên hai chiếc gối ôm, đầu gối khép sát lại. Một chiếc mền cuộn đặt giữa hai cẳng chân, còn chiếc kia gấp kê dưới mông. Lưng giữ thẳng.

2 Uốn lồng ngực. Hãy hình dung là bạn đang bóp hai quả thận lại và kéo chúng vào bên trong. Hai lòng bàn tay úp xuống đầu gối. Nhìn thẳng về phía trước. Giữ nguyên tư thế trong 30 hay 60 giây.

VÀO THẾ TẬP: Quỳ gối trên sàn, hai bàn chân để cách xa nhau và đặt khúc gỗ vào chính giữa chúng. Ngồi lên khúc gỗ. Khi bạn thấy đã mềm dẻo hơn, thì hãy thay khúc gỗ bằng chiếc mền xếp lại. Đặt chiếc mền cuộn lại ở ngay trước khúc gỗ và ở phía dưới hai mắt cá chân của bạn. Hai bàn chân hướng ra sau, còn các ngón chân tựa xuống sàn nhà. Giãn lòng bàn chân ra. Thực hiện bước 2 của thế tập chính. Giữ nguyên tư thế này trong 30 hay 60 giây.

URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA

- Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên trên -



Tư thế này là sự sáng tạo từ thế tập truyền thống (*xem trang* 94). Trong kiểu cải biên này, lưng bạn thẳng đứng, còn đầu thì ngửa ra sau. Trong tiếng Phạn thì *urdhvamukha* có nghĩa là nhìn lên. Trong tư thế này, cử động của mắt là ngó lên, đồng thời đầu ngửa lên, kích thích hoạt động của tuyến tùng và tuyến yên. Cử động này cũng giúp làm cho đầu óc sảng khoái.

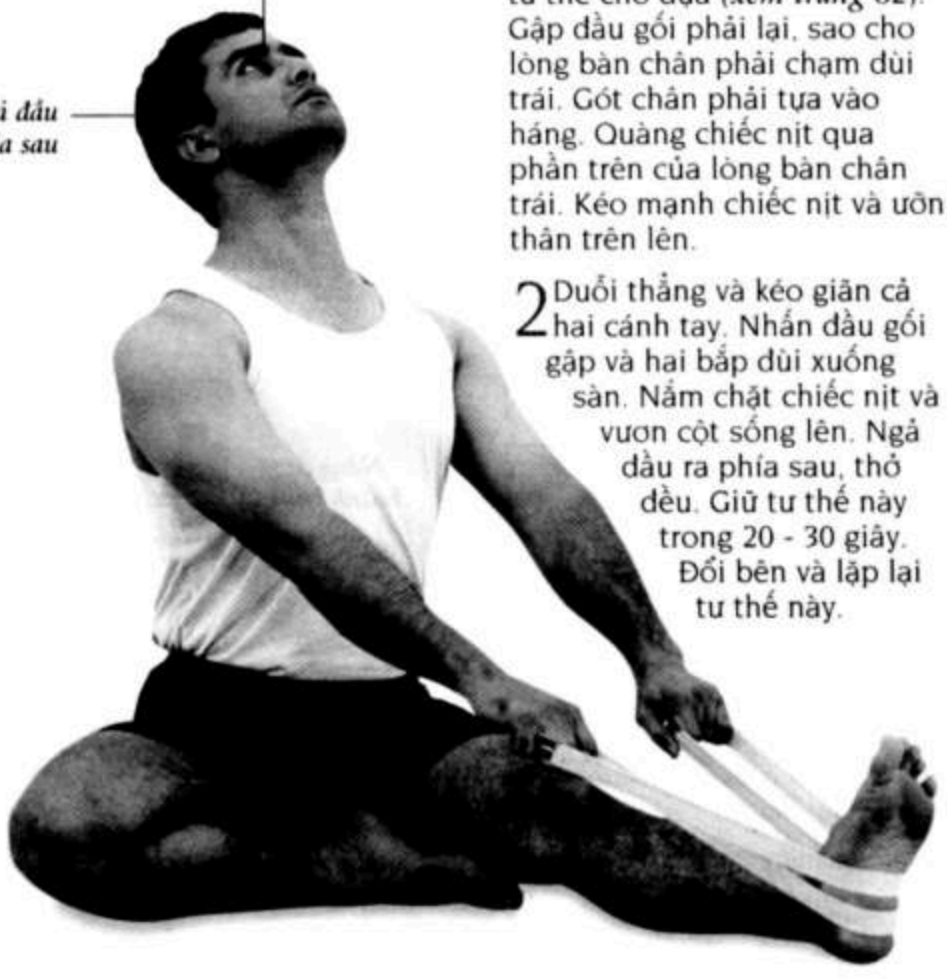
DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếc chiếu, một chiếc mền và một chiếc nịt (hay đai) yoga. Mền để lót dưới mông. Nịt giúp cho những người nặng cân, hay lưng cứng đờ, có cảm giác khó khăn khi với tới hai bàn chân. Nó cũng tăng thêm cường độ của sự co giãn.

LƯU Ý

Tránh tập tư thế này, nếu bạn bị mệt, huyết áp thấp, nghẽn động mạch, nhức đầu do stress, đau nửa đầu, căng nhức mắt, mất ngủ hay tiêu chảy. Nếu bạn bị viêm sưng khớp xương gối, thì hãy lót một khúc gỗ xuống dưới chỗ đầu gối đã gập lại.

Thư giãn cơ bắp mặt và mắt

Không ngả đầu quá xa ra phía sau



1 Trải chiếu lên sàn và đặt lên đó chiếc mền đã xếp lại. Sau đó, ngồi lên chiếc mền ở tư thế chỗ dựa (*xem trang* 82). Gập đầu gối phải lại, sao cho lòng bàn chân phải chạm đùi trái. Gót chân phải tựa vào háng. Quàng chiếc nịt qua phần trên của lòng bàn chân trái. Kéo mạnh chiếc nịt và uốn thân trên lên.

2 Duỗi thẳng và kéo giãn cả hai cánh tay. Nhấn đầu gối gập và hai bắp đùi xuống sàn. Nắm chặt chiếc nịt và vươn cột sống lên. Ngả đầu ra phía sau, thở đều. Giữ tư thế này trong 20 - 30 giây. Đổi bên và lặp lại tư thế này.

HIỆU QUẢ

- *Giảm chứng đau lưng dưới và thắt lưng.*
- *Giảm sự cứng đờ ở gáy.*
- *Rèn luyện thận và các cơ quan vùng bụng.*
- *Giảm bệnh trĩ.*
- *Xoa bóp các bộ phận sinh sản và vùng khung chậu, cải thiện chức năng của chúng.*
- *Ngăn ngừa chứng phì tuyến tiền liệt.*
- *Điều hòa kinh nguyệt và giảm các bệnh có liên quan đến kinh nguyệt.*
- *Chỉnh lại chứng sa tử cung.*

BADDHAKONASANA

- Tư thế góc cố định -



Trong tư thế ngồi này, hai đầu gối cùng gập lại và hai bàn chân nối với nhau tạo thành một góc cố định. *Baddha* có nghĩa là cố định hay bị trói lại, còn *kona* là góc. Việc sử dụng các dụng cụ nâng đỡ làm cho kiểu cải biên này dễ dàng và thoải mái hơn so với tư thế truyền thống (*xem trang* 88). Thực hành thường xuyên tư thế này giúp bạn giảm bớt sự sứng nhắc ở hông, háng và trong các cơ bắp gân khoeo.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một gối ôm và hai khúc gỗ. Gối ôm để lót dưới mông giúp nâng bụng và làm thư giãn vùng háng, cho phép đầu gối hạ thấp xuống một cách dễ dàng. Khúc gỗ kê dưới hai đầu gối giảm bớt sự cứng nhắc ở hông.

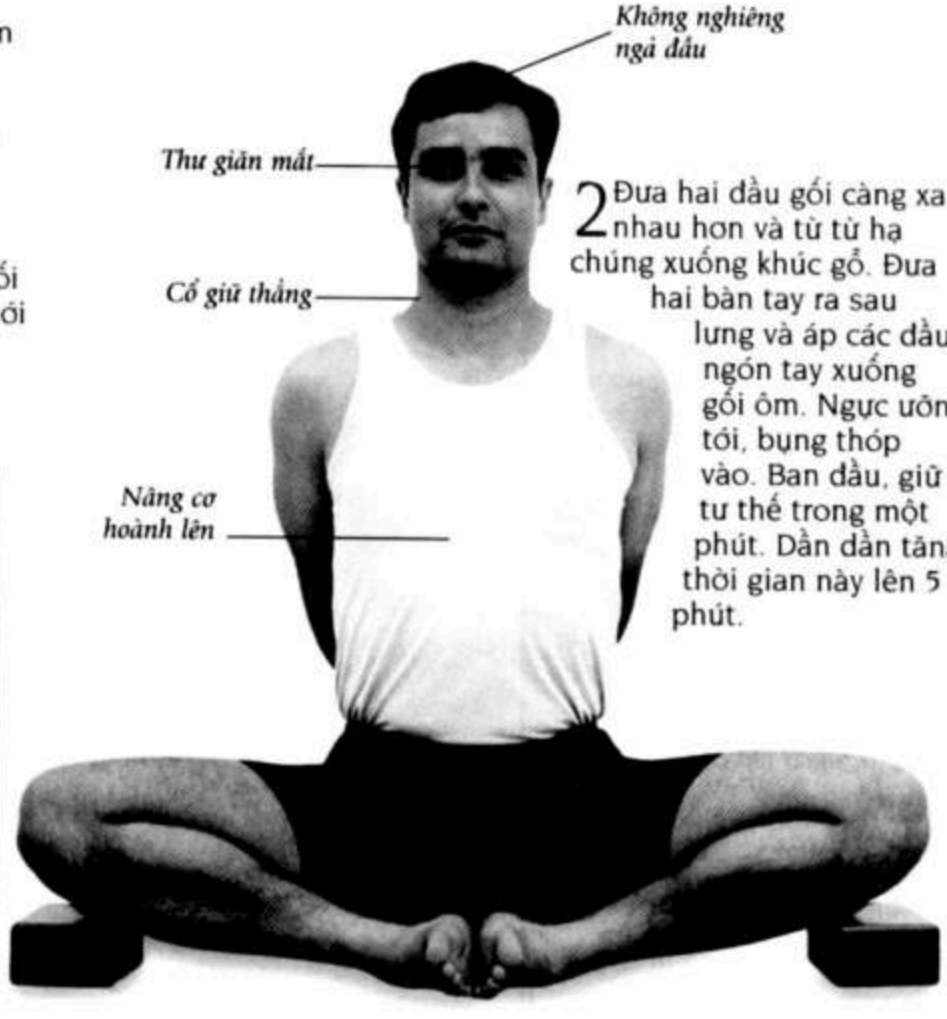
1 Ngồi lên chiếc gối ôm đặt vuông góc với cơ thể bạn (xem hình dưới). Hai khúc gỗ kê cạnh hai bên hông. Ngồi trong tư thế trái núi (*xem trang* 82). Gập hai đầu gối lại và hai lòng bàn chân kết nối với nhau. Nhấn hai đầu gối xuống sát gối ôm. Những người mới tập có thể thấy dễ dàng hơn, nếu đặt gối ôm song song với hông (xem hình trên).





CHÚ Ý

Hãy tựa vào tường để thực hành thế này, khi bạn bị hen suyễn, viêm cuống phổi, khó thở, viêm khớp xương, các vết loét ở bộ phận tiêu hóa, hoặc stress trước lúc hành kinh. Không được để cột sống cong vì như vậy sẽ gây căng thẳng cho eo và hông của bạn.



2 Đưa hai đầu gối càng xa nhau hơn và từ từ hạ chúng xuống khúc gỗ. Đưa hai bàn tay ra sau lưng và áp các đầu ngón tay xuống gối ôm. Ngực uốn tới, bụng thóp vào. Ban đầu, giữ tư thế trong một phút. Dần dần tăng thời gian này lên 5 phút.

HIỆU QUẢ

- *Kích thích tim và cải thiện sự tuần hoàn máu trong cơ thể.*
- *Rèn luyện cột sống, các cơ quan vùng bụng và khung chậu.*
- *Ngăn ngừa hiện tượng thoát vị.*
- *Giảm đau ở hông và chứng giãn tĩnh mạch.*
- *Giảm chứng bạch đới, cơn đau lúc hành kinh, có tác dụng điều hòa kinh nguyệt.*

SWASTIKASANA

- Tư thế chân xếp bằng -



Trong tiếng Phạn, *swastika* có nghĩa là chân xếp bằng. Đây là một trong những thế tập cơ bản của yoga. Nó tượng trưng cho tinh thần Thiền và sức sống mãnh liệt của thể xác. Thực hành thường xuyên sẽ cải thiện sự tuần hoàn máu ở hai chân. Những người thường phải đứng lâu nên thực hành thế tập này, đồng thời nó cũng xoa dịu và làm tươi mát trí não của bạn.

CHÚ Ý

Nếu trong lúc tập, hai bàn chân của bạn bị đau, bạn hãy tựa chúng lên một cái mền đã xếp lại. Những người mới tập, chỉ nên giữ tư thế này trong 20 - 30 giây thôi.



1 Ngồi ở tư thế trái núi (*xem trang* 82). Kéo giãn cột sống và nở lồng ngực. Gập hai đầu gối lại: bàn chân phải đặt dưới dùi trái, còn bàn chân trái dưới dùi phải.

HIỆU QUẢ

- *Bàn chân và chân được nghỉ ngơi.*
- *Giảm bớt chứng viêm tĩnh mạch chân.*
- *Làm cho khớp hông và háng mềm dẻo.*
- *Tăng cường sức mạnh của gân đầu gối và giảm cơn đau ở đầu gối.*
- *Cải thiện sự tuần hoàn máu và giảm viêm ở đầu gối.*



2 Bắt chéo hai chân lại. Sau đó đặt hai bàn tay lên đầu gối. Lòng bàn tay ngửa. Các ngón tay chụm vào nhau. Cổ và cột sống phải thẳng đứng, nhưng không căng cứng. Giữ tư thế này trong 30-60 giây.

PARIPURNA NAVASANA

- Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn -



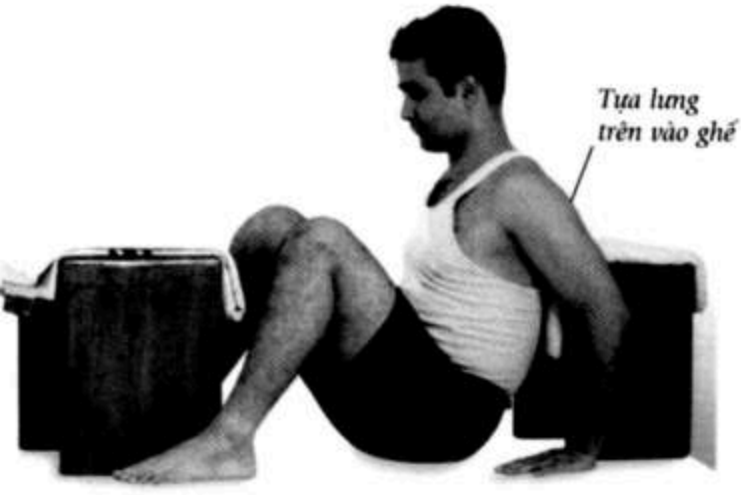
Ở tư thế này, thân hình của bạn mang dáng dấp của một chiếc thuyền. Trong tiếng Phạn, *paripurna* có nghĩa là hoàn toàn hay trọn vẹn, còn *nava* là chiếc thuyền. Việc sử dụng các dụng cụ nâng đỡ trong thế tập này cho phép bạn giữ tư thế mà không làm căng vùng bụng và các cơ lưng. Thực hành thường xuyên rèn luyện cơ bắp và các cơ quan vùng bụng. Đồng thời nó cũng tác động tới cổ và kích thích tuyến giáp.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Bức tường, hai chiếc ghế đẩu, hai chiếc mền, một chiếc chiếu. Những chiếc ghế đỡ chân và lưng, làm cho bụng đỡ căng thẳng. Trải chiếu lên sàn và lót mền dưới chân và lưng.

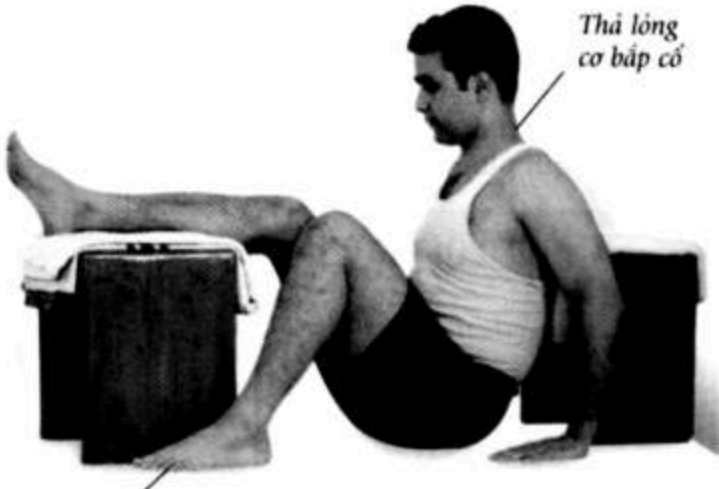
ĐẶC BIỆT LƯU Ý: Hai chiếc ghế rất quan trọng cho tới khi cơ bụng, hai cánh tay và lưng đủ mạnh để bạn có thể giữ tư thế này một mình, không cần sự trợ giúp. Trong lúc tập, cổ và đầu của bạn phải được thoải mái.

CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này khi bạn bị đau tim, huyết áp thấp. Tránh tập nếu bạn bị khó thở, hen suyễn, viêm cuống phổi, cảm lạnh, xung huyết, đau nửa đầu, hội chứng mệt mỏi kinh niên hoặc mất ngủ, thoái hóa đốt sống cổ, đau lưng trầm trọng, tiêu chảy, các cơn đau do hành kinh.



1 Trải chiếu lên sàn. Cạnh hẹp của chiếu áp sát tường. Hai chiếc ghế kê thẳng hàng cách nhau 1,2 m. Đặt mền lên mỗi chiếc ghế. Ngồi giữa hai ghế, lưng tựa vào chiếc ghế sát tường. Hai lòng bàn tay để ở sau mông, các ngón tay hướng về phía trước. Gập hai đầu gối lại.



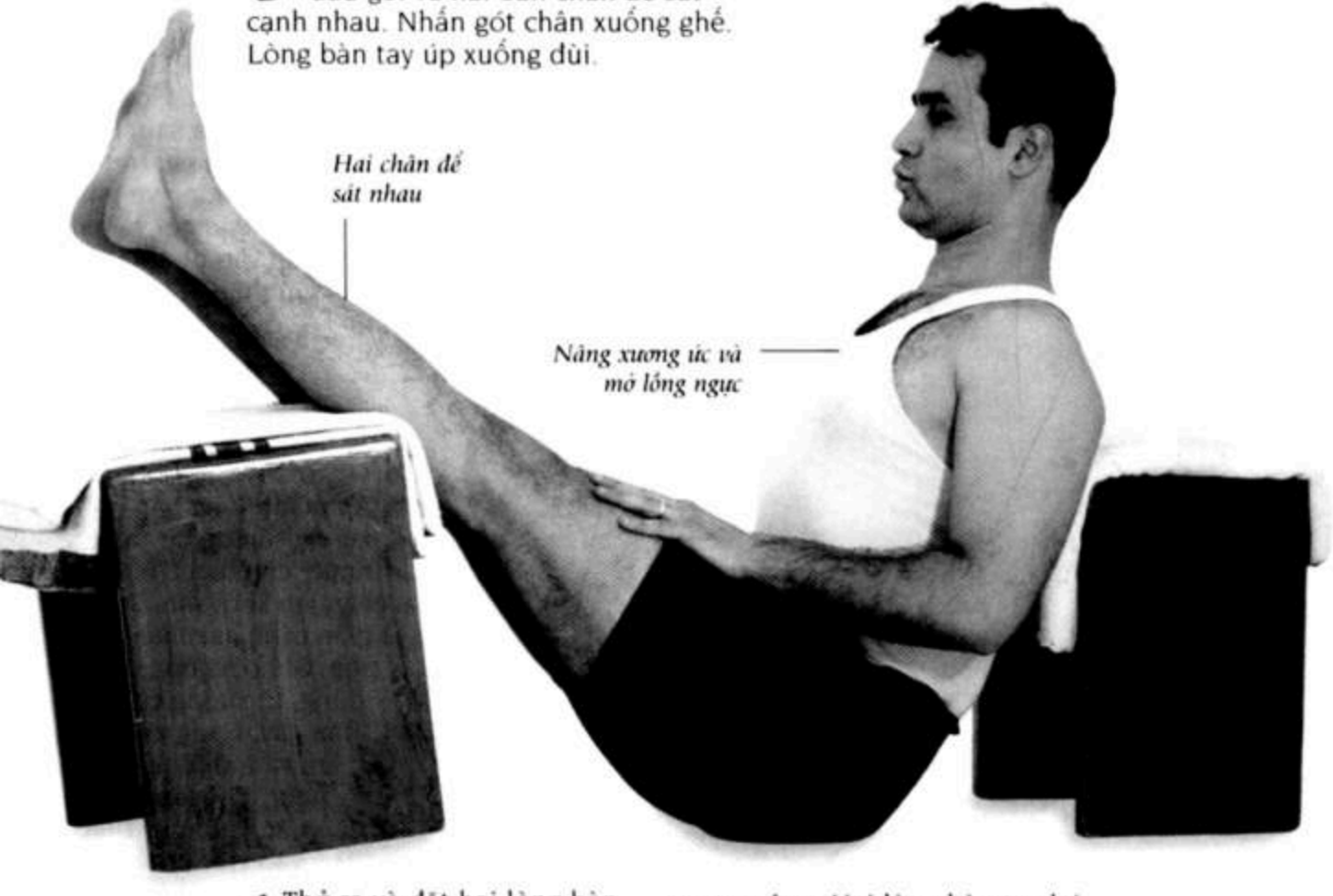
2 Ngồi trên xương mông và nhấn lòng bàn tay xuống chiếu. Nhấc chân phải lên và đặt bắp chân lên chiếc ghế ở trước mặt bạn. Gót chân cũng phải nằm trên ghế. Thở đều.



HIỆU QUẢ

- *Kích thích tuyến giáp, tăng cường sự trao đổi chất của cơ thể.*
- *Cải thiện tuần hoàn máu ở vùng bụng.*
- *Rèn luyện cơ bụng và các cơ quan vùng bụng.*
- *Giảm chứng khó tiêu, đầy hơi.*
- *Tăng cường chức năng thận.*
- *Giảm chứng đau lưng dưới nhờ tăng cường cơ bắp cột sống.*

3 Nâng chân trái lên, đặt bắp chân trái lên chiếc ghế trước mặt. Hai đầu gối và hai bàn chân để sát cạnh nhau. Nhấn gót chân xuống ghế. Lòng bàn tay úp xuống đùi.



4 Thở ra và đặt hai lòng bàn tay trở lại xuống sàn nhà. Nhấn chúng xuống sàn và uốn thân trên lên. Rút hai bả vai vào trong. Duỗi thẳng hai chân và nhấc hai bắp chân ra khỏi ghế. Đẩy nghiêng chiếc ghế ra xa mông. Hai lòng bàn tay lại úp trở lại lên đùi. Xoay cơ bắp đùi vào phía trong. Cảm nhận sự giãn căng ở hai chân. Bụng vẫn mềm. Giữ tư thế này trong 1 phút. Trong quá trình luyện tập tăng thời gian này lên 5 phút.

KIỂU CẢI BIÊN 1: Hai chiếc nịt yoga.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Hai chiếc nịt yoga, thắt lại để đỡ hai bàn chân và lưng.

ĐẶC BIỆT LƯU Ý: Nịt phải được thắt xung quanh phần lưng trên của bạn. Nếu thắt nó ở vùng thắt lưng hay ở giữa lưng có thể sẽ gây đau đớn.



1 Ngồi trên chiếc chiếu. Thắt hai nịt vào nhau. Gập hai đầu gối lại. Kéo một đầu nịt qua đầu và vòng qua vùng lưng trên, ngay phía dưới hai xương bả vai, choàng đầu kia của nịt vòng qua hai lòng bàn chân, ngay ở phía trên gót chân. Thít nịt lại tới mức độ phù hợp với bạn - không quá chặt, cũng không quá lỏng.

Nhấc các ngón chân lên khỏi sàn

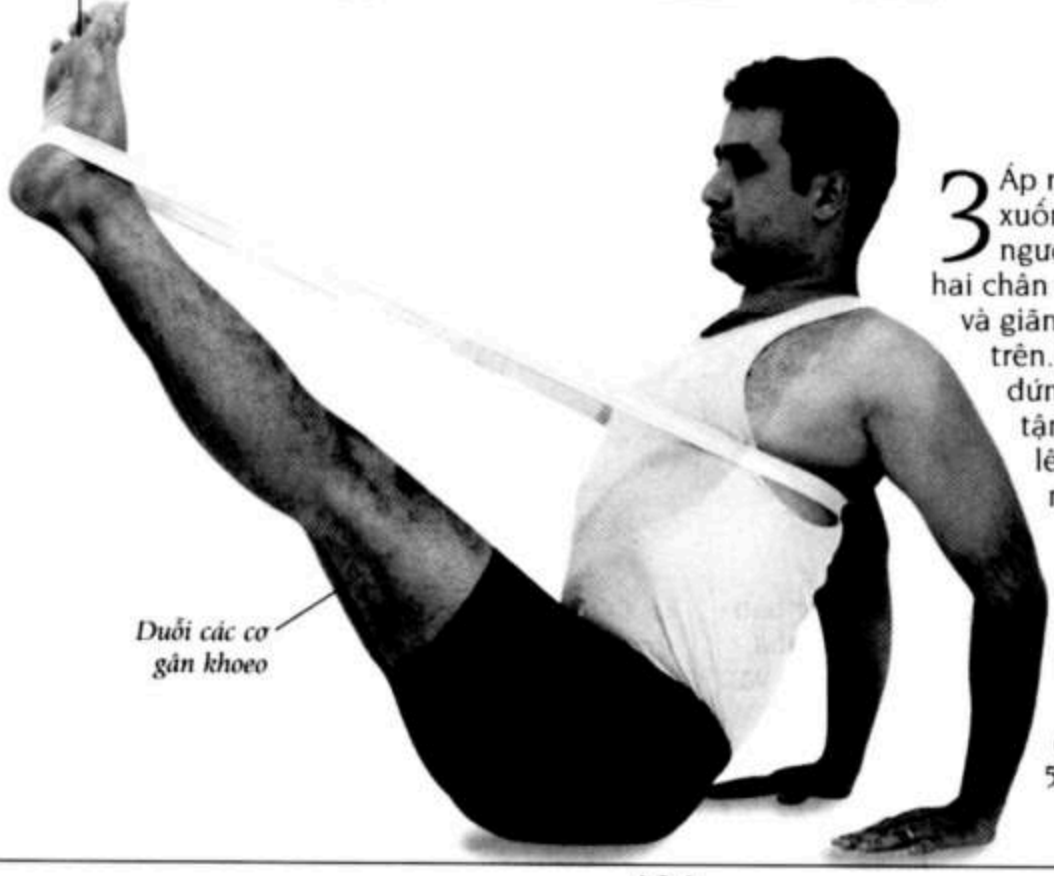
Hai đầu gối để sát nhau



2 Đặt hai bàn tay ra phía sau hông, cách nhau chừng 15 - 20 cm, các ngón tay hướng về phía trước. Nhấn các đầu ngón tay xuống sàn. Hơi đẩy hai bàn tay ra sau. Hai gót chân vẫn giữ trên sàn, các ngón hướng về phía trước, áp đầu gối và hai bàn chân vào nhau. Lưng và vai giữ thẳng.

Giãn lòng bàn chân

Duỗi các cơ gân khoeo



3 Áp mạnh lòng bàn tay xuống sàn để đỡ thân người của bạn. Từ từ nâng hai chân lên khỏi sàn. Duỗi ra và giãn căng hai chân lên trên. Giữ cột sống thẳng đứng, từ xương cụt đến tận gáy. Nâng xương ức lên và mở rộng lồng ngực. Thả lỏng cơ bắp mặt. Hướng ý thức vào việc kéo giãn hai chân và thân trên. Bụng vẫn mềm và thư giãn. Giữ tư thế này trong 1 phút. Dần dần tăng thời gian lên 5 phút. Thở đều.

UPAVISTA KONASANA

- Tư thế ngồi xoạc rộng chân -



Thế tập cải biên này của Upavista Konasana áp dụng để giúp những người mới tập và những ai bị cứng đơ ở lưng có thể xoạc chân sang hai bên, bỏ qua động tác gập người về phía trước của tư thế truyền thống. *Upavista* có nghĩa là ngồi, còn *kona* là góc. Thế tập này làm giảm sự căng thẳng ở các cơ bắp vùng bụng.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Bức tường để đỡ lưng và làm cho bạn dễ thở.

CHÚ Ý

Nếu bị hen suyễn, bạn hãy ngồi trên một chiếc mền đã gập lại khi tập thế này. Bức tường và chiếc mền giúp nâng và mở lồng ngực, cho phép bạn thở dễ dàng hơn. Phụ nữ lúc hành kinh, tránh tập thế này.

1 Ngồi dựa vào tường. Sau đó ngồi ở tư thế chỗ dựa (*xem trang* 82), vai và lưng chạm tường. Lưng thẳng đứng. Ngồi trên xương mông. Chống hai bàn tay xuống sàn, cạnh hông, các ngón tay hướng ra trước. Mắt nhìn thẳng về phía trước.



2 Nhấn lòng bàn tay xuống sàn để đẩy thân trên lên. Thở ra, xoạc hai chân sang hai bên, càng rộng càng tốt. Dùng hai bàn tay, tuần tự kéo hai chân sang bên hơn nữa.



Các ngón chân hướng lên trần nhà

3 Đưa hai bàn tay ra phía sau mông, lòng bàn tay úp xuống đất. Ấp chặt gót chân và đùi xuống sàn. Nâng eo và hai bên sườn lên. Xoay đùi ra trước, sao cho xương bánh chè ngửa lên trần nhà. Chuyển trọng lượng cơ thể từ mông sang vùng xương chậu. Duỗi từng chân một, từ đùi đến gót chân. Giữ tư thế trong 30 -40 giây.



Kéo giãn, nhưng không làm căng cổ

Đẩy cơ bắp gân kheo xuống sàn

HIỆU QUẢ

- *Giúp chữa bệnh viêm khớp hông.*
- *Giảm chứng đau hông.*
- *Giúp ngăn ngừa và giảm hiện tượng thoát vị.*
- *Xoa bóp các cơ quan thuộc hệ sinh sản.*
- *Kích thích buồng trứng, điều hòa kinh nguyệt, giảm các chứng đau do hành kinh.*
- *Chỉnh lại tử cung hay bàng quang bị sa.*

PASCHIMOTTANASANA

- Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ -



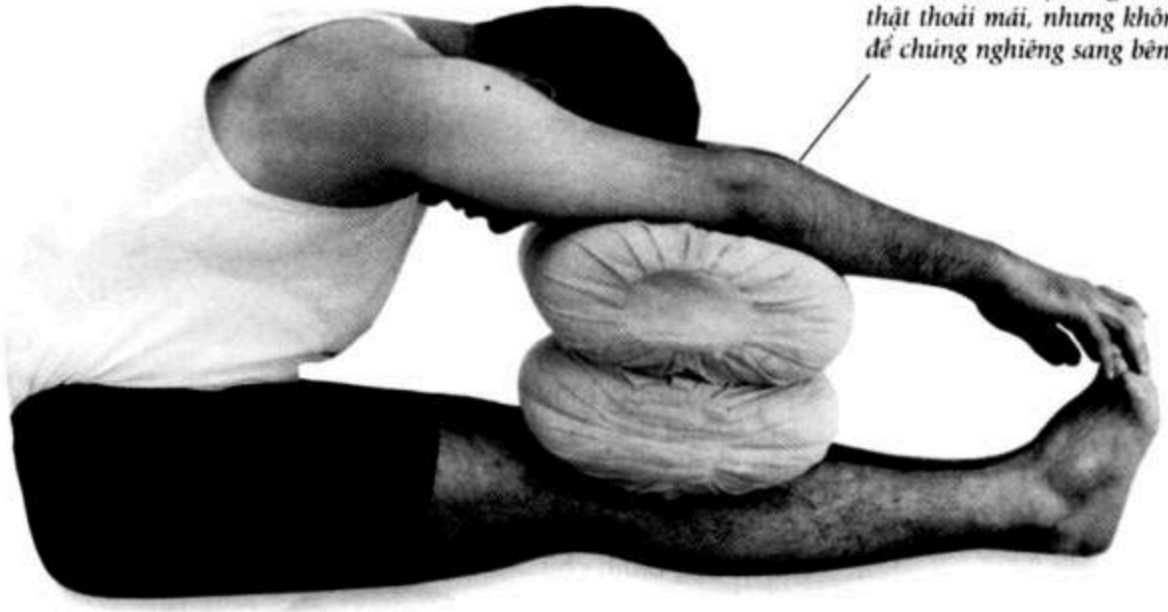
Thế tập cải biên này sử dụng kết hợp năm dụng cụ nâng đỡ nhằm làm cho nó ít căng thẳng hơn thế tập truyền thống (*xem trang* 102). Giảm chứng đau lưng dưới và làm mềm dẻo cột sống. Khi thực hành, asana này khiến cho đầu óc tỉnh táo, trấn an tinh thần, đem lại sinh lực cho toàn bộ cơ thể.

CHÚ Ý

Không tập thế này, nếu bạn bị hen suyễn, viêm cuống phổi, tiêu chảy hoặc thoái hóa đốt sống cổ.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Hai gối ôm để tựa đầu và giúp cho những người bị cứng đơ ở lưng dễ dàng giữ được tư thế này hơn.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Ngăn ngừa chứng đau hông, giãn tĩnh mạch. Giảm viêm khớp vai và khuỷu tay. Cải thiện tuần hoàn máu ở cánh tay, tăng sức mạnh cho khớp khuỷu tay và khớp eo. Hai bàn chân và hai chân được nghỉ ngơi. Giúp chữa trị tình trạng không kềm được trong sự bài tiết.



Đặt hai cánh tay lên gối ôm, thật thoải mái, nhưng không để chúng nghiêng sang bên

1 Ngồi ở tư thế chổ dựa (*xem trang* 82). Hai chiếc gối ôm chồng lên nhau đặt ngang đầu gối. Các mắt cá chân, gót chân và ngón chân cái phải áp sát nhau. Duỗi hai cánh tay qua chồng gối và gập người ra phía trước. Nắm lấy các ngón chân, giữ cả hai chân thật thẳng. Áp chặt đùi và đầu gối vào nhau.

2 Gập người từ phần chân cột sống và đẩy eo về phía trước. Vươn thân người về phía hai bàn chân, kéo giãn nó từ háng tới rốn. Giữ cho cơ bắp vùng bụng không bị co lại. Tựa hai khuỷu tay và trán lên gối ôm. Cơ bắp đùi và hai bắp chân duỗi hết ra.

3 Vươn cổ tới. Kéo cả hai vai ra sau và xuống thấp, ra xa khỏi tai của bạn. Tựa đều trán lên chồng gối ôm và không ngả đầu sang bên. Hai cánh tay duỗi thẳng, nhưng không kéo căng. Trong ý thức, bạn hãy thư giãn cổ, mặt, mắt và tai. Thở đều và giữ tư thế trong 5 phút.





THẾ TẬP CẢI BIÊN 1: Ba gối ôm.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Ba gối ôm. Ngồi trên một chiếc gối ôm đem lại độ cao cho thân trên của bạn, khiến cho bạn gập người về phía trước dễ dàng hơn.

LƯU Ý ĐẶC BIỆT: Tránh tập khi bị giãn tĩnh mạch.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Giảm chứng cường toan (dư a xít) và ngăn ngừa bệnh loét bao tử. Giảm cơn đau khi hành kinh và stress trước kỳ kinh. Giúp chữa trị rối loạn của các cơ quan sinh sản có liên quan tới stress. Ngăn chặn sự hình thành các u xơ. Điều hòa kinh nguyệt nhờ làm thư giãn các cơ bắp của tử cung. Giảm hiện tượng khô và ngứa âm đạo.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Đặt chiếc gối ôm ra phía sau bạn, sao cho chính giữa của chiều dài chiếc gối chạm vào phía sau mông. Gập hai đầu gối lại. Chống lòng bàn tay xuống gối ôm và đặt mông lên gối. Giờ, bạn hãy thực hiện bước 1, 2, 3 của asana chính.

THẾ TẬP CẢI BIÊN 2: Hai gối ôm và một khúc gỗ.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Hai gối ôm và một khúc gỗ. Kê hai gót chân lên khúc gỗ sẽ giúp hai chân duỗi thật mạnh.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Giảm chứng viêm khớp vai và khuỷu tay. Giảm bệnh viêm khớp gối và mắt cá chân. Ngăn ngừa giãn tĩnh mạch và chứng đau hông. Phục hồi sinh lực cho hai bàn chân mệt mỏi.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Đặt cạnh dài của khúc gỗ trước mặt, cạnh hai bàn chân của bạn. Hai bàn tay đỡ phía sau gối, đặt từng gót chân một lên khúc gỗ. Giờ hãy thực hành các bước 1, 2 ,3 của thế tập chính. Không được co cơ chân. Duỗi cơ đùi và hai đầu gối dán chặt xuống sàn.

HIỆU QUẢ

- *Tăng cường trí nhớ.*
- *Xoa dịu hệ thần kinh giao cảm.*
- *Ngăn ngừa sự mệt mỏi.*
- *Cho phép quả tim được nghỉ ngơi, điều hòa huyết áp và mạch đập cho bình thường.*
- *Giảm chứng viêm amiđan.*
- *Giảm các cơn đau đầu, đau nửa đầu và căng thẳng ở mắt.*
- *Giảm bớt sự căng thẳng ở cơ mặt.*
- *Giảm chứng bị nén hay cảm giác nghẹn ở họng và cơ hoành.*
- *Cải thiện sự tuần hoàn máu ở khu vực khung chậu và rèn luyện các cơ quan ở đây.*
- *Điều hòa sự cung cấp máu tới các tuyến nội tiết, kích hoạt tuyến thượng thận, và làm thư giãn tuyến giáp.*
- *Hạ thấp thân nhiệt.*
- *Tăng cường sức mạnh của các khớp xương sống và kéo giãn dây chằng cột sống.*

"Chính trong lúc thực hành các asana yoga, bạn học được nghệ thuật hòa hợp."





THẾ TẬP CẢI BIÊN 3: Hai gối ôm và một chiếc nịt.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một nịt và hai gối ôm. Chiếc nịt giúp những ai có xương quá cứng không thể nắm được hai bàn chân.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Hai bàn chân mệt mỏi được nghỉ ngơi. Giảm viêm khớp mắt cá chân. Ngăn ngừa chứng giãn tĩnh mạch và đau hông.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Thực hiện bước 1 của asana chính, nhưng để hai chân cách nhau 30 cm, các ngón chân hướng lên trần nhà. Mỗi tay cầm một đầu của chiếc nịt và tròng nó qua hai bàn chân. Thít nịt ngắn lại cho tới khi thấy căng. Sau đó, thực hành bước 2, 3 của asana chính. Mở hai khuỷu tay và kéo căng nịt.

THẾ TẬP CẢI BIÊN 4: Hai gối ôm và một chiếc ghế.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếc ghế thấp, trống hai mặt và hai chiếc gối ôm. Chiếc ghế giúp bạn duỗi hai cánh tay và cột sống. Nó đem lại sự thư giãn cho gáy, cổ, cơ hoành, lồng ngực và lưng.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Giúp giảm chứng trầm cảm. Kích thích chức năng gan và thận. Giảm loét bao tử, đầy hơi, táo bón và khó tiêu. Ngăn ngừa chứng giãn tĩnh mạch và đau hông. Giảm viêm khớp hông. Ngừa việc hình thành u xơ. Giảm chứng ngứa âm đạo. Nếu thực hành trong lúc hành kinh, sẽ điều hòa kinh nguyệt và giảm đau. Nếu tập với băng che mắt sẽ giảm các chứng nhức đầu do stress và đau nửa đầu.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Đặt chiếc ghế trên sàn. Ngồi ở tư thế chổ dựa và duỗi hai chân luồn qua chiếc ghế, kéo hai chân ra xa nhau cho tới khi chạm vào cạnh bên trong của ghế. Sau đó thực hành bước 1, 2 ,3 của thế tập chính, nhưng không nắm các ngón chân. Xoải hai cánh tay qua chồng gối ôm và nắm lấy mép ghế xa nhất. Tựa trán lên gối ôm và nhắm mắt lại. Thở đều. Nếu thực hiện thế tập này với hai bàn chân để sát cạnh nhau sẽ đem lại sự thư giãn cho cổ, cơ hoành và lưng.



"Hãy chú tâm vào việc giữ cho cột sống thẳng. Đến lượt mình, cột sống sẽ làm cho trí não tỉnh táo."

ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA

- Tư thế úp mặt và duỗi căng lưng -



Trong tiếng Phạn, *paschim* có nghĩa đen là hướng tây. Trong thuật ngữ yoga, nó chỉ phần lưng của toàn bộ cơ thể, từ gót chân tới đầu. Mặc dù asana làm giãn căng khu vực này, nhưng các dụng cụ nâng đỡ hỗ trợ để bạn có thể giữ tư thế một cách thoải mái, không phải gắng sức. Thực hành thường xuyên sẽ tăng cường chức năng gan và thận. Sự kéo giãn làm giảm chứng đau dưới thắt lưng.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếc ghế thấp, trống hai mặt và hai chiếc gối ôm. Chiếc ghế đem lại độ cao cho thân trên và giúp những ai cứng đơ ở lưng có thể gập người về phía trước dễ dàng. Gối ôm đỡ thân trên và đem lại cảm giác thoải mái, thư giãn cho thế tập.

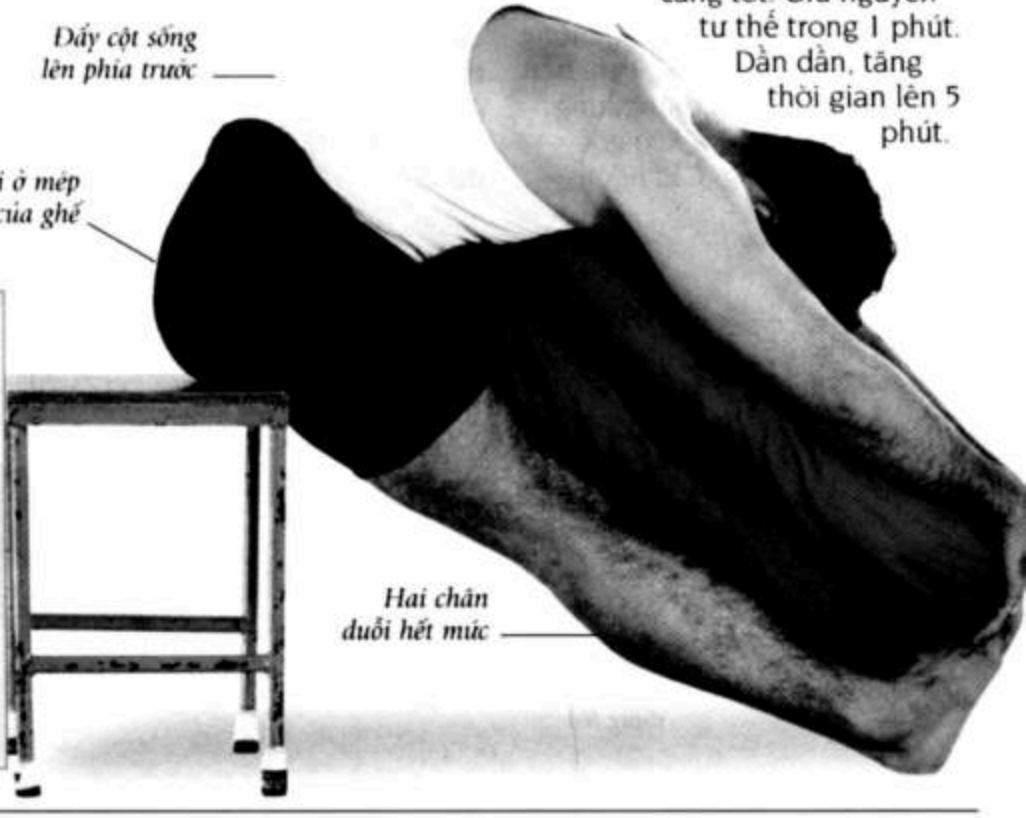
1 Ngồi ở mép trước chiếc ghế và đặt hai gối ôm ở bên cạnh. Giữ lấy chiếc ghế và duỗi thẳng hai chân ra. Hai chân và bàn chân để sát nhau. Đặt một chiếc gối ôm lên, dọc theo chiều dài của chân. Đặt chiếc gối thứ hai lên trên chiếc thứ nhất, nhưng xích gần lại các ngón chân hơn khoảng 5 cm. Kéo giãn lưng và vươn thân trên tới. Hít thở một vài hơi.

CHÚ Ý

Không tập asana này, nếu bạn đang bị tiêu chảy hoặc đang có triệu chứng hen hay viêm cuống phổi.

2 Nhìn xuống và đẩy thân trên về phía trước. Hai cánh tay xoải dài trên gối. Phải kéo giãn lưng từ chân cột sống. Bụng mềm, thở đều. Hai bàn tay duỗi trên gối ôm và nắm lấy phần trên của lòng bàn chân.

3 Lồng ngực tựa thoải mái vào gối ôm và đặt trán lên chiếc gối nằm trên. Bây giờ, vẫn nắm lấy hai bàn chân, bạn hãy vươn thân trên tới nữa. Nếu không với tới các ngón chân, hãy đặt hai bàn tay lên gối ôm càng xa càng tốt. Giữ nguyên tư thế trong 1 phút. Dần dần, tăng thời gian lên 5 phút.



HIỆU QUẢ

- *Giảm hiện tượng chán ăn do stress.*
- *Giúp chữa trị chứng dư a xít, loét dạ dày, chứng chán ăn, háu ăn, và nghiện rượu.*
- *Tăng cường chức năng gan và thận.*
- *Giảm bớt chứng đau dưới thắt lưng.*

JANU SIRSASANA

- Tư thế đầu tựa gối -



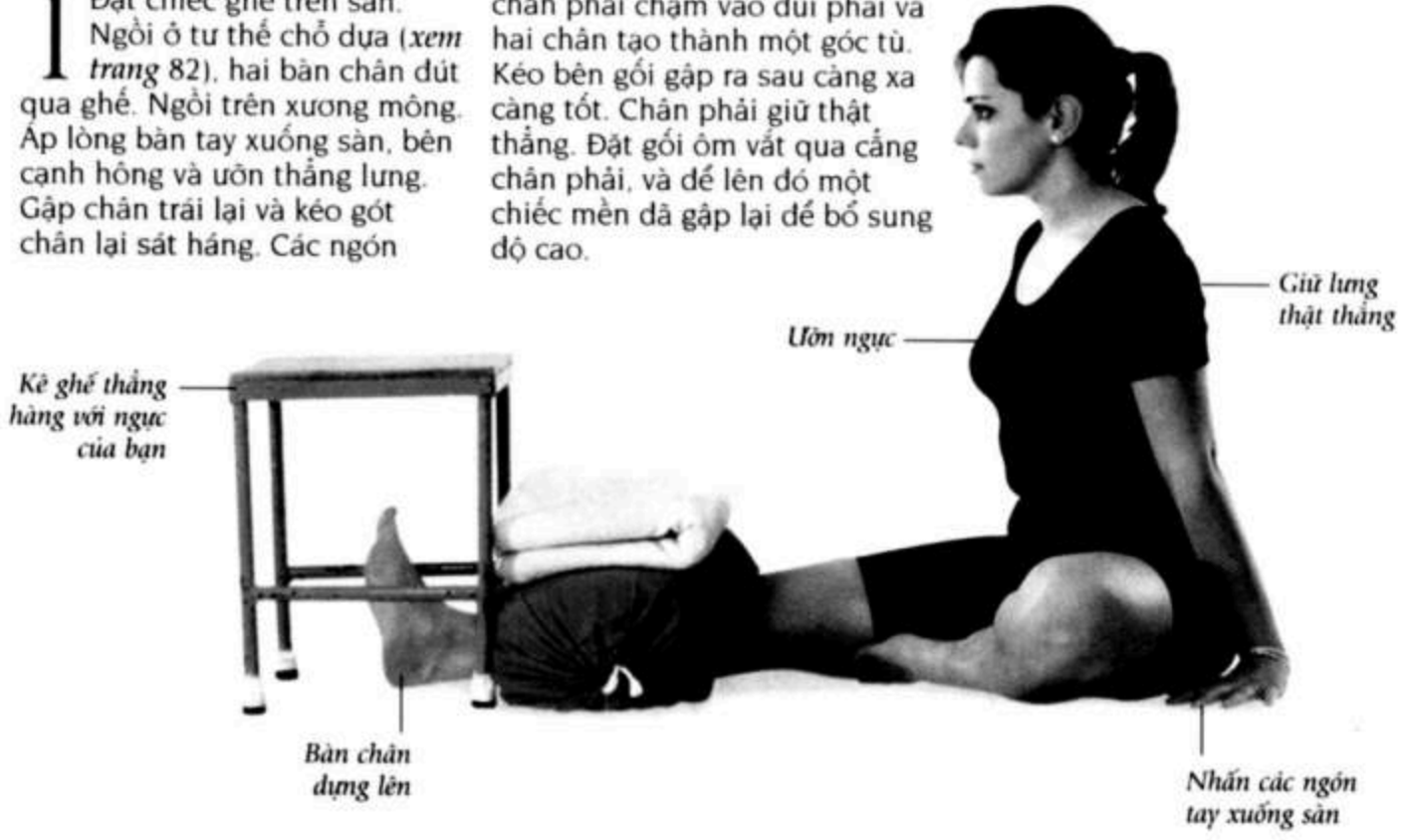
Tư thế này trấn an não và hệ thần kinh giao cảm. Ý thức của bạn tách ra khỏi các giác quan và cảm giác bất an, bực bội được xoa dịu. Đây là thế tập cải biên của asana truyền thống (*xem trang* 94) và được thực hành cùng với các dụng cụ nâng đỡ. Nó đem lại sự thư giãn cho quả tim và kích hoạt luân xa anahata (*xem trang* 37), giúp chữa chứng trầm cảm và giảm bớt chứng mất ngủ.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếc gối ôm, một mền, một ghế đẩu thấp, trống hai mặt. Gối ôm và mền để đỡ đầu và giúp cho những ai bị cứng đơ ở lưng có thể gập người về phía trước dễ dàng. Chiếc ghế đẩu thấp, trống hai mặt tạo thuận lợi cho hai cánh tay duỗi thẳng từ phần vai tới các ngón tay. Nó còn giúp kéo giãn cổ, phần sau ót của bạn, cùng cột sống và đem lại sự thư giãn cho chúng.

CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này khi bị hen suyễn và viêm cuống phổi. Tránh tập thế này khi bị tiêu chảy, vì nó sẽ làm bệnh thêm trầm trọng. Nếu đầu gối của bạn bị cứng hay bạn bị viêm khớp gối, hãy kê một khúc gỗ dưới gối đã gập lại khi tập thế này. Nếu bạn bị mắc các chứng nhức đầu do stress hay đau nửa đầu thì hãy quấn băng quanh mắt.

1 Đặt chiếc ghế trên sàn. Ngồi ở tư thế chỗ dựa (*xem trang* 82), hai bàn chân đút qua ghế. Ngồi trên xương mông. Áp lòng bàn tay xuống sàn, bên cạnh hông và uốn thẳng lưng. Gập chân trái lại và kéo gót chân lại sát háng. Các ngón chân phải chạm vào đùi phải và hai chân tạo thành một góc tù. Kéo bên gối gập ra sau càng xa càng tốt. Chân phải giữ thật thẳng. Đặt gối ôm vắt qua cẳng chân phải, và để lên đó một chiếc mền đã gập lại để bổ sung độ cao.



2 Thở ra và gập người về phía trước, từ dưới chân cột sống, chứ không phải từ chỗ bả vai. Xoải hai cánh tay qua gối ôm và lòng bàn tay úp lên ghế. Đầu gối trái nhấn sát xuống sàn.



HIỆU QUẢ

- *Tăng trí nhớ.*
- *Giảm các chứng đau đầu kinh niên, đau nửa đầu hay bị nhức mỏi mắt.*
- *Giúp điều hòa huyết áp.*
- *Giảm viêm amiđan*
- *Giảm chứng biếng ăn do stress.*
- *Kích thích hoạt động của tuyến thượng thận, và đem lại hiệu quả thư giãn cho tuyến giáp.*
- *Cải thiện khả năng kiểm soát bàng quang.*
- *Ngăn ngừa phình tuyến tiền liệt.*
- *Giảm các cơn co thắt khi hành kinh và giảm triệu chứng khô hoặc ngứa âm đạo.*
- *Ngăn ngừa tạo u xơ và điều hòa kinh nguyệt.*

3 Vươn thân người tới trước và nắm lấy cạnh rìa của ghế. Kéo giãn từ háng đến rốn. Không để bụng bị co lại khi bạn vươn người tới trước. Tựa trán lên chiếc mền và nhắm mắt lại. Thở ra từ từ để xả hết sự căng thẳng ở cổ và đầu bạn. Giữ tư thế trong khoảng một phút. Đổi bên và lập lại asana này.



ADHOMUKHA VIRASANA

- Tư thế anh hùng, úp mặt -



Asana này là thế tập cải biên của asana truyền thống Virasana (*xem trang* 84). *Vira* có nghĩa là anh hùng hay chiến binh, *adho* là xuống dưới, còn *mukha* là mặt. Đây là một asana rất có tác dụng thư giãn, vì nó trấn an phần não trước, giảm stress, xoa dịu mắt và thần kinh, đem lại sự tĩnh lặng cho tinh thần của bạn. Đồng thời nó cũng đem lại cho bạn nguồn sinh lực mới sau một ngày làm việc mệt nhọc.

CHÚ Ý

Không thực hành thế tập này, nếu bạn bị viêm khớp gối, khó thở, viêm cuống phổi, tiêu chảy hay không kềm chế có liên quan tới sự bài tiết. Nếu bị các chứng nhức đầu do stress, đau nửa đầu thì hãy che mắt và trán bằng băng crếp.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một gối ôm, hai mền. Gối ôm để đỡ đầu và giảm bớt độ cứng ở lưng bạn. Chiếc mền để lót dưới ngực, còn chiếc thứ hai lót dưới đùi để xoa dịu mắt cá chân bị đau. Nếu bị đau nửa đầu hay nhức đầu do stress, quấn băng crếp quanh mắt.





1 Đặt chiếc gối ôm lên sàn và để chiếc mền cuộn lại lên đó. Quỳ gối và hai đầu gối kẹp lấy chiếc gối ôm. Lót chiếc mền thứ hai qua bắp chân và gót chân. Hạ mông xuống đó. Đặt hai bàn tay lên hai đầu gối, lòng bàn tay úp xuống. Hai bàn chân nằm sát nhau. Hãy hình dung là bạn đang kéo hai quả thận vào trong. Giữ yên tư thế trong 30 giây.

2 Đẩy chiếc gối ôm về phía trước. Đầu trước của gối ôm nằm giữa hai đầu gối. Kéo gối ôm lại gần người bạn, sao cho nó nằm ở ngay phía dưới bụng. Đặt chiếc mền cuộn lại sao cho bạn có thể tựa mặt lên đó, thở ra, và vươn thân trên tới trước. Duỗi hai cánh tay hết mức và đặt hai bàn tay lên sàn, ở hai bên đầu kia của gối ôm.

LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA



Bàn tay tôi đè lên chỗ xương cùng ở thắt lưng của học viên giống như một cách gây sức ép. Ở tư thế này, không được nhấc mông lên. Thân trên và hai bàn tay vươn dài tới phía trước. Giữ phần lưng dưới thật vững và kéo giãn nó về phía trước.

3 Hạ lồng ngực xuống gối ôm. Xoải hai cánh tay về phía trước, giãn gáy ra, tựa trán và mặt lên mền. Ép đùi xuống và hạ thấp mông xuống phía sàn. Bụng vẫn giữ mềm. Mở nách ra và kéo giãn xương ức. Đẩy lồng ngực về phía trước và mở rộng xương sườn. Để thư giãn cơ thể, bạn hãy tăng cường duỗi ra phía trước thân người và cột sống trên gối ôm. Mông của bạn đặt trên chiếc mền khác. Giữ tư thế trong 30-60 giây.

Kéo duỗi các ngón tay ra khỏi cổ tay của bạn

Tựa người lên hai mu bàn chân

HIỆU QUẢ

- *Giảm triệu chứng khó thở, chóng mặt, mệt mỏi và đau đầu.*
- *Hạ huyết áp cao.*
- *Kéo giãn và rèn luyện cột sống, giảm đau ở cổ và lưng.*
- *Giảm triệu chứng du a xít và đầy hơi.*
- *Giảm đau đớn ở phụ nữ khi hành kinh và trạng thái trầm uất do kinh nguyệt.*



THẾ TẬP CẢI BIÊN 1: Hai gối ôm

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Hai gối ôm và hai mền. Gối ôm giúp những ai bị cứng đơ lưng có thể giữ tư thế dễ dàng. Độ cao bổ sung sẽ khiến bạn dễ hạ thấp lồng ngực hơn.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Đặt hai chiếc gối ôm trước bạn. Và thực hiện bước 1 của thế tập chính. Bây giờ, hãy di chuyển gối ôm về phía bạn. Đầu trước của chiếc gối ôm bên dưới phải nằm ở giữa hai đầu gối bạn. Kéo hai gối ôm lại sát hơn, sao cho đầu chiếc gối ôm trên chạm vào bụng của bạn. Đặt chiếc mền đã cuộn lại lên đầu đằng kia của chiếc gối trên. Giờ thì hãy thực hành bước 2, 3 của thế tập chính.

ADHOMUKHA SWASTIKASANA

- Tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt -



Ở thế tập này, bạn ngồi xếp bằng và tựa đầu, ngực và vai lên băng ghế dài, gối ôm và mền. Đây là thế tập mang lại hiệu quả thư giãn tuyệt vời và làm giảm bớt sự căng thẳng ở lưng, cổ và tim. Nó cũng giảm đi các triệu chứng stress trước kỳ kinh nguyệt. Thực hành thường xuyên sẽ rất có lợi cho những người có xu hướng hay lo âu, căng thẳng và tinh thần trồi sụt thất thường.

CHÚ Ý

Nếu bạn thấy đau hai bàn chân khi thực hành tư thế này, thì hãy lót bên dưới một chiếc mền. Nếu bạn bị các chứng nhức đầu do stress, đau nửa đầu thì dùng băng che mắt lại.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Hai gối ôm, một băng ghế dài, một chiếu và mền. Gối ôm để bạn ngồi lên lấy độ cao cho thân trên khi vươn người về phía trước. Băng ghế dài, chiếu, gối ôm và mền lót giữa ngực và ghế để đỡ đầu và ngăn ngừa cổ bạn bị căng thẳng.



HIỆU QUẢ

- *Xoa dịu hệ thần kinh giao cảm, giảm bớt stress và sự mệt mỏi.*
- *Giảm chứng đau nửa đầu và nhức đầu do stress.*
- *Giảm triệu chứng hồi hộp, khó thở.*
- *Giúp ngăn chặn chứng buồn nôn và ói mửa.*
- *Giảm đau khớp hông.*
- *Đem lại sự thư giãn cho hai chân mệt mỏi và cải thiện tuần hoàn máu ở đầu gối.*

1 Đặt một chiếc gối ôm lên sàn, vuông góc với băng ghế. Trải chiếu và chiếc gối ôm dọc theo chiều dài ghế. Đặt chiếc mền gập lại giữa đầu trước của gối ôm với mép phía trước băng ghế.

2 Ngồi lên chiếc gối ôm, ở tư thế chân xếp bằng (*xem trang* 191). Bạn phải ngồi trên phía trong của xương mông.

3 Thở ra, gập người về phía trước, và tựa ngực vào chiếc mền. Trán đặt lên gối ôm. Đưa hai tay về phía trước và gập khuỷu tay lại. Lòng bàn tay phải đặt lên cánh tay trái và ngược lại. Thở ra chậm rãi và hãy cảm nhận sự căng thẳng ở cổ và đầu đang mất đi. Cơ bắp cổ giữ mềm và kéo dài. Giữ tư thế này trong 2 phút. Thở đều.

BHARADVAJASANA TRÊN GHẾ TỰA

- Tư thế vặn người -



Tư thế truyền thống của thế tập cải biên này là thế ngồi vặn người cơ bản, và đôi khi nó tương đối khó đối với những người mới tập. Tuy nhiên, bạn có thể ngồi trên ghế tựa để thực hiện tư thế này. Một vài thế tập cải biên được áp dụng đối với những người đã có tuổi, quá mập hay mới phục hồi sức khỏe sau một cơn bệnh dài.

CHÚ Ý

Tránh tập thế này khi bạn bị nghẽn động mạch, huyết áp thấp hoặc cao, viêm cuống phổi, nhức đầu, đau nửa đầu, nhức mỏi mất, tiêu chảy, mất ngủ, mệt mỏi, viêm khớp gối hay phụ nữ trong lúc hành kinh.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếc ghế để bạn tựa và có thể vặn người hiệu quả và an toàn.

1 Ngồi trên một bên ghế, phía bên phải người bạn tựa vào lưng ghế. Ngồi thẳng và thở ra. Tay nắm lấy mép ngoài của lưng ghế.

2 Mở khuỷu tay. Đẩy mé phải của chiếc ghế ra xa khỏi người bạn, về phía sau. Gắng sức ép trong khi kéo mép trái ghế về phía người. Thở ra trong lúc vặn người, nhưng không kiềm hơi thở lại. Mắt nhìn qua vai phải. Giữ nguyên tư thế trong 20 - 30 giây. Đổi bên và lặp lại thế tập này.



HIỆU QUẢ

- *Làm cho cột sống dẻo dai.*
- *Giảm chứng viêm khớp lưng dưới.*
- *Giảm sự cứng đơ ở cổ và vai.*
- *Giảm viêm khớp gối.*
- *Rèn luyện cơ bắp vùng bụng.*
- *Cải thiện tiêu hóa của cơ thể.*

THẾ TẬP CẢI BIÊN 1: Hai chân luồn qua lưng ghế.

ĐẶC BIỆT LƯU Ý: Tránh tập nếu bạn bị giãn tĩnh mạch.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Luồn hai chân qua khoảng trống ở lưng ghế. Bàn tay phải nắm lấy chỗ ngồi của ghế, còn bàn tay trái nắm lưng ghế. Uốn thân người lên và xoay sang phải. Giữ tư thế trong 20 - 30 giây. Đổi bên và lặp lại thế tập.



BHARADVAJASANA

- Tư thế kéo giãn thân trên -



Asana này là thế tập cải biên của tư thế truyền thống ngồi vặn người (*xem trang* 108). Nó tác động tới cột sống lưng và vùng thắt lưng, và cải thiện tuần hoàn máu ở các cơ quan vùng bụng. Thực hành thế tập này thường xuyên làm tăng sự mềm dẻo của toàn bộ cơ thể. Nó cũng giúp chữa trị chứng viêm khớp, thoái hóa đốt sống cổ, thấp khớp gót chân, đầu gối, hông và vai.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Chiếc mền và hai khúc gỗ. Chiếc mền gập lại dùng để lót mông và giúp giữ cho thân người luôn thẳng. Hai khúc gỗ kê dưới hai bàn tay giữ cho cột sống thẳng và xoay được tốt hơn.

1 Ngồi trên chiếc mền gập lại, ở tư thế chỗ dựa (*xem trang* 82). Gập hai đầu gối lại và đưa hai bàn chân lại gần mông trái của bạn. Mắt cá chân trái đặt trên lòng bàn chân phải (xem hình). Hai đầu gối ép sát nhau.



HIỆU QUẢ

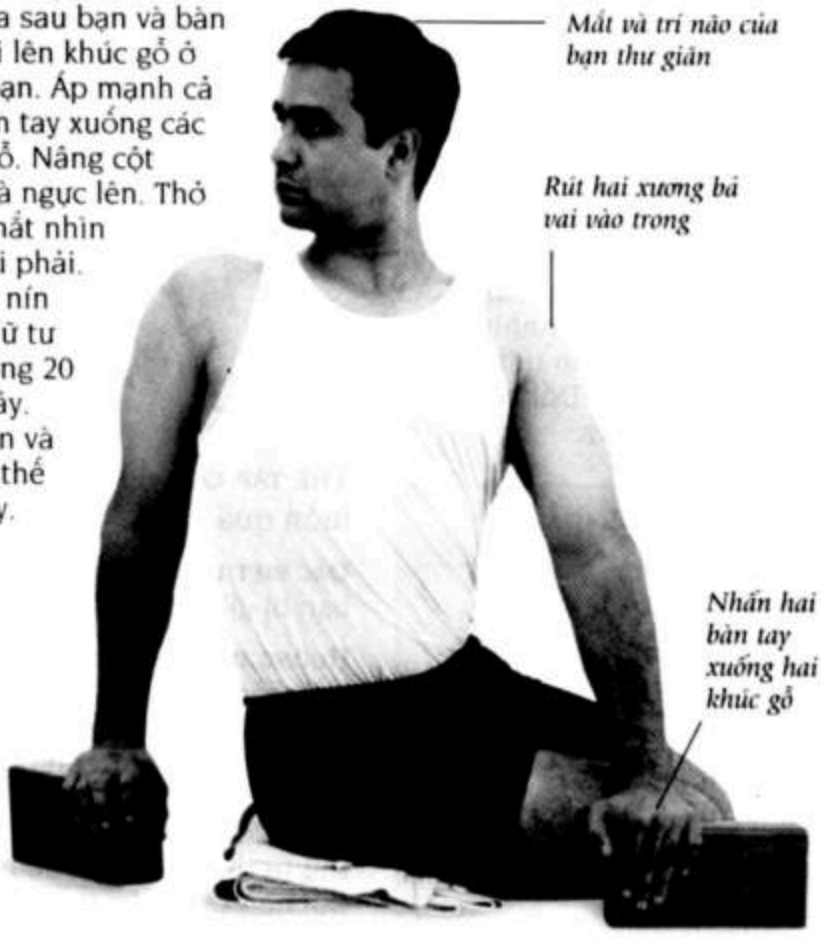
- *Giảm sự cứng đơ và cơn đau ở lưng dưới, cổ và vai.*
- *Giảm đau khớp hông, bắp chân, gót chân và mắt cá chân.*
- *Giảm bệnh gút, thấp khớp ở đầu gối, làm cho gân khoeo mềm dẻo.*
- *Giúp chữa trị các rối loạn của thận, gan, lách và túi mật.*
- *Giảm bớt chứng khó tiêu và đầy hơi.*
- *Rèn luyện cơ bắp của tử cung.*

2 Đặt hai khúc gỗ trên cạnh dài của chúng. Một khúc gỗ ở phía sau mông phải, khúc khác ở cạnh đầu gối phải. Sau đó kéo giãn cột sống và hít vào.

3 Thở ra và xoay người qua phải. Kéo vai phải ra sau. Đặt bàn tay phải lên khúc gỗ phía sau bạn và bàn tay trái lên khúc gỗ ở cạnh bạn. Ấp mạnh cả hai bàn tay xuống các khúc gỗ. Nâng cột sống và ngực lên. Thở ra và mắt nhìn qua vai phải. Không nín thở. Giữ tư thế trong 20 - 30 giây. Đổi bên và lặp lại thế tập này.

CHÚ Ý

Không tập thế này nếu bạn bị đau tim, huyết áp cao và thấp, đau nửa đầu, nhức đầu, nhức mỏi mất nặng, cảm lạnh, xung huyết ở ngực, tiêu chảy, hội chứng mỏi mệt kinh niên, trầm cảm, mất ngủ hay viêm khớp gối. Phụ nữ lúc đang hành kinh không tập thế này.



MARICHYASANA

- Tư thế kéo giãn thân trên và hai chân -



Asana này cải tiến và kết hợp hai cách tập truyền thống từ thế Marichyasana - một là gập người về phía trước, hai là vặn người sang bên (*xem trang* 112). Các dụng cụ nâng đỡ giúp giữ cho phần thân trên được vững và thẳng. Chúng cũng tăng thêm khả năng xoay của cột sống, tác động tới khu vực lưng và thắt lưng. Thực hành tư thế này sẽ làm giảm sự cứng đơ ở lưng, cổ và vai.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một mền và một khúc gỗ. Chiếc mền để lót dưới mông và nâng cao thân trên, tăng độ xoay của cột sống. Nó cũng ngăn không để chân dang gập lại ngả sang bên. Khúc gỗ, kê dưới bàn tay trên bề rộng của nó là để giúp bạn vặn cột sống tốt hơn và giữ cho thân trên được thẳng.

1 Ngồi trên chiếc mền gập lại, ở tư thế chỗ dựa (*xem trang* 82). Đặt khúc gỗ phía sau lưng bạn. Gập đầu gối phải lại. Cẳng chân phải vuông góc với sàn nhà và gót chân phải chạm háng.Giữ chân trái thẳng.

HIỆU QUẢ

- *Giảm chứng đau thắt lưng và hiện tượng thoái hóa đốt sống cổ.*
- *Tăng tuần hoàn máu ở các cơ quan vùng bụng.*
- *Tăng cường tiêu hóa và giảm hiện tượng đầy hơi.*
- *Giúp chữa trị chứng thoát vị.*
- *Tăng cường chức năng gan và thận.*

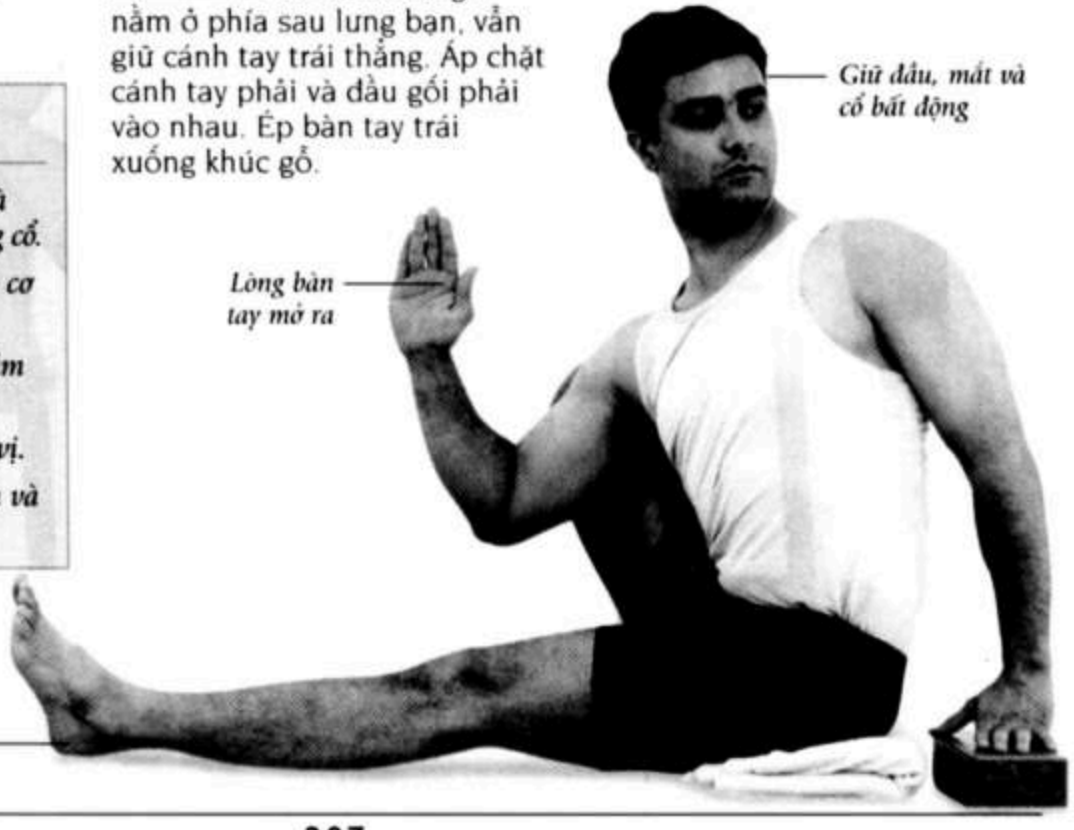
2 Gập khuỷu tay phải lại và tựa phần trên của cánh tay phải vào mặt trong của chân trái (xem hình nhỏ). Bàn tay trái để lên khúc gỗ nằm ở phía sau lưng bạn, vẫn giữ cánh tay trái thẳng. Áp chặt cánh tay phải và đầu gối phải vào nhau. Ép bàn tay trái xuống khúc gỗ.



CHÚ Ý

Không tập thế này khi bạn bị đau tim, huyết áp cao hay thấp, đau nửa đầu, nhức đầu, cảm lạnh hoặc bị xung huyết ở ngực, tiêu chảy, táo bón, hội chứng mệt mỏi kinh niên, mất ngủ, trầm cảm, hoặc viêm khớp đầu gối. Phụ nữ không nên tập thế này khi hành kinh.

3 Uốn thân trên, thở ra, và xoay sang trái. Chân dang gập lại không được nghiêng ngả, và giữa cánh tay phải và đầu gối không có khoảng trống. Nhìn qua vai trái. Giữ tư thế trong 20 - 30 giây. Đổi bên và lặp lại thế tập.



UTTHITA MARICHYASANA

- Tư thế kéo giãn chân và thân trên mạnh mẽ -

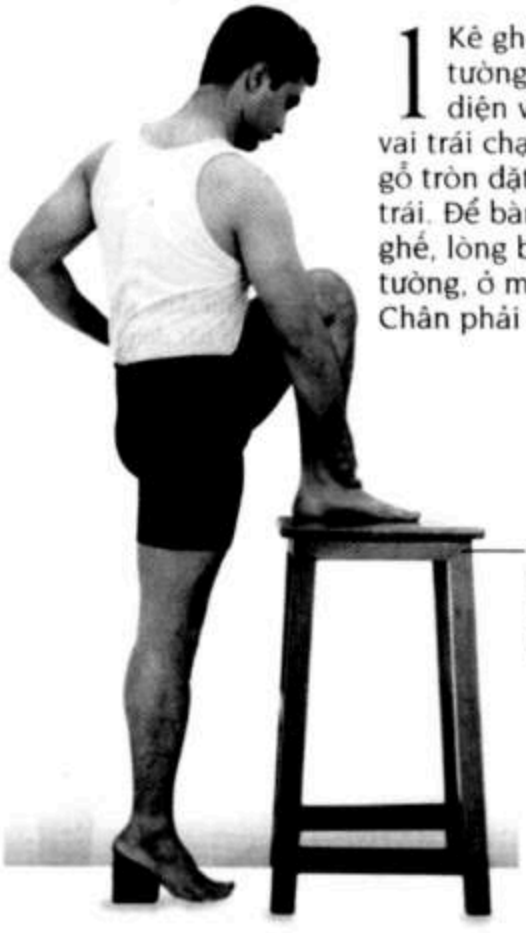


Thế tập cải biên của tư thế truyền thống (*xem trang* 112) được thực hiện trong lúc tựa vào tường và kèm theo một chiếc ghế cao. Asana này tác động tới các cơ bắp quanh cột sống và các dây chằng là những nơi ít được tác động tới trong cuộc sống thường ngày. Các dụng cụ nâng đỡ cho phép bạn xoay người mà không cần ráng sức. Những người bị mắc chứng đau nhói nơi thắt lưng nên thực hành tư thế này.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Bức tường, ghế đẩu cao, và một khúc gỗ tròn. Ghế đẩu cao giúp những người bị lưng cứng đờ vặn người được dễ dàng hơn. Khúc gỗ được kê dưới chân trái để việc xoay người có hiệu quả hơn.

CHÚ Ý

Không tập thế này khi bạn bị đau tim nặng, bị nghẽn động mạch, huyết áp thấp hay huyết áp cao, đau nửa đầu, nhức mỏi mất nặng, cảm lạnh, viêm cuống phổi, khó thở, hội chứng mệt mỏi kinh niên, trầm cảm, tiêu chảy, táo bón hay viêm khớp đầu gối. Phụ nữ tránh tập lúc đang hành kinh.



1 Kê ghế sát vách tường. Đứng đối diện với chiếc ghế, vai trái chạm tường. Khúc gỗ tròn đặt dưới gót chân trái. Để bàn chân trái lên ghế, lòng bàn tay trái áp tường, ở mức ngang eo. Chân phải duỗi thẳng.

Ghế đẩu có độ cao ngang chính giữa đùi



Các ngón tay áp sát nhau

2 Gập cánh tay phải lại và tựa khuỷu tay lên mặt ngoài của đầu gối trái. Lòng bàn tay phải áp vào tường và đẩy thân người ra khỏi tường. Thân người bạn phải tạo một đường vuông góc với sàn nhà.

Chân phải song song với bức tường

"Sự kéo giãn hoàn toàn đem lại sự thư giãn hoàn toàn."

HIỆU QUẢ

- *Giảm sự cứng đờ ở cổ và vai.*
- *Chỉnh thẳng cột sống và làm cho nó mềm dẻo.*
- *Giảm cơn đau ở lưng dưới, hông và xương cụt.*
- *Ngăn ngừa hiện tượng cơ chân bị rút lại do tuổi tác.*
- *Ngừa chứng đau hông.*
- *Chữa bệnh khó tiêu.*
- *Giảm chứng đầy hơi.*



3 Nhấn bàn chân xuống ghế để nâng cột sống lên cao hơn. Thở ra, đẩy khuỷu tay phải áp vào mặt ngoài của đầu gối trái. Cùng lúc, áp mạnh hai lòng bàn tay vào tường. Thở ra và nâng thân trên lên. Xoay người qua trái, không phải từ cột sống, mà từ eo và sườn, đồng thời nâng cơ hoành và xương ức lên. Không nín thở trong lúc vặn người. Không làm căng thẳng cổ và cổ họng. Giữ tư thế trong 20 - 30 giây. Dần dần hãy tăng thời gian lên đến 1 phút. Đổi bên và lặp lại thế tập.

PARSVA VIRASANA

- Tư thế anh hùng, vặn người sang bên -



Asana này kéo giãn mạnh mẽ hai bên eo và lưng, cải thiện tuần hoàn máu ở khu vực cột sống, làm cho vai và cổ linh hoạt hơn. *Parsva* có nghĩa là bên hay sườn, hông, còn *vira* là anh hùng. Thế tập này phục hồi sinh lực cho đôi chân mệt mỏi và những người thường phải làm công việc đứng lâu nên thực hành nó.

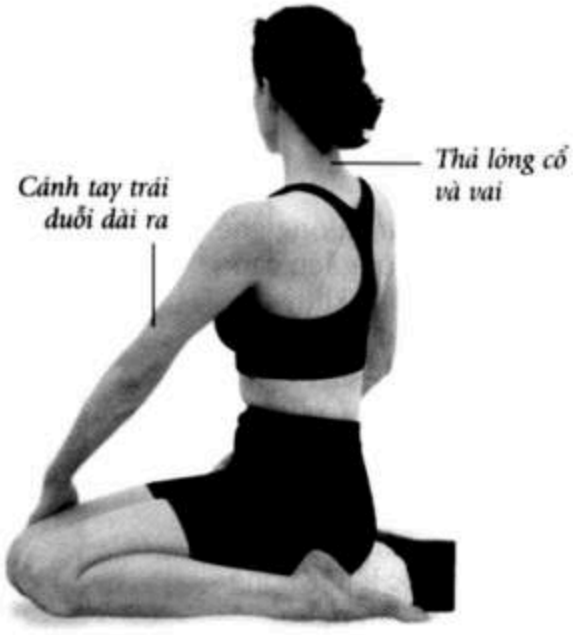
CHÚ Ý

Tránh tập tư thế này, nếu bạn bị nghẽn động mạch, đau tim, huyết áp cao hoặc thấp, đau nửa đầu, nhức đầu, nhức mỏi mất trầm trọng, viêm cuống phổi, cảm lạnh, xung huyết ở ngực, hoặc tiêu chảy. Phụ nữ không tập trong lúc đang hành kinh hay bạn có xu hướng trầm cảm, quá mệt mỏi, mất ngủ.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một mền và một khúc gỗ. Ngồi trên tấm mền giảm sức ép lên đầu gối và khớp mắt cá chân. Khúc gỗ, được đặt trên cạnh dài của nó và lót dưới bàn tay của bạn giúp bạn dễ xoay người, nâng và kéo giãn cột sống hiệu quả hơn.



1 Quỳ gối trên chiếc chiếu, hai đầu gối để sát nhau. Từ từ kéo hai bàn chân ra xa nhau. Xếp chiếc mền lại và đặt nó ở giữa hai bàn chân. Hạ mông xuống chỗ chiếc mền, không ngồi lên hai bàn chân của bạn. Đặt khúc gỗ lên sàn, phía sau mông và song song với mông. Hai lòng bàn tay úp xuống hai đầu gối. Ngồi với đầu, cổ và lưng thật thẳng. Giữ nguyên tư thế này trong 30 - 60 giây.

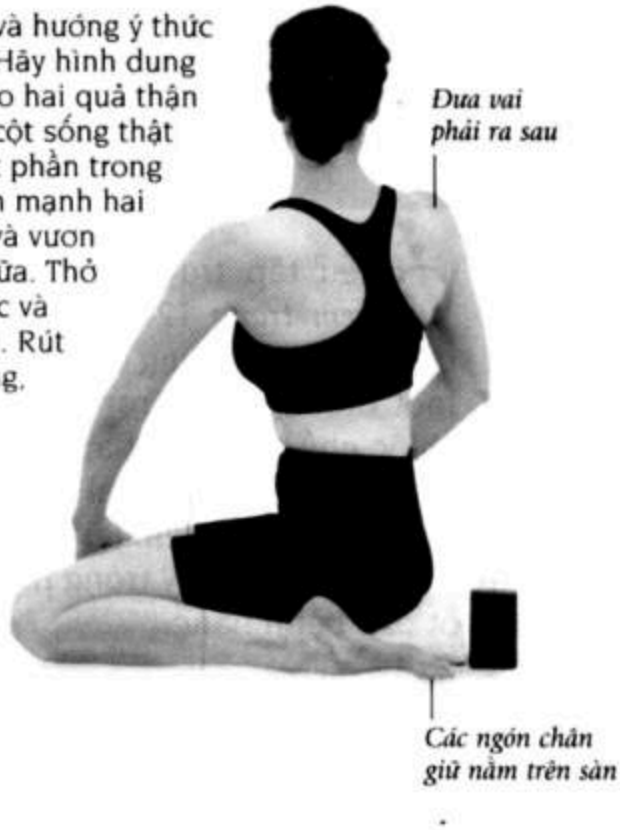


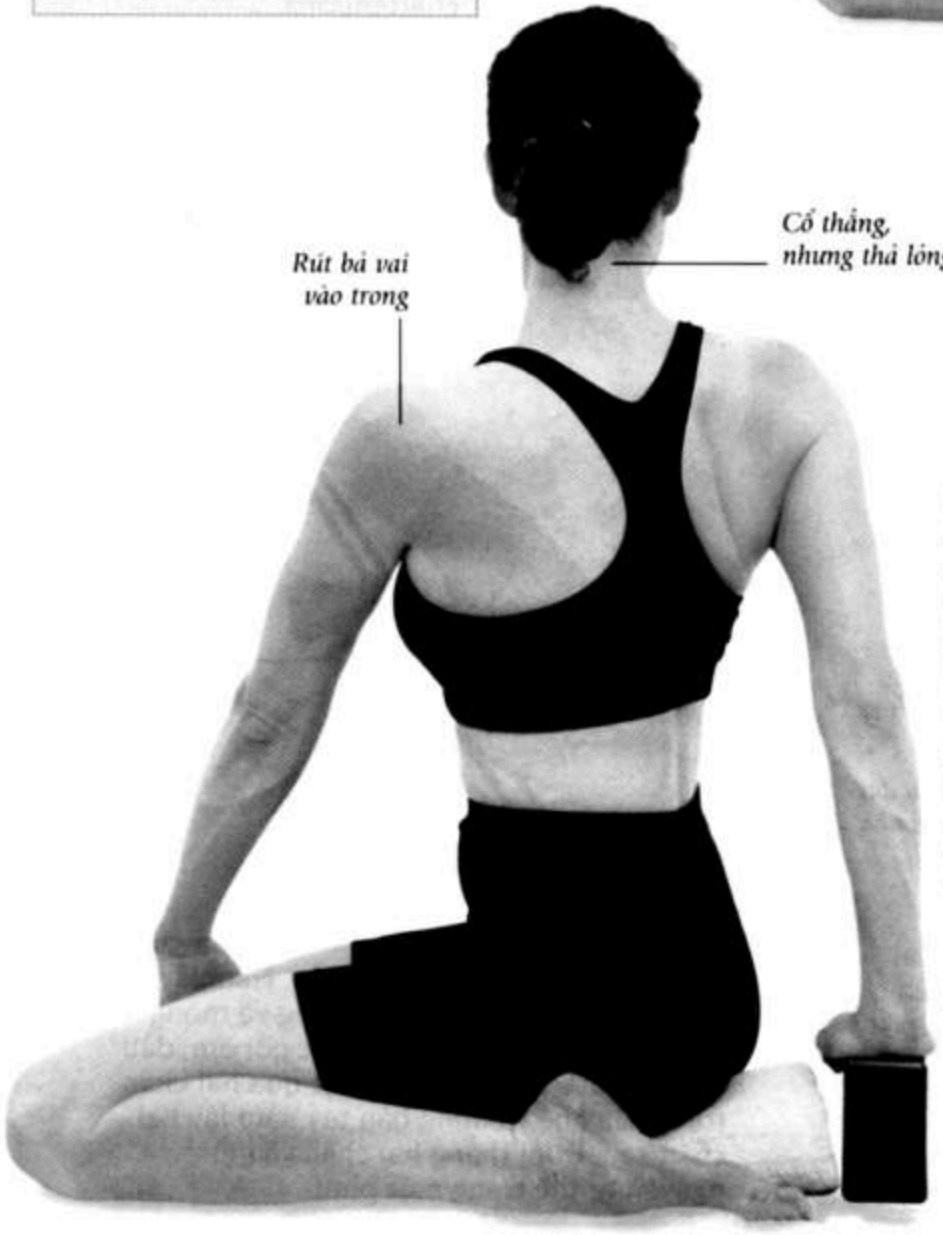
2 Thở ra, sau đó để bàn tay trái lên mặt ngoài của đùi phải. Bàn tay phải tựa lên hông phải. Mặt trong của bắp chân phải chạm vào mặt ngoài của đùi. Đẩy mặt trong của hai gót chân vào sát hông bạn. Giãn mắt cá chân và sau đó là bàn chân, từ ngón chân đến gót chân. Hãy cảm nhận nguồn năng lượng chảy qua hai bàn chân của bạn.

HIỆU QUẢ

- *Cải thiện tiêu hóa và chữa chứng đầy hơi nhờ rèn luyện các cơ bắp vùng bụng.*
- *Giảm chứng đau lưng dưới.*
- *Giảm bệnh gút, thấp khớp và viêm gối.*
- *Giảm sự cứng đờ ở khớp hông, làm cơ gân kheo mềm dẻo.*
- *Giảm đau ở bắp chân, mắt cá chân, và gót chân.*
- *Tăng cường sức mạnh ở lòng bàn chân và chỉnh sửa bàn chân dẹt hoặc các gai vôi hóa.*

3 Mở lồng ngực và hướng ý thức vào quả thận. Hãy hình dung là bạn đang kéo hai quả thận vào bên trong. Giữ cột sống thật thẳng bằng cách rút phần trong của mông lên. Nhấn mạnh hai đầu gối xuống sàn và vươn thân trên lên hơn nữa. Thở ra, sau đó xoay ngực và bụng sang bên phải. Rút bả vai phải vào trong, và tăng áp lực của lòng bàn tay trái đè lên đùi phải.





4 Xoay người, kéo xương sườn và eo lên cho xa khỏi hông và vặn thân trên về bên phải nhiều hơn nữa. Duỗi thẳng cánh tay trái và rút bả vai trái vào trong, về phía cột sống. Đặt lòng bàn tay phải lên khúc gỗ và nhấn mạnh xuống.



Mông của bạn phải đặt lên đúng chiếc mền. Thở ra, và càng xoay thêm thân trên về bên phải hơn nữa. Nếu trong lúc vặn người, bạn cảm thấy khó chịu, thì hãy dùng một chiếc khăn tắm, cuộn lại và lót dưới mỗi bên mắt cá chân và ngồi lên một khúc gỗ (xem hình nhỏ). Giữ tư thế trong 20 - 30 giây. Qua thời gian thực hành, có thể tăng lên đến một phút. Đổi bên và lặp lại thế tập.

SALAMBA SARVANGASANA

- Tư thế đứng trên vai -



Ở kiểu tập truyền thống của tư thế này (*xem trang* 124), hai bàn tay và hai vai của bạn phải chống đỡ cho lưng, vì vậy đây là một thế tập khó. Trong thế tập cải biên này, chiếc ghế tựa giúp bạn có thể giữ tư thế dễ dàng hơn, không phải ráng sức. Thực hành thường xuyên asana này sẽ đem lại lợi ích cho toàn bộ cơ thể. Nên thực hành tư thế này trong thời kỳ phục hồi sức khỏe sau một cơn bệnh nặng.

CHÚ Ý

Không tập tư thế này, nếu bạn bị đau nửa đầu hay nhức đầu do stress. Phụ nữ không tập khi đang hành kinh. Trong lúc tập, vai của bạn không được trượt khỏi chiếc gối ôm xuống sàn. Như vậy cổ bạn sẽ bị đè và có thể bị chấn thương.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một ghế tựa, một gối ôm và một chiếc mền. Chiếc ghế chống đỡ thân người của bạn, tránh sự căng thẳng và giúp bạn giữ thăng bằng tốt hơn khi thực hành. Nắm giữ hai chân sau của chiếc ghế giữ cho ngực bạn uốn rộng ra. Gối ôm đỡ cổ và vai, có lợi cho những ai bị cứng đờ ở cổ. Chiếc mền giữ không cho cạnh ghế cứa vào lưng bạn.





1 Đặt chiếc gối ôm song song với hai chân trước của ghế. Trải chiếc mền lên chỗ ngồi, sao cho phủ kín mép ghế phía trước. Ngồi qua một bên ghế, lồng ngực đối diện với lưng ghế. Nắm lấy lưng ghế, và đặt từng chân một lên đó. Thả hai bàn tay xuống khỏi lưng ghế và dịch chuyển mông về phía lưng ghế.

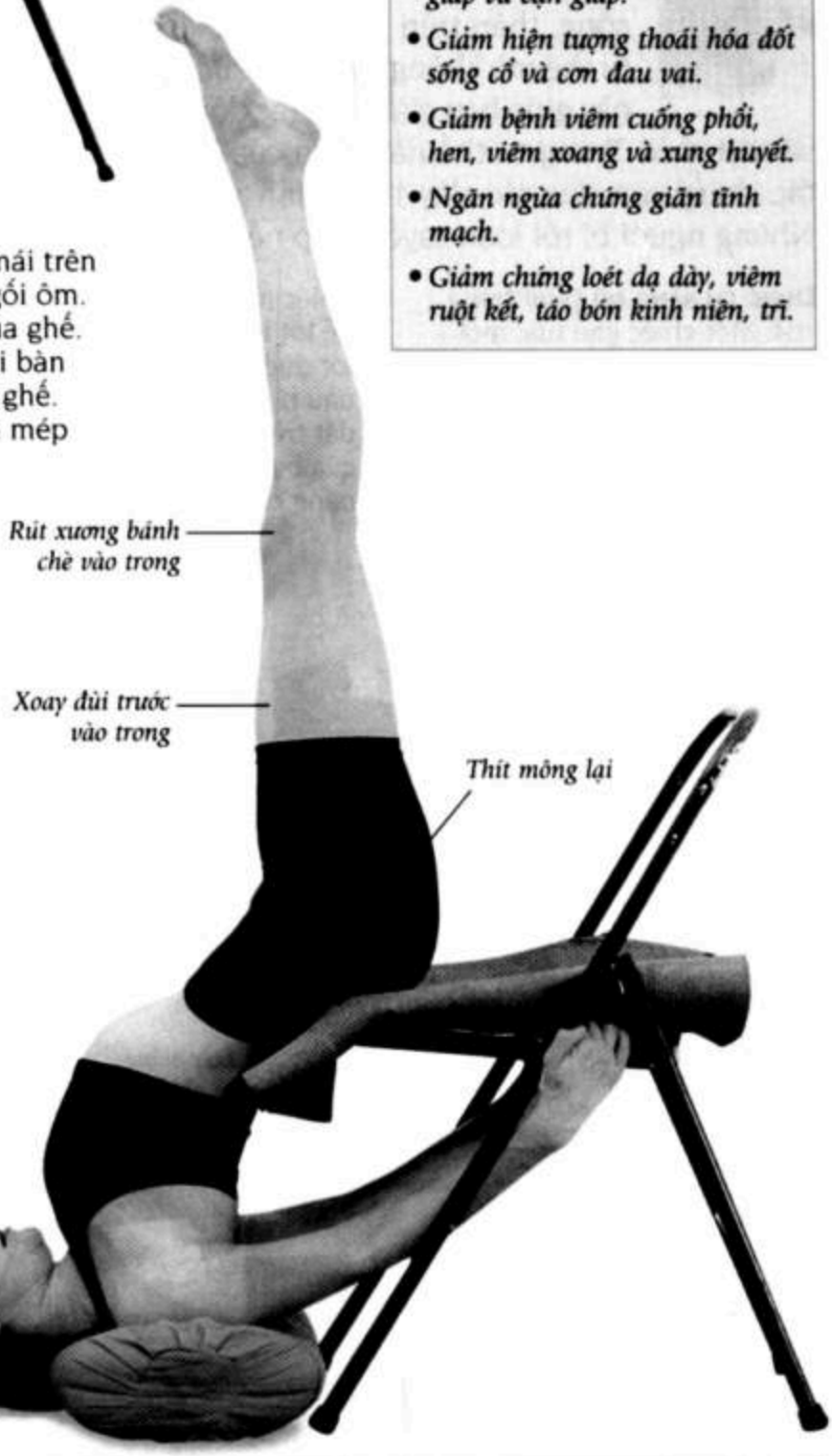
2 Hạ thấp lưng xuống chỗ ngồi của ghế và áp hai khuỷu tay lên đó. Nắm lấy lưng ghế khi bạn trượt lưng và mông qua mép ghế. Đặt vai lên chiếc gối ôm, đầu lên sàn nhà. Đút từng tay một qua hai chân trước của ghế và dùng bàn tay nắm lấy hai chân sau. Duỗi thẳng hai chân và giữ nguyên tư thế trong một phút.



HIỆU QUẢ

- *Giảm stress và các chứng rối loạn thần kinh.*
- *Hạ huyết áp và giảm bớt chứng mất ngủ.*
- *Giảm hồi hộp.*
- *Cải thiện chức năng của tuyến giáp và cận giáp.*
- *Giảm hiện tượng thoái hóa đốt sống cổ và cơn đau vai.*
- *Giảm bệnh viêm cuống phổi, hen, viêm xoang và xung huyết.*
- *Ngăn ngừa chứng giãn tĩnh mạch.*
- *Giảm chứng loét dạ dày, viêm ruột kết, táo bón kinh niên, trĩ.*

3 Đầu của bạn tựa thoải mái trên sàn, cổ và vai trên gối ôm. Nắm lấy hai mép sau của ghế. Gập hai đầu gối lại và đặt hai bàn chân lên đỉnh chóp của lưng ghế. Mông của bạn phải nằm trên mép phía trước của ghế.



4 Vẫn nắm giữ chỗ ngồi của ghế và duỗi thẳng hai chân, từng cái một. Mông, lưng dưới và eo phải nằm trên mép trước của chỗ ngồi của ghế. Nâng cột sống lưng và bả vai lên. Nắm chặt hơn nữa chỗ ngồi. Giãn mặt trong của hai chân, từ háng tới gót chân. Xoay đùi vào bên trong. Cổ giữ mềm. Không nín thở. Giữ tư thế trong 5 phút.

HƯỚNG DẪN THOÁT KHỎI TƯ THẾ: Thở ra, đặt hai bàn chân lên lưng ghế. Hơi đẩy chiếc ghế ra. Trượt mông và lưng xuống gối ôm. Nghỉ vài phút. Quay sang phải, tuột xuống khỏi gối ôm và ngồi dậy.

HALASANA

- Tư thế cái cày -



Thế tập cải biên này của tư thế Halasana (*xem trang* 130) sử dụng một chiếc ghế tựa, một chiếc ghế đẩu, hai gối ôm để đỡ cổ, cột sống, thân trên và hai chân, cho phép bạn giữ tư thế mà không cần ráng sức. Thực hành asana này giúp bạn giảm bớt tác động của những lo âu và mệt mỏi. Trong tư thế này, cằm của bạn bị nén đem lại tác dụng xoa dịu các dây thần kinh và thư giãn não bộ. Những người bị rối loạn tuyến giáp nên tập asana này.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164: Một chiếc ghế tựa, một mền, hai gối ôm và một chiếc ghế đẩu. Ghế tựa giúp bạn tự tin bước vào thế hay thoát khỏi thế tập và cho phép cột sống được kéo giãn một cách thoải mái. Chiếc mền phủ che mép ghế là để lót lưng bạn. Chiếc gối ôm lót dưới vai ngăn không để cổ và đầu bị căng thẳng. Chiếc gối ôm đặt trên ghế đẩu để đỡ hai đùi của bạn. Chiếc ghế đẩu chịu sức nặng của cơ thể và đỡ hai chân.

CHÚ Ý

Không tập tư thế này, nếu bạn bị thoái hóa đốt sống cổ, hay nghẽn động mạch. Phụ nữ trong lúc hành kinh không tập thế này. Nếu bạn bị viêm khớp hông, đau lưng, loét bao tử hay bị stress trước lúc hành kinh, hoặc nặng cân thì hãy kéo xa hai chân ra trong tư thế kết thúc. Hãy làm tương tự, khi bạn có cảm giác nghẹn ở cổ họng hay nặng đầu trong tư thế kết thúc.



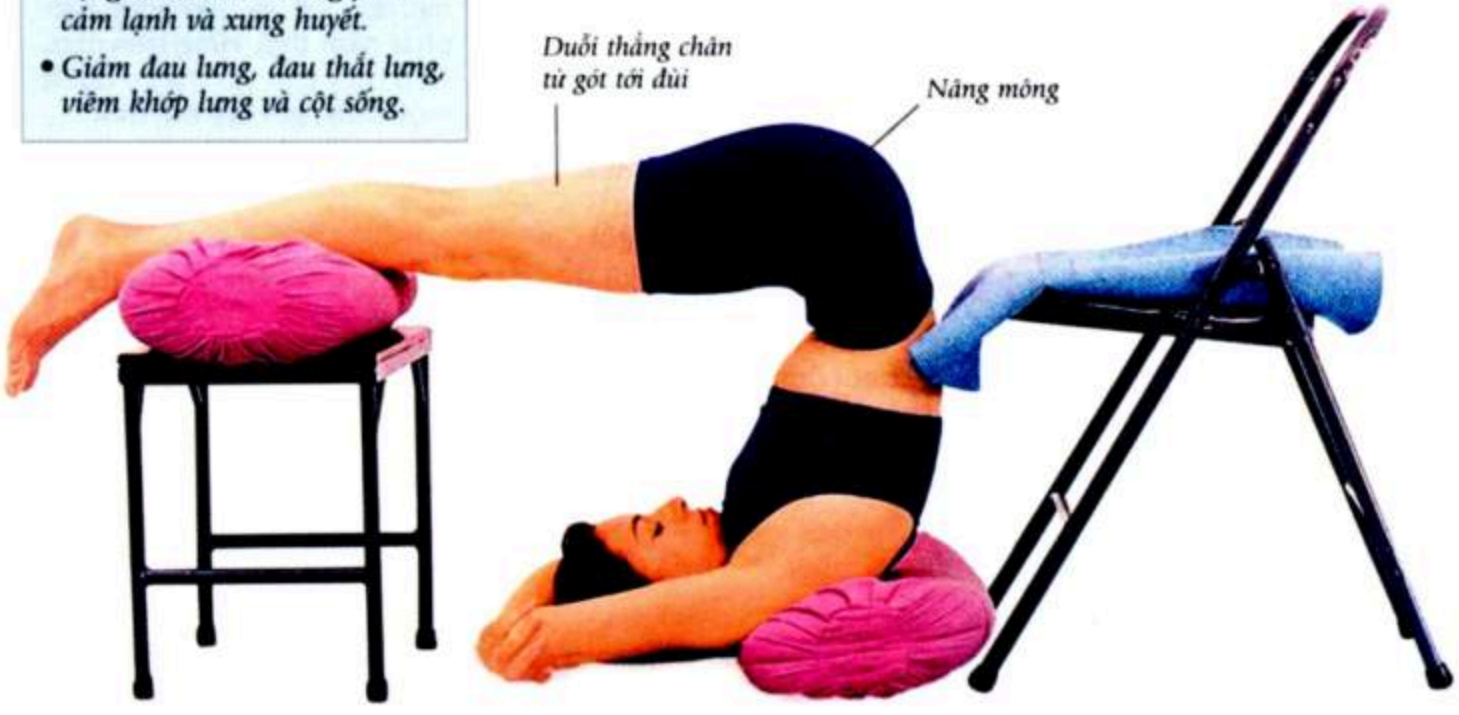
1 Trải tấm mền đã xếp lại lên chiếc ghế tựa, mền phải phủ kín mép trước của ghế. Gối ôm đặt dưới sàn, chiều dài của gối chạm vào hai chân trước của ghế tựa. Chiếc ghế đẩu được đặt cách gối ôm 60 cm, chiếc gối ôm thứ hai đặt lên ghế đẩu, thẳng hàng với chiếc gối thứ 1. Giờ bạn hãy thực hiện bước 1, 2, 3 của tư thế đứng trên vai (*xem trang* 212). Sau đó, nắm lấy mép sau chỗ ngồi của ghế tựa và đưa hai chân về phía ghế đẩu. Mông tựa vào chỗ ngồi của ghế tựa.

2 Đặt từng chân một lên gối ôm trên ghế đẩu. Cổ của bạn kéo giãn ra và tựa một cách thoải mái trên sàn nhà. Hai vai nằm trên chiếc gối ôm dưới sàn. Đẩy mông về phía trước, cho tới khi hai cẳng chân tựa lên gối ôm, và thân người của bạn tạo thành một góc vuông với mặt sàn.

HIỆU QUẢ

- *Giảm mệt mỏi, mất ngủ, lo âu.*
- *Giảm các chứng nhức đầu do stress, đau nửa đầu, huyết áp cao.*
- *Giảm hiện tượng khó thở, hồi hộp.*
- *Cải thiện chức năng tuyến giáp và cận giáp.*
- *Giảm các chứng bệnh về cổ họng, hen, viêm cuống phổi, cảm lạnh và xung huyết.*
- *Giảm đau lưng, đau thắt lưng, viêm khớp lưng và cột sống.*

3 Rút tay ra khỏi chân ghế tựa. Hơi chuyển trọng lượng cơ thể ra phía sau vai, giơ cao hai tay quá đầu. Đặt chúng xuống sàn ở hai bên đầu, song song với nhau, lòng bàn tay úp xuống sàn. Gập hai tay lại, bàn tay trái nằm dưới khuỷu tay phải, còn bàn tay phải ngay dưới khuỷu tay trái. Vùng bụng và khung chậu vẫn giữ mềm. Duỗi thẳng hai chân, từ gót đến đùi. Hãy để hai mắt thụt vào trong hố mắt - không ngó lên. Thư giãn cơ bắp mặt và cổ họng. Trong thế này, điều quan trọng là bạn phải giữ cho cổ họng giãn ra. Bạn phải kéo ngực lại sát cằm, chứ không phải ngược lại. Khi não bộ được nghỉ ngơi, hơi thở của bạn cũng sẽ trở nên sâu và dài hơn. Nhắm mắt lại. Giữ tư thế này trong 3 phút.



THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Sau khi đã giữ tư thế trong một khoảng thời gian được hướng dẫn, hãy từ từ mở mắt ra. Duỗi thẳng hai cánh tay lên. Sau đó thực hiện bước 1, 2, 3 thật thận trọng (xem hình bên phải). Cử động của bạn không được giật mạnh, nếu không sẽ gây căng thẳng cho cổ và lưng. Sau mỗi bước, hãy dừng lại trong vài giây.



1 Nắm giữ hai bên ghế tựa. Chuyển hông của bạn ra sau cho tới khi mông tựa vào mép trước của ghế. Nhấc từng chân lên khỏi gối ôm và đặt hai bàn chân lên lưng ghế.

2 Nắm lấy mép trước của ghế. Đưa mông ra khỏi ghế. Đẩy vai ra khỏi gối ôm, xuống dưới sàn. Trượt thân trên ra sau, cho tới khi đầu của bạn dịch chuyển tới giữa hai chân ghế đầu.

3 Hai cánh tay đặt trên sàn, mông trên gối ôm. Hai bắp chân tựa vào chỗ ngồi của ghế tựa. Đẩy ghế đầu ra sau. Hạ hai chân xuống. Lăn người sang phải và ngồi dậy.

VIPARITA KARANI

- Tư thế hồ lộn ngược -



Đây là một tư thế có tác dụng thư giãn và phục hồi sức khỏe, nhưng tư thế kết thúc của nó lại tương đối khó đối với những người mới tập hay bị cứng đờ ở lưng. Sử dụng các dụng cụ nâng đỡ sẽ làm cho thế tập dễ và nhẹ nhàng hơn. Trong tiếng Phạn, tên của asana này có nghĩa là hồ lộn ngược. Và nó dựa trên cơ sở của niềm tin rằng máu và hoóc môn sẽ tuần hoàn trong cơ thể tốt hơn khi cơ thể ở trong tư thế lộn ngược. Asana này giảm bớt sự mệt mỏi thần kinh, tăng cảm giác tự tin và giảm chứng trầm cảm.

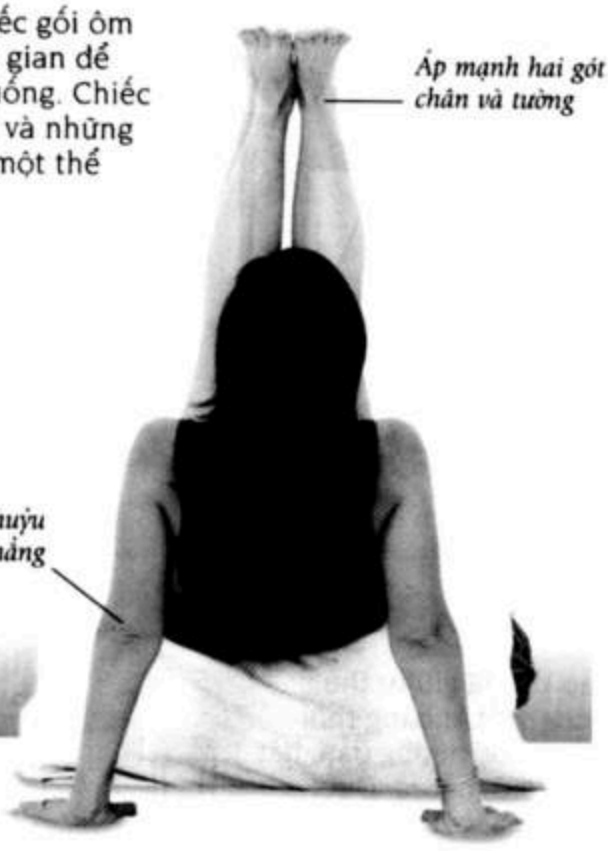
CHÚ Ý

Phụ nữ đang hành kinh không tập thế này, mặc dù vào lúc khác, tư thế này làm giảm đi các rối loạn về kinh nguyệt. Cổ và gáy của bạn phải nằm thật vững trên sàn. Nếu thấy cần, có thể sử dụng một chiếc gối ôm mà thôi.

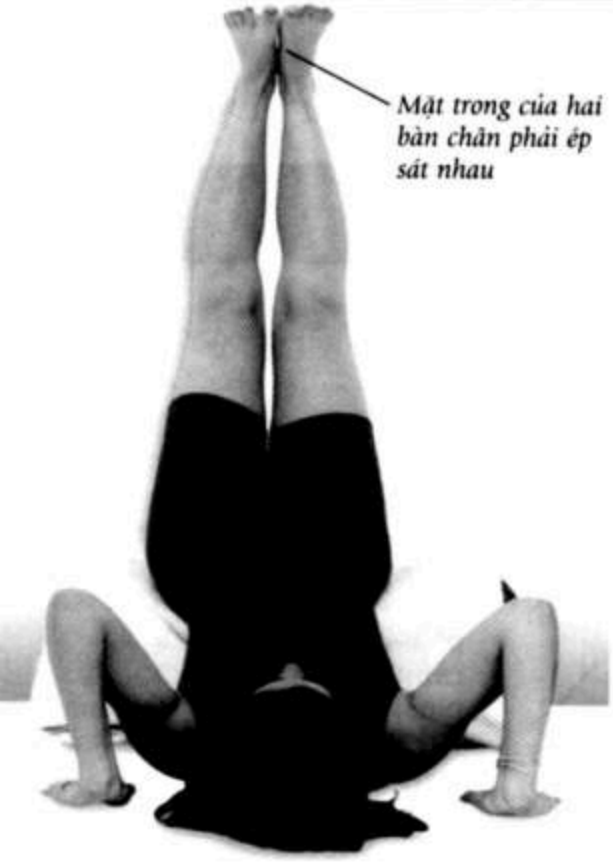
DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang 164*): Bức tường, khúc gỗ, hai gối ôm và một chiếc mền. Bức tường là chỗ tựa cho hai chân. Gối ôm để lót lưng và mông. Khúc gỗ được đặt giữa bức tường và hai chiếc gối ôm tạo ra khoảng không gian để hơi hạ thấp mông xuống. Chiếc mền kết nối khúc gỗ và những chiếc gối ôm thành một thế thống nhất.



1 Đặt khúc gỗ sát tường, trên cạnh dài của nó. Đặt gối ôm song song với khúc gỗ, chiếc này sau lưng chiếc kia. Chiếc mền phủ lên 3 dụng cụ kia. Sau đó, ngồi sang một bên, ngay chính giữa đống gối ôm và các ngón tay xòe ra để xuống sàn ngay phía sau lưng bạn.



2 Xoay thân trên về phía bức tường, cùng lúc nhấc từng chân một đặt lên tường. Hai đầu gối hơi cong. Hai lòng bàn tay chịu sức nặng cơ thể. Các ngón tay hướng vào gối ôm. Đẩy hai lòng bàn tay xuống sàn và đưa mông lại gần tường hơn.

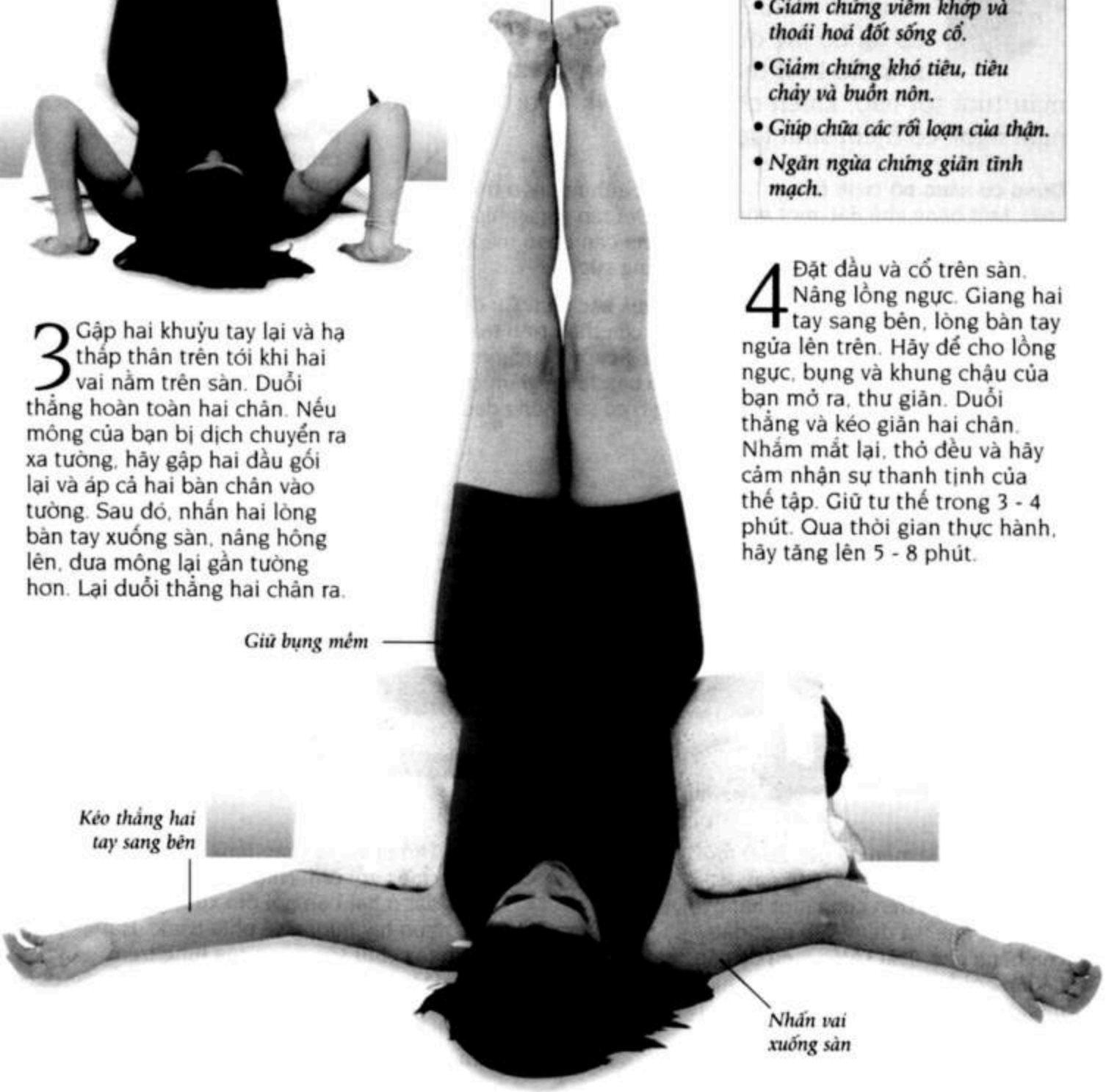


HIỆU QUẢ

- *Điều hòa huyết áp.*
- *Giúp chữa các chứng bệnh về tai, mắt, nhức đầu do stress và đau nửa đầu.*
- *Giảm các hiện tượng hồi hộp, khó thở, hen, viêm cuống phổi, các bệnh về họng.*
- *Giảm chứng viêm khớp và thoái hoá đốt sống cổ.*
- *Giảm chứng khó tiêu, tiêu chảy và buồn nôn.*
- *Giúp chữa các rối loạn của thận.*
- *Ngăn ngừa chứng giãn tĩnh mạch.*

3 Gập hai khuỷu tay lại và hạ thấp thân trên tới khi hai vai nằm trên sàn. Duỗi thẳng hoàn toàn hai chân. Nếu mông của bạn bị dịch chuyển ra xa tường, hãy gập hai đầu gối lại và áp cả hai bàn chân vào tường. Sau đó, nhấn hai lòng bàn tay xuống sàn, nâng hông lên, đưa mông lại gần tường hơn. Lại duỗi thẳng hai chân ra.

4 Đặt đầu và cổ trên sàn. Nâng lồng ngực. Giang hai tay sang bên, lòng bàn tay ngửa lên trên. Hãy để cho lồng ngực, bụng và khung chậu của bạn mở ra, thư giãn. Duỗi thẳng và kéo giãn hai chân. Nhắm mắt lại, thở đều và hãy cảm nhận sự thanh tịnh của thế tập. Giữ tư thế trong 3 - 4 phút. Qua thời gian thực hành, hãy tăng lên 5 - 8 phút.



SETUBANDHA SARVANGASANA

- Tư thế cái cầu -



Trong tiếng Phạn, *setu* có nghĩa là cái cầu, *bandha* là tạo thành, còn *sarvanga* là toàn bộ cơ thể. Trong thế tập này, thân người bạn cong lại thành hình cái cầu. Cằm của bạn bị ép lại có tác dụng trấn an dòng suy nghĩ và xoa dịu tinh thần. Tư thế này đem lại luồng máu tươi tới não, khiến cho thể xác và tinh thần được nghỉ ngơi, có thêm sinh lực mới.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một băng ghế dài, một gối ôm, hai chiếc mền và một nịt tập yoga. Băng ghế giúp kéo giãn hai chân và mông, giúp lưng cong lại. Gối ôm và chiếc mền gập lại đặt ở phía trên đỡ đầu và cổ. Hãy điều chỉnh độ cao, và sự ổn định của chiếc gối ôm bằng cách quấn chiếc mền xung quanh nó, nếu thấy cần thiết. Đai tập yoga giúp bạn giữ hai chân gần nhau mà không cần gắng sức.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Cử động lộn ngược của thân trên trong tư thế này tăng cường sức mạnh của các cơ bắp lưng, giảm bớt căng thẳng ở cổ và chứng đau lưng.

CHÚ Ý

Trong tư thế kết thúc, lưng dưới của bạn phải chạm mép ghế. Mông không được chạm vào mép băng ghế, nhưng cũng không được ở quá xa, nếu không vai của bạn sẽ phải nhấc lên, khiến cổ bị căng thẳng. Nếu mới hồi phục sau một cơn bệnh nặng, hãy thực hành thế tập cải biên 2.



1 Đặt chiếc mền đã gập lại ở một đầu của băng ghế. Gối ôm đặt dưới sàn, trên cùng một hàng với băng ghế, và dựng vào một đầu của băng ghế. Trải chiếc mền đã gập lại lên gối ôm. Sau đó ngồi lên chiếc mền trên băng ghế và hai chân duỗi thẳng ra. Để chiếc nịt yoga dưới hai đùi và thắt lại ở ngay chính giữa đùi.



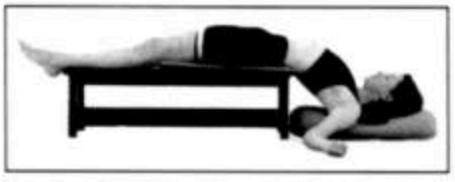
2 Thở ra và hạ thấp lưng về phía chiếc gối ôm. Nhấn lòng bàn tay đặt ở hai bên gối ôm xuống sàn, các ngón tay hướng về phía trước. Hai cánh tay chịu sức nặng của lưng trên. Hai đùi, đầu gối và bàn chân phải để sát cạnh nhau, gót chân cũng nằm trên băng ghế, các ngón chân hướng lên trên. Hạ hai cánh tay xuống sàn.

3 Trượt người xuống dưới hơn nữa, cho tới khi phía sau ót và vai đều nằm trên chiếc gối ôm. Duỗi thẳng hai chân, hai bàn chân vẫn ở sát cạnh nhau. Kéo giãn gót chân và ngón chân ra để tăng cường thêm độ giãn của hai chân. Hai cánh tay giang rộng sang hai bên, lòng bàn tay ngửa. Giữ tư thế trong 3 phút. Qua thực hành, hãy tăng thời gian lên 5-8 phút.



HIỆU QUẢ

- *Giúp ngăn ngừa hiện tượng tắc nghẽn động mạch, nhồi máu tim nhờ làm cho cơ bắp tim được nghỉ ngơi và tăng tuần hoàn máu tới các động mạch.*
- *Chống lại hiện tượng huyết áp thất thường, chứng trầm cảm nhờ xoa dịu não và mở rộng lồng ngực.*
- *Giảm bớt các bệnh về mắt và tai, đau nửa đầu, nhức đầu do stress, suy nhược thần kinh và mất ngủ.*
- *Cải thiện tiêu hóa và tăng cường chức năng các cơ quan vùng bụng.*
- *Giảm đau lưng, tăng cường cột sống và giảm căng thẳng ở cổ.*
- *Giúp đôi chân mệt mỏi được nghỉ ngơi và ngăn ngừa chứng giãn tĩnh mạch.*



THẾ TẬP CẢI BIÊN 1: Với một chiếc mền cuộn lại.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một băng ghế dài, một chiếu, một mền, một đai yoga, một gối ôm. Chiếc mền để đỡ cổ.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Giúp giảm chứng thoái hóa đốt sống cổ.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Cuộn chiếc mền lại và đặt nó ở ngay chính giữa chiếc gối ôm. Trải chiếu lên băng ghế. Thực hiện các bước 1, 2, 3 của asana chính và gập hai cánh tay trong tư thế kết thúc. Chiếc gối ôm lót dưới bắp chân (xem trong hình) làm giãn hai chân và ngăn ngừa chứng giãn tĩnh mạch, giảm viêm khớp hông và khớp gối.





THẾ TẬP CẢI BIÊN 2: Trên 4 chiếc gối ôm.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Bốn chiếc gối ôm, chiếc chiếu và ba nịt yoga. Thế cải biên này dễ hơn đối với người mới tập hoặc khi bạn đã có tuổi, quá mập, hay đang dưỡng bệnh.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Những chiếc gối ôm giúp tăng hiệu quả mở rộng lồng ngực, giảm chứng khó thở và viêm cuống phổi mãn tính.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Đặt hai chiếc gối ôm dọc theo chiều dài chiếu. Đặt thêm hai chiếc nữa lên trên. Dùng đai yoga cột từng cặp gối ôm và nịt đùi của bạn lại. Nằm trên đống gối ôm. Tụt dần xuống cho tới khi đầu và vai của bạn nằm trên chiếu, hai lòng bàn tay để ngửa cạnh hai bên đầu. Sau đó thực hiện bước 3 của thế tập chính.

VIPARITA DANDASANA

- Tư thế điểm tựa lộn ngược -



Ở thế tập truyền thống của asana này, hai bàn chân, hai bàn tay và đầu đều tựa lên mặt đất. Người ta tin rằng tư thế này là biểu tượng cho sự kính cẩn của các đạo sĩ yoga trước sức mạnh của thần linh. Thế tập cải biên có sử dụng dụng cụ nâng đỡ làm cho thế tập này dễ thực hành hơn và giúp xoa dịu tâm trí bất an hay đầy cảm xúc. *Viparita* có nghĩa là lộn ngược, còn *danda* là điểm tựa.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang 164*): Một ghế tựa, một gối ôm, một mền, một chiếu và một khăn lông. Ghế tựa đỡ lưng và tăng độ mềm dẻo của cổ và vai bạn. Nằm giữ hai chân ghế mở rộng lồng ngực của bạn, giảm các chứng bệnh tim và hô hấp. Gối ôm với chiếc mền ở trên để kê đầu. Như vậy thần kinh sẽ được xoa dịu và huyết áp được điều chỉnh. Chiếu ngăn không để mép ghế cứa vào lưng bạn. Chiếc khăn tắm để lót chỗ cột sống ở thắt lưng.

CHÚ Ý

Không tập thế này trong lúc bị đau nửa đầu. Tránh nó, nếu bạn bị nhức đầu do stress, nhức mỏi mắt, táo bón, tiêu chảy hoặc mất ngủ. Hãy ngưng tập, nếu bạn thấy bị chóng mặt. Nếu bạn bị đau lưng, bạn phải tập một vài thế vặn người trước và sau khi tập thế này.



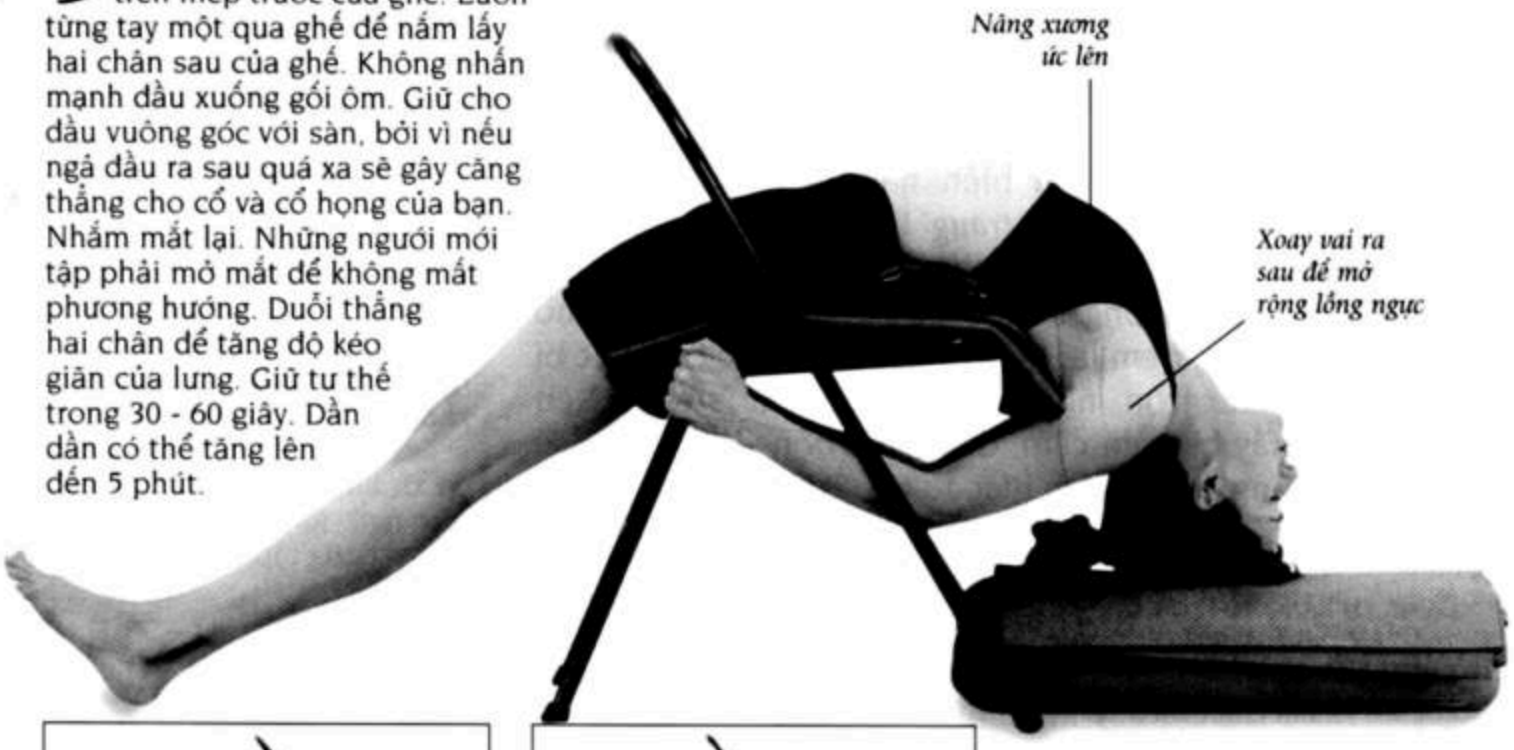


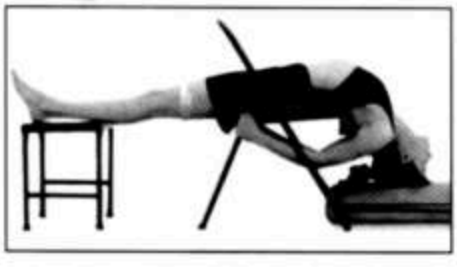
1 Đặt chiếc gối ôm ngay trước ghế tựa, một đầu gối ôm nằm giữa hai chân trước của ghế. Mền đặt trên gối ôm. Trải chiếu phủ qua mép trước của ghế và đặt chiếc khăn tắm đã xếp lại lên chiếu. Luồn hai bàn chân của bạn qua lưng ghế và ngồi xuống. Nếu cần, hãy thắt nịt yoga quanh hai chân bạn để giữ cho chúng ở cạnh nhau (xem hình nhỏ).



2 Nắm lấy hai cạnh của lưng ghế và tuột hông về phía lưng ghế cho tới khi mông của bạn nằm trên mép sau của ghế. Thở ra, nâng lồng ngực lên, cong hết lưng lại. Hạ thấp thân trên, sao cho chiếc khăn tắm đỡ ngay chỗ cột sống lưng của bạn.

3 Hạ đỉnh đầu xuống gối ôm. Lưng dưới của bạn phải nằm trên mép trước của ghế. Luồn từng tay một qua ghế để nắm lấy hai chân sau của ghế. Không nhấn mạnh đầu xuống gối ôm. Giữ cho đầu vuông góc với sàn, bởi vì nếu ngả đầu ra sau quá xa sẽ gây căng thẳng cho cổ và cổ họng của bạn. Nhắm mắt lại. Những người mới tập phải mở mắt để không mất phương hướng. Duỗi thẳng hai chân để tăng độ kéo giãn của lưng. Giữ tư thế trong 30 - 60 giây. Dần dần có thể tăng lên đến 5 phút.







THẾ TẬP CẢI BIÊN 1: Hai bàn chân đặt trên ghế đẩu.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một ghế tựa, một ghế đẩu thấp, trống hai mặt, một khăn tắm cuộn lại, một mền gập lại, một chiếu, một gối ôm, một nịt yoga. Ghế đẩu thấp để giúp nâng hai bàn chân. Chiếc nịt để giữ hai chân sát nhau.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Giảm bệnh tiêu chảy, co thắt ở bụng, khó tiêu. Giảm hiện tượng thoái hóa đốt sống cổ. Giảm các cơn đau ở lưng, vai và cổ.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Kê chiếc ghế đẩu cách ghế tựa 60 cm. Thực hiện bước 1 của asana chính. Đặt hai chân lên ghế đẩu và thực hiện bước 2, 3.

THẾ TẬP CẢI BIÊN 2: Hai bàn chân dựa vào tường.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Vách tường, một ghế tựa, một khăn tắm cuộn lại, một mền gập lại, và một chiếc chiếu. Tường để tựa chân và trợ giúp cho tư thế căng cuối cùng.

HIỆU QUẢ ĐẶC BIỆT: Ngăn ngừa chứng giãn tĩnh mạch. Giảm sự đau nhức ở gân khoeo, mắt cá, và gót chân.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Đặt ghế tựa cách tường 60 cm. Thực hiện bước 1, 2 và 3 của asana chính, nhưng hãy nhấn mạnh lòng bàn chân vào tường. Kéo giãn hai chân, hơi đẩy ghế tựa ra khỏi bức tường, nếu thấy cần thiết.

HIỆU QUẢ

- *Xoa dịu và làm thư giãn bộ não.*
- *Tạo sự ổn định trong cảm xúc và lòng tự tin*
- *Kích thích các tuyến thượng thận, tuyến giáp, tuyến tùng và tuyến yên.*
- *Xoa bóp nhẹ nhàng và tăng cường chức năng của tim, ngăn ngừa chứng nghẽn động mạch.*
- *Tăng dung tích của phổi.*
- *Giảm chứng khó tiêu và đầy hơi.*
- *Tăng độ mềm dẻo của cột sống. Giảm chứng đau lưng dưới.*
- *Chỉnh sửa tình trạng bàng quang lệch hay chứng sa tử cung.*
- *Giảm đau khi hành kinh và giúp chữa trị các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh.*

USTRASANA

- Tư thế lạc đà -



Thế tập cải biên này của tư thế truyền thống (*xem trang* 136) sử dụng các dụng cụ nâng đỡ để đỡ lưng, làm cho asana dễ tập hơn. Trong tư thế này, lồng ngực được mở rộng đem lại hiệu quả trấn an các cảm xúc bị xáo trộn, nhờ vậy làm giảm đi stress. Nếu bạn cảm thấy bị trầm cảm, dễ bị xúc động, lo âu, nó sẽ giúp bạn tăng cường cảm giác tự tin. Tư thế này đặc biệt có lợi cho các em thiếu niên đang tuổi lớn.

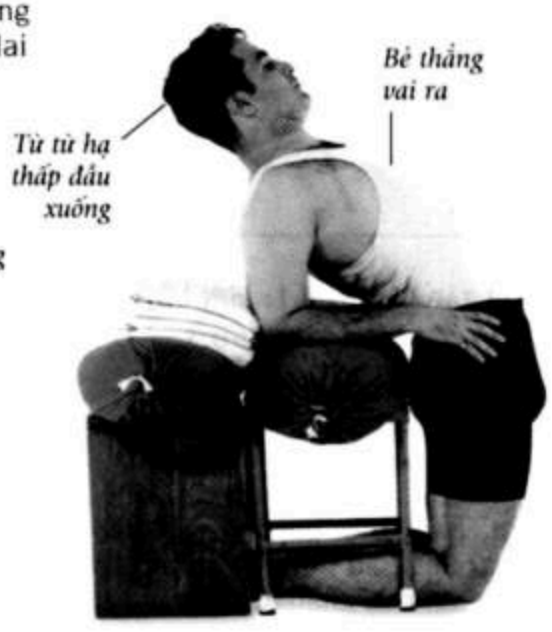
CHÚ Ý

Tránh thế tập này, nếu bạn bị huyết áp cao hoặc thấp, đau nửa đầu, nhức đầu do stress, nhức mỏi mắt, viêm thấp khớp, viêm khớp đầu gối, tiêu chảy, táo bón. Hoặc khi bạn có xu hướng bị nghiện rượu, mất ngủ. Phụ nữ đang hành kinh, không tập thế này.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một ghế đầu thấp, trống hai phía, một ghế đầu nhỏ, hai gối ôm và hai chiếc mền đã gập lại. Hai chiếc ghế dùng để đỡ lưng, nhẹ nhàng xoa bóp tim và tăng lưu lượng máu chảy qua động mạch vành. Nó giúp ngăn ngừa hiện tượng tắc nghẽn động mạch và giảm con đau do viêm họng. Tư thế này nâng thân trên và cơ hoành lên, tăng dung tích phổi, trấn an não. Trên mỗi ghế đặt một chiếc gối ôm để đỡ lưng và đầu sao cho lưng cong lại đối xứng trong thế này. Hai chiếc mền đỡ đầu và cổ.



1 Kê chiếc ghế đầu có hai mặt trống trên sàn nhà, vắt chiếc gối ôm qua ghế. Chiếc ghế thứ hai đặt ngay sau nó. Đặt chiếc gối ôm thứ hai lên ghế và để hai chiếc mền lên gối ôm. Quỳ gối trước ghế có hai mặt trống, và đặt hai bàn tay lên gối ôm. Đưa từng bắp chân một vào giữa hai chân ghế. Mông phải chạm chiếc gối ôm trên ghế.



2 Từ từ cong lưng lại và hạ thấp thân trên về phía chiếc gối ôm trên ghế có hai mặt trống. Mở rộng lồng ngực trong lúc bạn kê hai khuỷu tay lên trên gối ôm thứ nhất. Sau đó, hãy nhấn mạnh khuỷu tay xuống gối và đặt hai lòng bàn tay lên hông. Ngửa đầu ra phía sau, về phía hai chiếc mền đặt trên chiếc ghế thứ hai.

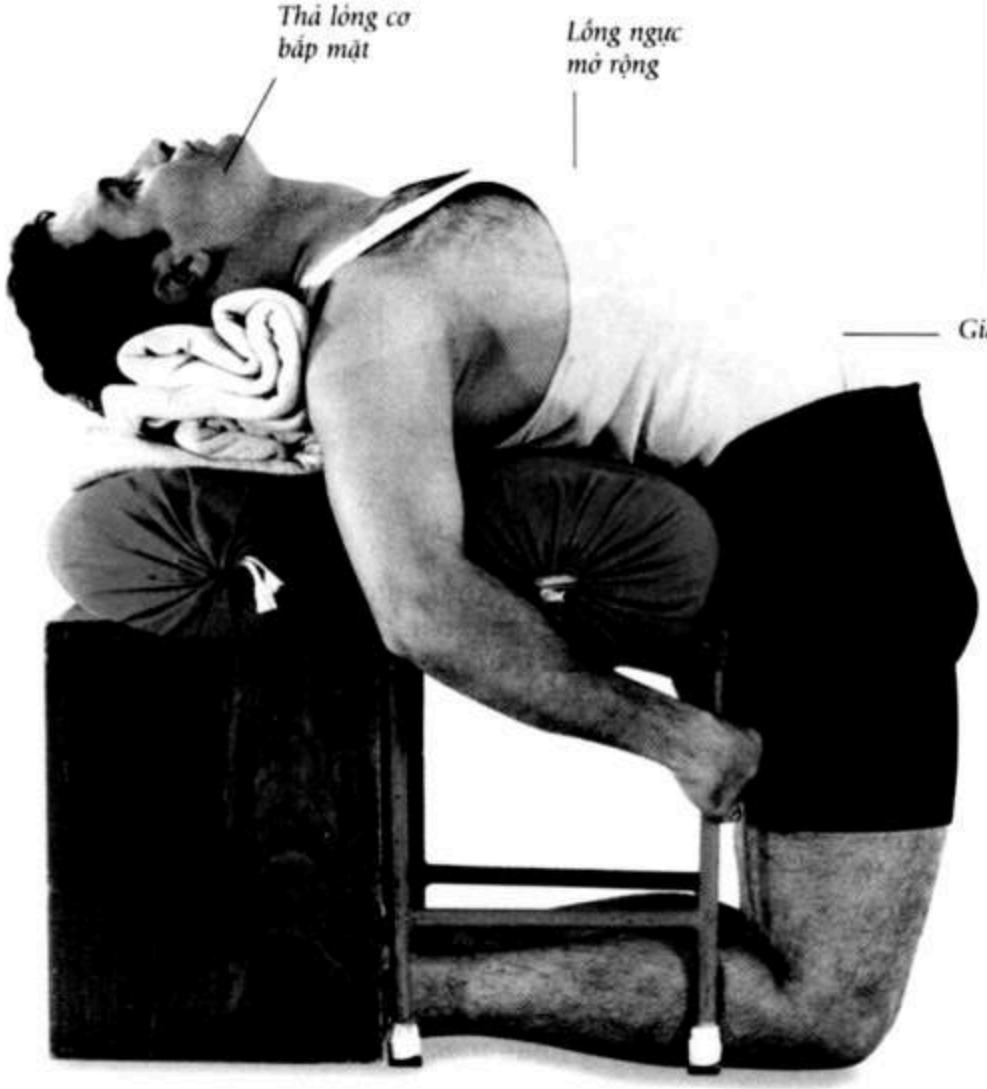
LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ YOGA



"Khi đầu bạn đã đặt lên hai chiếc mền rồi, thì nhất định bạn phải mở xương sườn ra, và rút bả vai vào trong. Hãy xem cách tôi dùng các ngón tay cái bẻ hai vai của người học viên ra sau, đưa nách và lồng ngực lên trên và ra phía trước, nâng xương ức lên. Trong khi lồng ngực của bạn nâng lên, thì đầu bạn tựa trên mền phải đưa ra phía sau hơn nữa."

HIỆU QUẢ

- *Tăng cường khả năng đề kháng của cơ thể.*
- *Kích thích hoạt động của các tuyến thượng thận, tuyến yên, tuyến tùng và tuyến giáp.*
- *Tăng dung tích phổi, giúp duy trì khả năng co bóp của các mô phổi.*
- *Tăng cường chức năng gan, thận, lá lách.*
- *Rèn luyện cột sống, giảm chứng đau lưng dưới, viêm khớp lưng.*
- *Giúp ngăn ngừa chứng giãn tĩnh mạch nhờ rèn luyện hai chân, gân kheo và mắt cá chân.*
- *Giúp chỉnh lại tử cung sa nhờ co giãn vùng xương chậu.*
- *Cải thiện tuần hoàn máu đến buồng trứng và tăng cường chức năng của nó.*
- *Giảm các cơn đau khi hành kinh và các triệu chứng mãn kinh.*



3 Hạ thân trên xuống chiếc gối ôm trên ghế trống hai mặt, cho tới khi đầu của bạn đặt lên hai chiếc mền trên chiếc ghế thứ hai. Cong cổ lại, nhưng không làm cho cổ họng căng thẳng. Ép hai cẳng chân xuống sàn và đẩy xương đùi về phía trước, ra xa ghế. Bẻ vai ra sau và co hai bả vai về phía cột sống. Rút cột sống, xương cụt, và cơ bắp lưng vào trong. Kéo giãn đùi, hông, và mông. Nhắm mắt lại. Thở đều. Giữ yên tư thế trong 1 phút. Dần dần tăng lên đến 3 phút.

SUPTA PADANGUSTHASANA

- Tư thế nằm kéo chân, bàn chân và duỗi ngón chân -

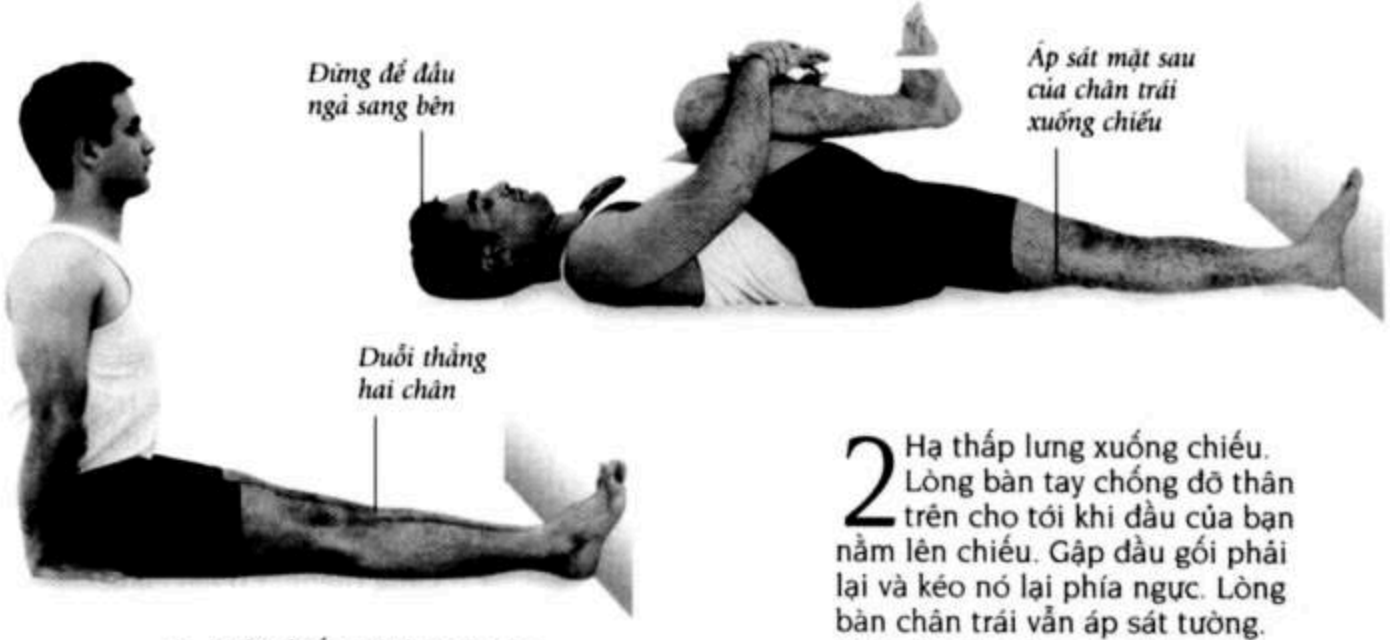


Trong tiếng Phạn, *supta* có nghĩa là nằm xuống, *pada* là bàn chân, còn *angustha* là ngón chân cái. Các thế tập cải biên này tác động tới cả bàn chân, chứ không chỉ là các ngón chân. Chiếc đai yoga vòng qua lòng bàn chân và kết quả là chân bạn được kéo giãn ra sẽ làm tăng sự mềm dẻo ở vùng xương chậu và cải thiện tuần hoàn máu ở chân. Đồng thời nó cũng làm tăng sức mạnh cho đôi chân của bạn.

CHÚ Ý

Không thực hành tư thế này, nếu bạn mới phục hồi sau một cơn bệnh về tim, hay bị nghẽn động mạch, hen, viêm cuống phổi, đau nửa đầu, nhức đầu do stress, nhức mỏi mất hay tiêu chảy. Nếu bị cao huyết áp, bạn hãy dùng chiếc mền đã xếp lại để kê đầu và cổ lên.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếc chiếu, bức tường, và một nịt tập yoga. Bức tường giúp giữ vững bàn chân đang duỗi ra, không cho nó ngả sang bên. Nó cũng bảo đảm để thân người bạn giữ được thẳng theo yêu cầu. Đai yoga vòng qua lòng bàn chân đang nhấc lên, khiến cho asana trở nên dễ tập hơn đối với những người bị cứng đờ ở hông và vùng khung chậu.



1 Trải chiếu sát bức tường. Ngồi ở tư thế chỗ dựa (*xem trang* 82), mặt đối diện với tường. Đai yoga để bên cạnh bạn. Hai lòng bàn chân phải chạm tường một cách thoải mái, các ngón chân hướng lên trên. Hai lòng bàn tay áp chặt xuống chiếu.

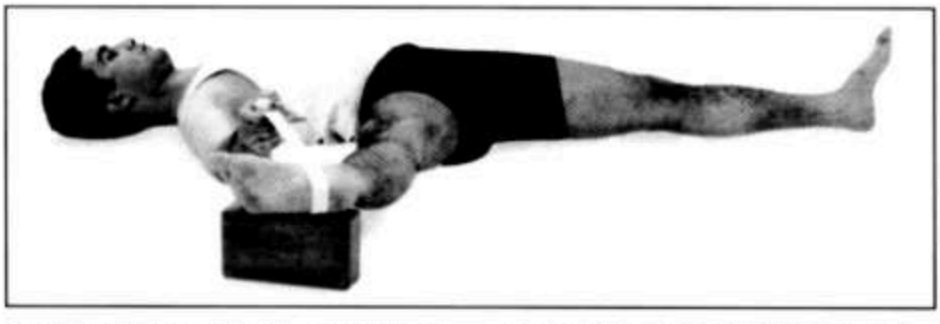
2 Hạ thấp lưng xuống chiếu. Lòng bàn tay chống đỡ thân trên cho tới khi đầu của bạn nằm lên chiếu. Gập đầu gối phải lại và kéo nó lại phía ngực. Lòng bàn chân trái vẫn áp sát tường. Móc dây nịt vòng qua lòng bàn chân phải. Mỗi bàn tay nắm lấy một đầu nịt. Bạn phải giữ nịt càng gần bàn chân càng tốt. Điều này sẽ giúp bạn mở lồng ngực, khiến cho hơi thở của bạn đều và liên tục. Chân đang duỗi ra nhấn mạnh xuống chiếu.



3 Hít vào, nâng chân phải lên cho tới khi nó tạo thành góc vuông với sàn nhà. Bàn tay phải nắm cả hai đầu của chiếc nịt. Đặt cánh tay trái gần bên hông trái. Ấp bàn chân trái vào tường và đùi trái xuống chiếu. Kéo chân phải lên trên hơn nữa, cùng lúc dùng đai yoga kéo các ngón chân về phía người bạn. Hãy cảm nhận sự giãn căng ở bắp chân phải. Giữ chân trái nằm sát trên sàn. Không cong đầu gối hay để chân trái ngả sang bên. Ban đầu, hãy giữ tư thế này trong 20-30 giây. Dần dần tăng thời gian lên 1 phút. Đổi bên và lặp lại tư thế.

HIỆU QUẢ

- *Loại bỏ sự cứng đờ ở lưng dưới, giảm đau lưng nhờ chỉnh lại vùng khung chậu.*
- *Ngăn ngừa hiện tượng thoát vị.*
- *Giúp chữa bệnh viêm khớp hông, và đầu gối nhờ co giãn gân khoeo và cơ bắp chân, tăng sức mạnh ở đầu gối.*
- *Tăng cường khớp hông và rèn luyện phần lưng dưới.*
- *Giảm chứng đau hông.*
- *Giúp giảm một số rối loạn do kinh nguyệt ở phụ nữ như chuột rút, băng huyết, đau đớn trong lúc hành kinh.*



THẾ TẬP CẢI BIÊN 1: Bàn chân đặt trên khúc gỗ.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếu, bức tường, nịt tập yoga và một khúc gỗ. Khúc gỗ để kê bàn chân lên khiến cho tư thế này dễ tập hơn đối với những ai bị cứng đờ ở vùng khung chậu.

LƯU Ý ĐẶC BIỆT: Bạn phải giữ chân thẳng trong lúc hạ nó xuống khúc gỗ. Nếu để chân gập lại trong lúc này sẽ có thể gây chấn thương cho bạn.

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Đặt khúc gỗ ở phía bên phải người bạn. Thực hiện bước 1, 2, 3 của asana chính. Sau khi bạn nâng chân phải lên, hãy thở ra, sau đó hạ chân sang bên phải, vẫn giữ cho nó thật thẳng. Đặt bàn chân phải lên khúc gỗ, kéo căng nịt và duỗi chân ra. Giữ nguyên tư thế này trong 20-30 giây. Đổi bên và lặp lại thế tập này.

SUPTA BADDHAKONASANA

- Tư thế nằm tạo góc cố định -



Trong tiếng Phạn, *supta* có nghĩa là nằm xuống, *baddha* là cố định, còn *kona* là góc. Đây là một thế tập có hiệu quả thư giãn rõ rệt và ngay cả những người đã từng trải qua phẫu thuật cũng có thể tập nó. Nó xoa bóp quả tim nhẹ nhàng và giúp loại bỏ hiện tượng tắc nghẽn động mạch. Asana này cũng cải thiện tuần hoàn máu ở bụng và rèn luyện các cơ quan vùng bụng.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một gối ôm, một chiếc mền, một nịt tập yoga và hai khúc gỗ. Chiếc gối ôm để đỡ lưng và nâng ngực lên. Chiếc mền để lót dầu và giảm sức nặng ở đầu và cổ. Nịt tập yoga giúp hai chân tạo góc dễ dàng và giữ cho hai bàn chân ở gần nhau. Các khúc gỗ để nâng đỡ đùi và giảm độ căng ở háng.

CHÚ Ý

Không tập thế này, nếu bạn bị đau lưng dưới nặng hay không kiểm soát được bàng quang. Nếu trong lúc tập, bạn thấy có bất kỳ khó khăn nào, thì hãy sử dụng không phải 1, mà 2 khúc gỗ. Nếu thấy căng ở háng, thì hãy dùng một chiếc mền hay khăn tắm đã xếp lại lót lên cả hai khúc gỗ kê dưới mỗi đầu gối.



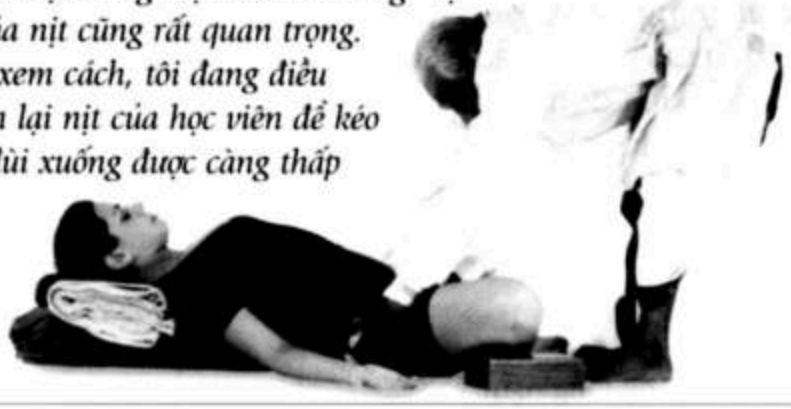


1 Ngồi trong tư thế chổ dựa (*xem trang* 82). Đặt chiếc gối ôm ra sau lưng, một đầu chạm vào mông bạn. Để chiếc mền lên đầu đằng kia của gối ôm. Đặt hai khúc gỗ trên cạnh rộng của nó, ở hai bên hông của bạn. Gập đầu gối lại và kéo hai lòng bàn chân sát vào nhau. Kéo gót chân xích lại gần phía háng. Khóa nịt lại và vòng nó qua vai.

2 Kéo nịt xuống thấp hơn eo, xuống dưới hai bàn chân để kéo căng nó đi qua mắt cá chân và mặt trong của đùi. Xích gót chân lại gần háng hơn nữa. Hãy điều chỉnh khóa nịt sao cho nó không quá căng, mà cũng không quá lỏng. Một đầu gối ôm nhất định phải chạm mông của bạn. Kê một khúc gỗ dưới mỗi đùi.

LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ

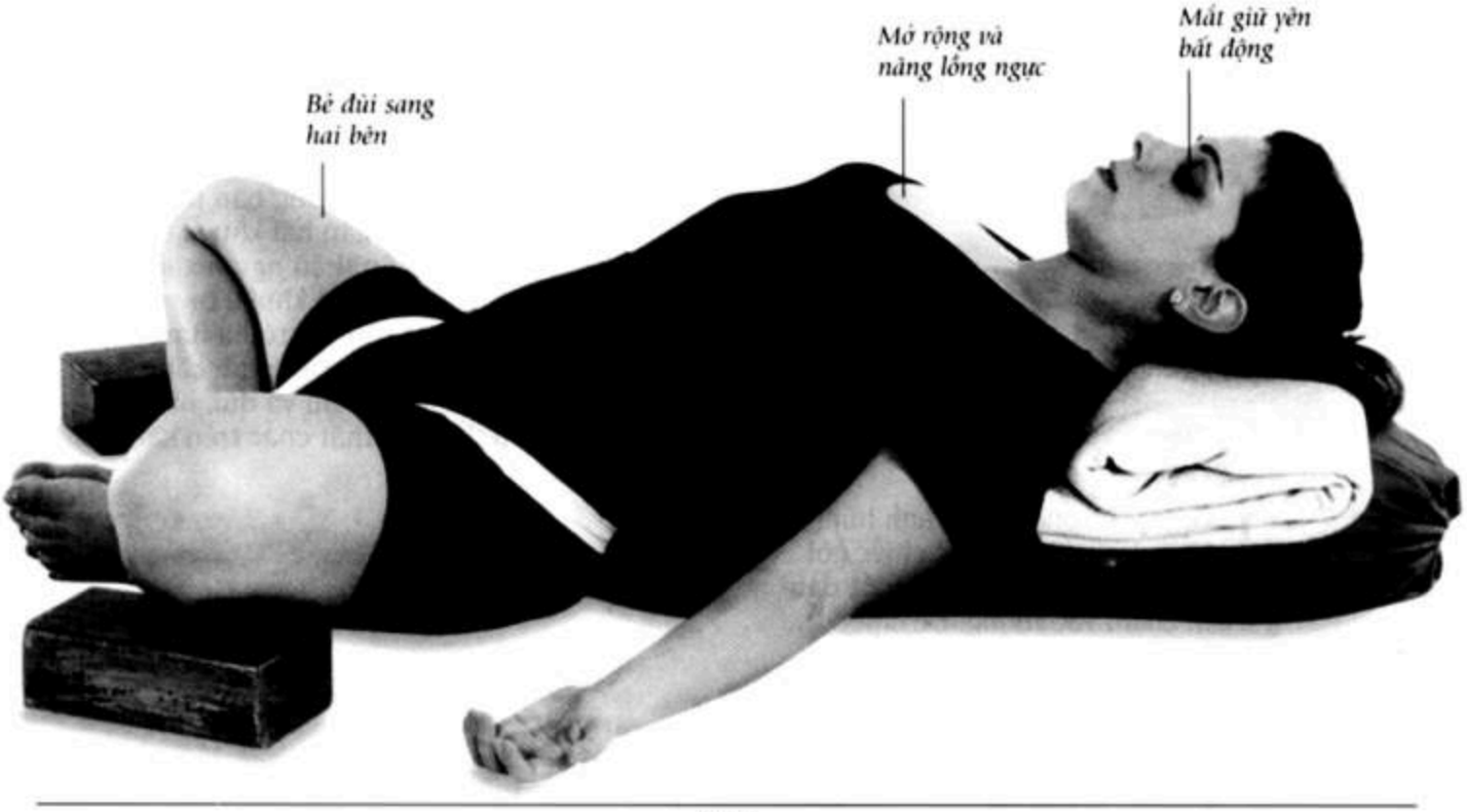
"Để hạ được hai đầu gối xuống sàn, trước tiên bạn phải mở mặt trong của đùi ra để kéo giãn các dây chằng của phía trong đầu gối. Đẩy mặt trong của chân về phía đầu gối và mở rộng háng. Khi đó đầu gối của bạn sẽ hạ xuống một cách dễ dàng. Vị trí của nịt cũng rất quan trọng. Hãy xem cách, tôi đang điều chỉnh lại nịt của học viên để kéo hai đùi xuống được càng thấp càng tốt."



HIỆU QUẢ

- *Điều hòa huyết áp.*
- *Ngăn ngừa hiện tượng thoát vị nhờ hông và háng trở nên mềm dẻo hơn.*
- *Giảm chứng giãn tĩnh mạch và đau hông.*
- *Giảm cơn đau do trĩ.*
- *Giảm chứng khó tiêu, đầy hơi.*
- *Tăng cường chức năng thận.*
- *Cải thiện tuần hoàn máu ở khu vực buồng trứng, và đặc biệt có lợi cho bạn trong giai đoạn dậy thì và tuổi mãn kinh.*
- *Giảm đau khi hành kinh và chứng bạch đới.*
- *Chỉnh lại tử cung bị sa.*

3 Tựa hai khuỷu tay xuống sàn, và hạ đầu và cổ xuống gối ôm. Gối ôm phải đỡ được toàn bộ chiều dài lưng và đầu của bạn. Cột sống phải nằm ngay chính giữa gối ôm. Giang tay sang hai bên, lòng bàn tay ngửa. Thư giãn và kéo giãn háng sang hai bên. Hãy cảm nhận sự kéo căng của khung chậu và giải tỏa căng thẳng ở mắt cá chân và đầu gối. Ban đầu, hãy giữ tư thế trong 1 phút. Dần dần hãy tăng thời gian lên 5 - 10 phút.



SUPTA VIRASANA

- Tư thế anh hùng, nằm ngửa -

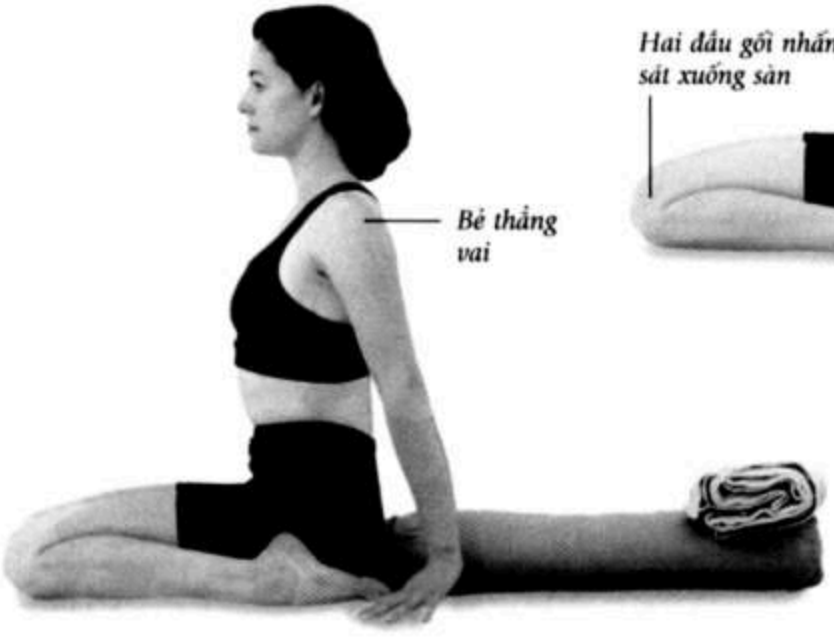


Đây là thế tập ít nặng hơn so với tư thế truyền thống (*xem trang* 146). Hãy thực hành tư thế này ngay đầu buổi tập yoga, vì nó trấn an tâm trí bồn chồn, kích động của bạn, đem lại trạng thái tinh thần tốt cho buổi tập. Tư thế này làm giảm bớt sự mệt mỏi và kích thích hoạt động của toàn bộ cơ thể. Lồng ngực được mở rộng trong thế tập này đặc biệt có lợi cho tim.

CHÚ Ý

Không tập asana này, nếu bạn bị đau lưng dưới. Nếu bạn bị viêm họng hay bị tắc nghẽn một phần động mạch, hoặc mới hồi phục sau khi trải qua phẫu thuật, hãy tập nó dưới sự hướng dẫn của một chuyên gia.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một gối ôm và một chiếc mền đã gập lại. Gối ôm giúp những người bị cứng đờ ở lưng có thể thực hành một cách dễ dàng. Nó ngăn không cho hai đầu gối tụt khỏi sàn. Nó cũng giúp bạn nâng lồng ngực và duỗi được thân trên. Chiếc mền lót dưới đầu ngăn ngừa sự căng thẳng cho mắt, và giữ cho đầu và cổ không bị ngả sang bên.

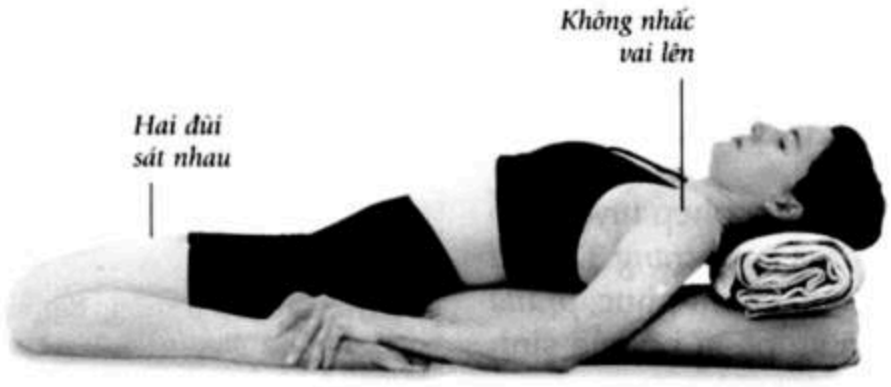




1 Quỳ gối trong tư thế anh hùng (*xem trang* 84) và đặt chiếc gối ôm ngay sau lưng bạn, một đầu gối ôm chạm vào mông. Để chiếc mền lên đầu kia của gối ôm. Mặt trong của bàn chân phải dụng hông. Lưng giữ thật thẳng. Đặt các ngón tay xuống sàn, bên cạnh các ngón chân.

2 Nhấn hai lòng bàn tay xuống sàn và gập hai khuỷu tay lại, hạ thấp thân người xuống gối ôm. Chống từng khuỷu tay và cẳng tay xuống sàn. Từ từ hạ lưng xuống gối ôm. Để tránh căng ở vùng khung chậu và đùi, hãy giữ hai đầu gối thật chắc trên sàn.



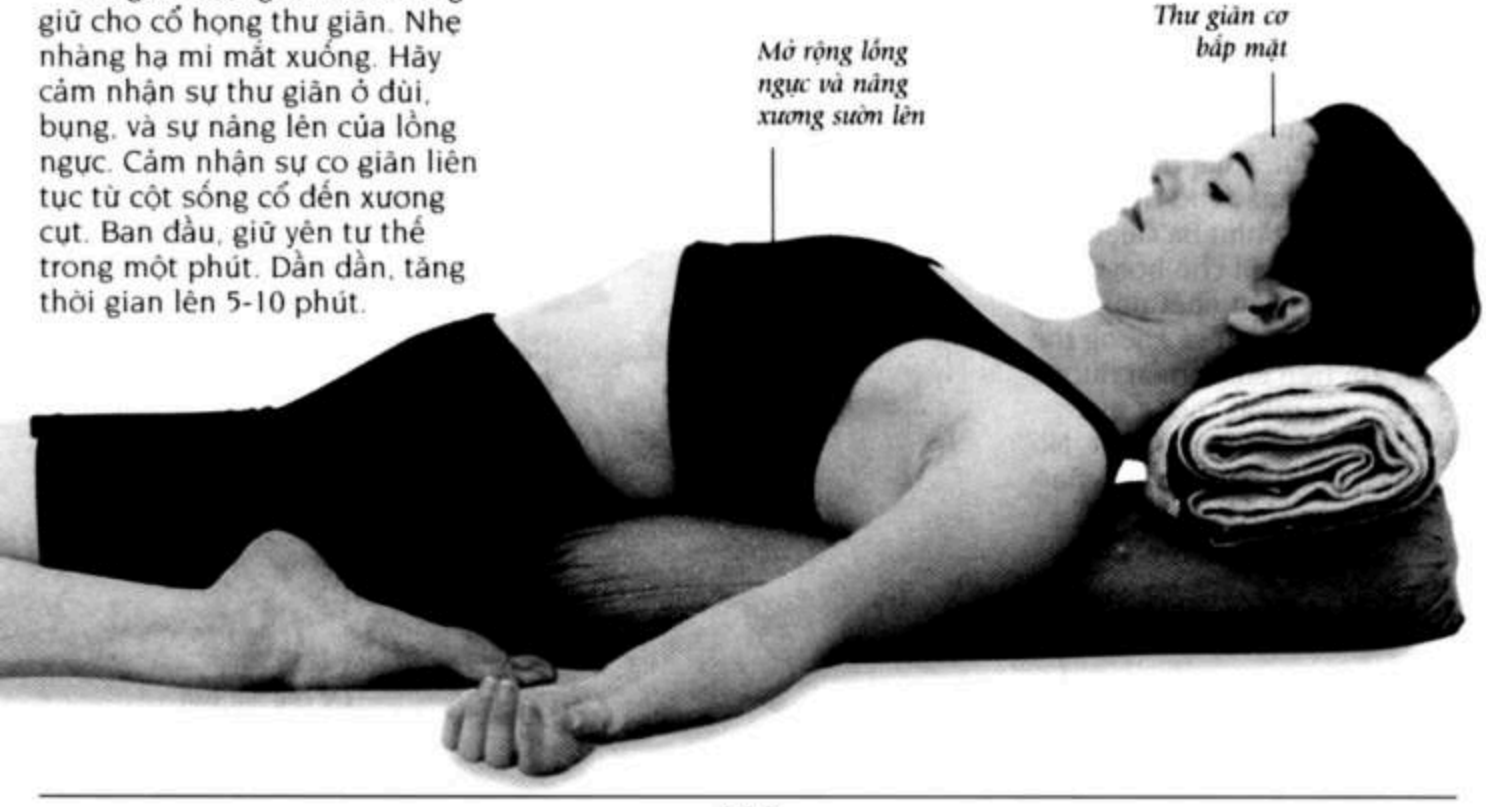


3 Khi đã hạ lưng lên trên gối ôm, hãy tựa phần sau đầu lên chiếc mền. Mở hết lồng ngực. Nhấn bả vai xuống gối ôm để nâng lồng ngực lên. Kéo duỗi các ngón chân và mắt cá chân về phía chiếc gối ôm. Dùng tay kéo hai bàn chân lại gần hông hơn. Mở khung chậu. Ép hai đùi sát vào nhau.

HIỆU QUẢ

- *Giúp ngăn ngừa hiện tượng tắc nghẽn động mạch nhờ thế tập này nhẹ nhàng xoa bóp và tăng cường sức mạnh của quả tim và làm tăng lưu lượng máu chảy trong động mạch vành.*
- *Tăng độ co giãn của các mô phổi.*
- *Tăng sức đề kháng của cơ thể chống lại các chứng viêm nhiễm.*
- *Giảm chứng khó tiêu, đầy hơi, cuồng toan (dư a xít).*
- *Chỉnh lại tử cung bị sa, và rèn luyện các cơ quan vùng khung chậu.*
- *Giảm chứng viêm đầu gối, bệnh gút và cơn đau thấp khớp.*
- *Giảm đau ở chân và bàn chân, cho phép chúng nghỉ ngơi, giảm đi hậu quả của việc phải đứng nhiều giờ.*
- *Giúp chữa chứng bàn chân dẹt.*

4 Giang hai cánh tay sang hai bên, lòng bàn tay ngửa. Kéo giãn cổ, nhưng giữ cho cổ họng thư giãn. Nhẹ nhàng hạ mi mắt xuống. Hãy cảm nhận sự thư giãn ở đùi, bụng, và sự nâng lên của lồng ngực. Cảm nhận sự co giãn liên tục từ cột sống cổ đến xương cụt. Ban đầu, giữ yên tư thế trong một phút. Dần dần, tăng thời gian lên 5-10 phút.



UJJAYI PRANAYAMA

- Sự chinh phục năng lượng -



Đây là kiểu thở cơ bản của phép luyện thở được gọi là Pranayama (*xem trang* 32). *Ud* có nghĩa là giãn ra, *jaya* là chinh phục, *prana* là sinh lực, và *ayama* la sự phân bố của sinh lực hay nguồn năng lượng này. Pranayama không đơn thuần chỉ là các chu kỳ hít vào và thở ra hay là quá trình thở sâu. Thực hành phép luyện thở còn đi xa hơn nữa, nó liên kết phần Sinh lý và phần Tâm linh trong chúng ta. Có bốn cấp bậc để luyện thở. Hãy thực hiện chúng một cách tuần tự, từng cấp bậc một.

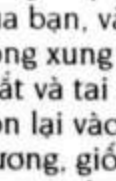
DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Hai miếng mút cao su, hai khúc gỗ, một mền cuộn lại, một băng crếp, một chiếc chiếu. Chiếc mền và hai khúc gỗ nâng đầu lên tới mức của ngực, giải phóng và làm giãn cơ hoành. Chúng cũng đỡ phần chính giữa lưng và xương sườn, giúp các cơ bắp liên sườn co giãn. Các miếng mút cao su nâng lồng ngực lên và giữ cho các cơ bắp vùng bụng mềm mại. Chiếc mền cuộn lại giúp đầu và bộ não thư giãn, làm ngưng luồng suy nghĩ. Băng crếp giúp bạn tập trung tinh thần và hướng ý thức vào bên trong.

CHUẨN BỊ: Giữ một đầu của băng crếp ngay phía trên tai của bạn, và quấn nó thành ba vòng xung quanh trán, bịt cả mắt và tai lại. Nhét đầu băng còn lại vào ngay chỗ thái dương, giống như bà Geeta Yengar đang chỉ cho học viên (xem hình). Nếu nhét nó ở sau đầu, đầu của bạn sẽ không thể nằm êm trên chiếc mền được. Băng được quấn không quá lỏng, cũng không quá chặt. Nó phải che phủ trán và mắt của bạn, nhưng không được đè xuống mũi.

CHÚ Ý

Ujjayi Pranayama không dành cho những người mới tập yoga. Các học viên ở bậc trung cấp, phải thực hành nó với các dụng cụ nâng đỡ. Không được nuốt nước miếng trong lúc hít vào hay thở ra. Chỉ nuốt nước miếng sau một hơi thở ra hoàn chỉnh. Không thực hành phép luyện thở này khi bạn bị đau lưng nhiều hay táo bón, cảm thấy mệt mỏi, vì việc gắng sức sẽ có hại cho phổi và tim. Không thực hành pranayama sau khi tập các asana nặng nhọc của yoga. Trước khi luyện thở, hãy thực hiện một vài tư thế nằm để ổ bụng và cơ hoành giãn ra.

1 Trải chiếc chiếu xuống sàn. Đặt hai miếng mút cao su cách mép chiếu khoảng 30 cm, miếng nằm trên nhô ra khỏi miếng nằm dưới ở đầu bên phải (xem hình nhỏ). Đặt hai khúc gỗ trên cạnh dài của chúng. Một khúc nằm song song với các miếng mút, còn khúc thứ hai nằm vuông góc với nó. Đặt chiếc mền cuộn lại lên khúc gỗ thứ hai.





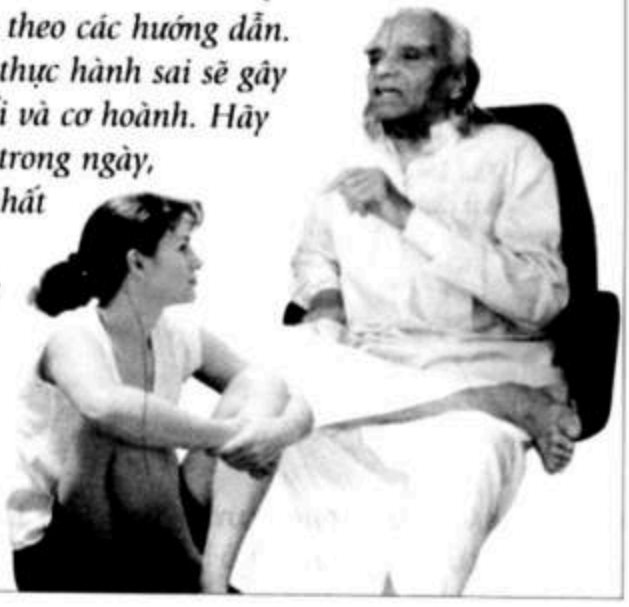


Để cho hai bàn chân ngả ra ngoài

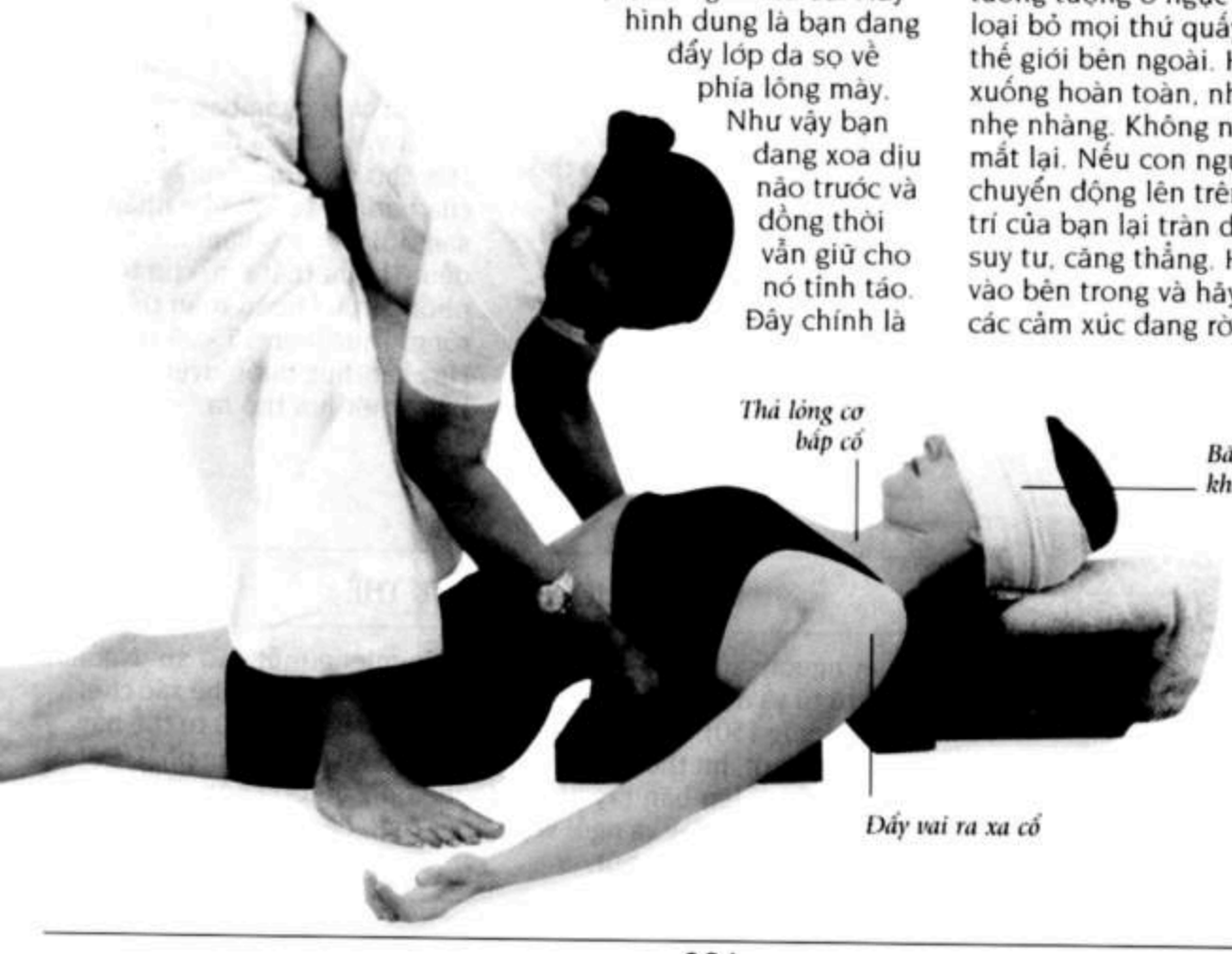
2 Ngồi ở tư thế chỗ dựa (*xem trang* 82) và đeo băng lên. Đặt hai khuỷu tay và cẳng tay lên chiếu và hạ lưng xuống các miếng mút cao su. Giữa mông và các miếng mút phải hơi có một khoảng trống, như Geeta Yengar đang thao diễn cho học viên xem (hình dưới). Đặt vai lên khúc gỗ thứ nhất. Rút bả vai dưới vào trong ngực, ra xa cột sống, chứ không phải về phía tai. Như vậy sẽ giúp bạn mở rộng hố ngực, cho phép bạn hít vào sâu. Đặt đầu bạn thật thoải mái lên trên chiếc mền đã cuộn lại, nhưng không để nó ngửa ra sau. Thả lỏng hàm, lưỡi nằm trên hàm dưới, như vậy sẽ ngăn không cho nước miếng tích tụ.

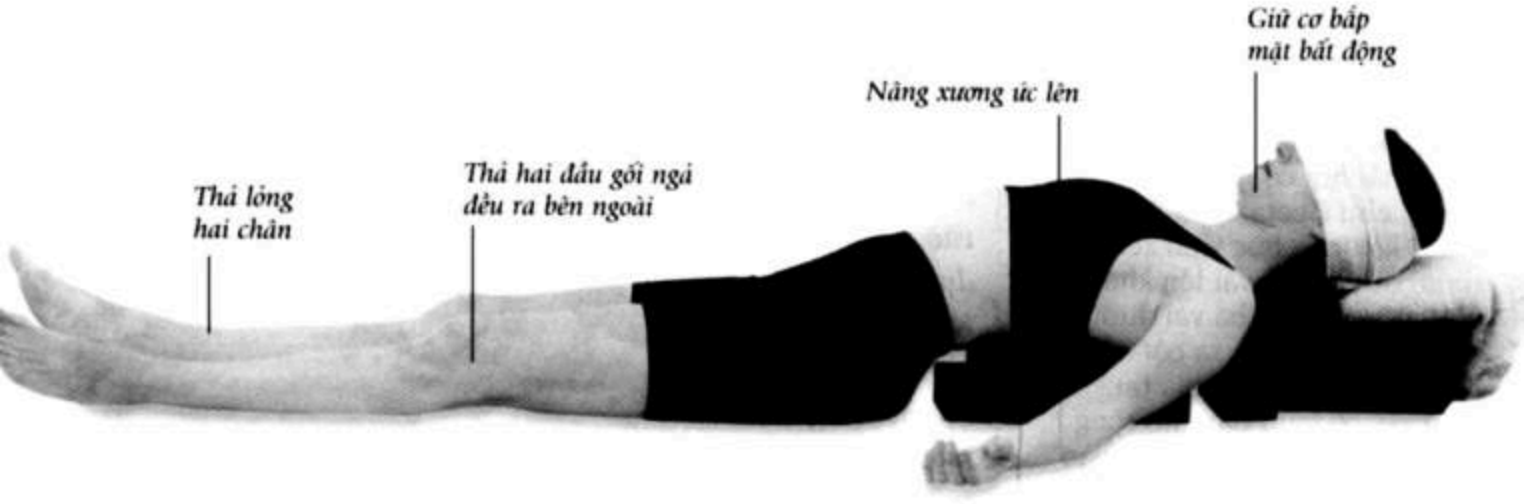
LỜI KHUYÊN CỦA ĐẠO SƯ

"Hãy cẩn thận làm theo các hướng dẫn. Phải nhớ rằng nếu thực hành sai sẽ gây căng thẳng cho phổi và cơ hoành. Hãy dành 40 - 60 phút trong ngày, vào một thời gian nhất định để luyện thở. Không bao giờ được tập ngay sau bữa ăn, hoặc ngay sau một buổi tập các tư thế yoga đầy sinh lực."



3 Thả lỏng cổ họng. Từ từ, duỗi thẳng từng chân một. Trong ý thức thả lỏng từng cơ quan trong cơ thể của bạn, bao gồm cả da. Hãy hình dung là bạn đang đẩy lớp da sọ về phía lông mày. Như vậy bạn đang xoa dịu não trước và đồng thời vẫn giữ cho nó tỉnh táo. Đây chính là chìa khóa để có được sự thư giãn hoàn toàn về thể chất, tâm lý và thần kinh sinh lý. Hướng ý thức vào một điểm tưởng tượng ở ngực của bạn để loại bỏ mọi thứ quấy nhiễu của thế giới bên ngoài. Hạ mi mắt xuống hoàn toàn, nhưng rất nhẹ nhàng. Không nhắm chặt mắt lại. Nếu con ngươi của bạn chuyển động lên trên, thì tâm trí của bạn lại tràn đầy những suy tư, căng thẳng. Hãy nhìn vào bên trong và hãy cảm nhận các cảm xúc đang rời bỏ bạn.





CÁC CẤP BẬC TRONG PHÉP LUYỆN THỞ: Hãy thực hành chúng một cách tuần tự. Mỗi chu kỳ thở bắt đầu bằng việc bạn hít vào và kết thúc bằng việc bạn thở ra, cả hai đều có thời gian bằng nhau. Không nên lo ngại về độ dài của hơi thở hay sự kiềm giữ hơi thở. Qua luyện tập, hơi thở của bạn sẽ trở nên ổn định, âm vang và nhịp nhàng. Những người mới tập không nên thực hành quá với những chu kỳ đã được chỉ định của phép luyện thở. Bao giờ cũng phải dừng lại trước khi đạt tới mức giới hạn chịu đựng của bạn. Hãy thực hành mỗi cấp bậc trong khoảng thời gian 5-8 phút.

1 Đây là bước chuẩn bị và bao gồm sự hít thở bình thường. Thở tự nhiên, nhưng có ý thức. Khi hít vào, hãy mở hết lồng ngực, nhưng không làm cho cơ hoành bị căng thẳng. Hướng ý thức vào hơi thở, nhưng không thở sâu. Thực hiện 10 chu kỳ.

2 Bậc thứ hai bao gồm việc hít vào bình thường và thở ra sâu. Hãy hít vào, sau đó thở ra chậm rãi, sâu và ổn định, tống hết không khí trong phổi ra. Nâng xương ức lên. Phối hợp cùng lúc chuyển động của cơ hoành và bụng, giữ cho hơi thở dều và êm. Thực hiện 15 chu kỳ.

3 Bậc này bao gồm hít vào sâu và thở ra bình thường. Hãy thở ra nhẹ nhàng, sau đó hít vào chậm rãi và sâu. Hãy cảm nhận hơi thở của bạn đi từ khung chậu lên tới tận cuống họng, sau đó tỏa ra hai bên thân người của bạn. Thực hiện 15 - 20 chu kỳ.

4 Bậc cuối cùng bao gồm việc hít vào sâu và thở ra sâu. Hãy thở ra, làm trống lá phổi của bạn một cách nhẹ nhàng, sau đó, hít vào chậm rãi, sâu, dều. Thở ra thật êm, cho tới khi phổi bạn lại hoàn toàn trống rỗng. Thực hiện 15 - 20 chu kỳ. Hãy kết thúc buổi luyện thở bằng một hơi thở ra.

HIỆU QUẢ

- *Giảm chứng trầm cảm và tăng sự tự tin.*
- *Giảm các rối loạn về tim*
- *Điều hòa huyết áp.*
- *Giảm bệnh hen.*
- *Tăng nguồn sinh lực cho hệ thần kinh.*

THOÁT KHỎI TƯ THẾ

Lăn người sang bên phải, ra khỏi các miếng mút cao su. Ngồi lên từ từ và dẹp các miếng mút đi. Giờ hãy nằm ở tư thế xác chết (*xem trang* 150), đầu và cổ kê trên một chiếc mền. Giữ tư thế này trong 5 phút, hít thở bình thường, sau đó lại xoay sang phải. Đặt bàn tay trái lên bàn tay phải. Ngừng lại, sau đó chống bàn tay trái, từ từ ngồi dậy và ngồi xếp bằng. Tháo băng ra và nhẹ nhàng mở mắt. Nghỉ một chút.

VILOMA 2 PRANAYAMA

- Chu kỳ thở ngắt quãng -



Phép luyện thở này được thực hành theo ba bước và mỗi bước đòi hỏi phải mất 3 hay 4 tuần lễ để hoàn chỉnh. Mỗi bước lại trở nên tinh tế hơn bước trước đó, và đòi hỏi mức độ nhận thức cao hơn. *Viloma* có nghĩa là ngược lại với con đường tự nhiên. Bởi vì trong Pranayama, bạn phải giữ hơi thở trong 2 giây cho mỗi chu kỳ thở.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Hai miếng mút cao su, hai khúc gỗ, một băng crếp, một chiếc chiếu. Các miếng mút cao su đỡ lưng, nâng lồng ngực lên, làm cho các cơ bụng được thư giãn. Hai khúc gỗ nâng đầu bạn cao hơn ngực, giãn cơ hoành, lưng giữa và xương sườn, giúp co giãn các cơ bắp liên sườn đã bị cứng lại. Băng crếp giúp tâm trí hướng vào bên trong tốt hơn.

HIỆU QUẢ

- *Đem lại sự nhẹ nhõm cho thân thể và sự bình an cho trí não.*
- *Điều hòa huyết áp.*
- *Giảm nhức mỏi mất và các chứng nhức đầu.*
- *Giảm các triệu chứng cảm lạnh, ho và viêm amiđan.*
- *Giúp chữa chứng rong kinh hay xuất huyết tử cung.*
- *Giảm tình trạng tâm trạng thất thường hay các chứng nhức đầu do PMS.*
- *Giúp chữa các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh.*

HƯỚNG DẪN VÀO THẾ TẬP: Sắp xếp các miếng mút cao su và khúc gỗ như trong Ujjayi pranayama (*xem trang* 230). Thực hiện các bước của tư thế xác chết (*xem trang* 234). Sau đó , thực hành một vài chu kỳ của Ujjayi pranayama. Nó sẽ mở lồng ngực của bạn và kích thích hoạt động của các cơ liên sườn.

1 Giữ xương ức nâng lên và cơ hoành chắc chắn. Hít vào và thở ra nhẹ nhàng, chậm rãi và sâu. Hơi thở ra phải kéo dài 2 - 3 giây. Sau đó, ngưng 2 giây trước khi hít vào. Đó là một chu kỳ đơn. Lập lại 3 - 5 lần.

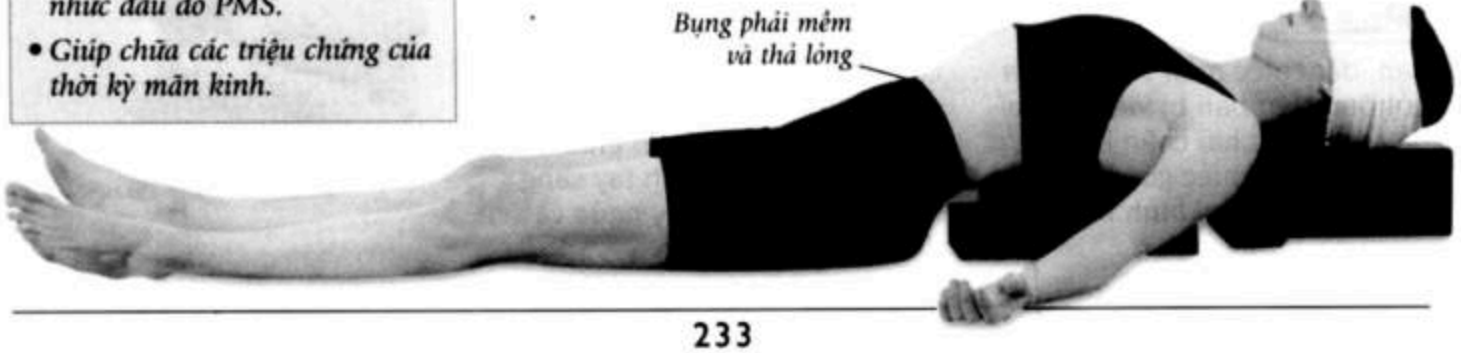
2 Mỗi lần ngưng, hơi thở của bạn phải dừng một cách nhẹ nhàng và sau đó lại bắt đầu cũng dễ dàng như vậy. Thực hiện các hướng dẫn cho bước thứ 1, khi hơi thở ra dài hơn lúc ngưng thở. Thực hiện 15 - 20 chu kỳ trong vòng 7 - 10 phút. Nằm nghỉ ở tư thế xác chết.

CHÚ Ý

Không thực hành phép thở này, nếu bạn bị đau lưng trầm trọng, táo bón hay tiêu chảy. Nếu bạn cảm thấy bị hụt hơi hay mệt, thì hãy kết thúc chu kỳ mà bạn đang thực hiện, thở hít một vài lần theo kiểu thông thường, sau đó lại thực hành pranayama. Hãy thực hành một vài chu kỳ của bước thứ 1, sau đó là bước 2, trước khi tuần tự thực hành cả 3 chu kỳ liên tiếp. Không bao giờ được khởi đầu bằng bước thứ 3. Luôn biết dừng lại trước khi tới giới hạn chịu đựng của bạn. Những người mới tập không được thực hành nhiều hơn 6 chu kỳ.

3 Thực hiện một vài chu kỳ của bước 1 và 2. Chú tâm vào sự thinh lặng của mỗi lần ngưng thở. Hãy cảm nhận sự tĩnh lặng.

THOÁT KHỎI TƯ THẾ: Thực hành một chu kỳ của Ujjayi Pranayama (*xem trang* 230). Sau đó, thực hiện chuỗi các động tác thoát khỏi tư thế xác chết (*xem trang* 235).



SAVASANA

- Tư thế xác chết -



Ở thế tập cải biên này của tư thế truyền thống (*xem trang* 150), những sự điều chỉnh tinh tế trong tư thế kết thúc được làm cho dễ hơn với sự trợ giúp của các dụng cụ nâng đỡ. Sự bất động trong tư thế không phải là thiền, mà nó phản ánh sự làm chủ bản ngã bên trong và sự từ bỏ một ý thức tuyệt vời và cao siêu hơn. Sự hít thở đều, êm trong tư thế cho phép luồng năng lượng chảy vào trong cơ thể, đem lại sinh lực cho nó và làm giảm đi sự căng thẳng của đời sống hàng ngày.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỠ (*xem trang* 164): Một chiếc mền đã gập lại, một gối ôm, một băng crếp và một chiếc chiếu. Chiếc gối ôm đỡ lưng, nâng cơ hoành và ngực. Chiếc mền lót dưới đầu có tác dụng xoa dịu và làm cho tinh thần sáng suốt. Nếu bạn bị cảm lạnh, ho hay hen suyễn , thì nó giữ cho đầu và ngực của bạn được nâng cao, việc hít thở sẽ thoải mái hơn. Băng crếp che mắt khỏi bị ánh sáng quấy nhiễu, có tác dụng xoa dịu mắt, tai, và trí não nhờ làm cho cơ bắp, da và dây chằng ở mặt được thư giãn.

CHÚ Ý

Asana này thường được thực hành vào cuối một buổi tập yoga. Trong 1 buổi tập, không thực hành nó quá 1 lần. Người mới tập phải tập Savasana không kèm dụng cụ nâng đỡ trong 5 tuần lễ trước khi bắt tay vào thế tập này và phải giữ tư thế trong 5 phút. Đối với 10 tuần đầu thực hành với dụng cụ nâng đỡ, hãy quấn băng crếp quanh trán, chứ không che mắt. Nếu bạn có cảm giác bị cô lập, lo âu,sợ hãi hay u uất khi che mắt lại, thì hãy tháo bỏ băng khi tập.



1 Trải chiếu xuống sàn. Đặt gối ôm lên chiếu, chiều dài gối ôm song song với chiều dài của chiếu. Ngồi ở tư thế chổ dựa (*xem trang* 82), một đầu gối ôm chạm vào mông bạn, đặt chiếc mền lên đầu kia gối ôm. Nếu bạn bị viêm khớp đầu gối hoặc hai chân bị mệt mỏi, hãy lót chiếc gối ôm dưới hai đầu gối (xem hình nhỏ).



2 Quấn băng quanh trán, hãy tuân theo các chỉ dẫn ở bài Ujjaui Pranayama (*xem trang* 230). Giờ thì hãy đặt hai khuỷu tay và cẳng tay lên chiếu. Hạ từ từ, từng đốt sống một của lưng xuống gối ôm cho tới khi đầu của bạn tựa đàng hoàng lên chiếc mền. Mông của bạn nằm cân bằng ở ngay chính giữa chiếu. Giang hai cánh tay sang hai bên, lòng bàn tay ngửa và đặt chúng xuống sàn.



HIỆU QUẢ

- *Loại bỏ sự mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần.*
- *Xoa dịu và làm thư giãn hệ thần kinh giao cảm.*
- *Giúp chữa chứng huyết áp cao, giảm bệnh đau nửa đầu, nhức đầu do stress.*
- *Giảm các triệu chứng của bệnh đường hô hấp và làm cho hơi thở được dễ dàng.*
- *Thúc đẩy quá trình phục hồi sau cơn bệnh.*
- *Giúp bạn có được giấc ngủ ngon, không mộng mị, đặc biệt là đối với những người có vấn đề về giấc ngủ.*

THOÁT KHỎI TƯ THẾ

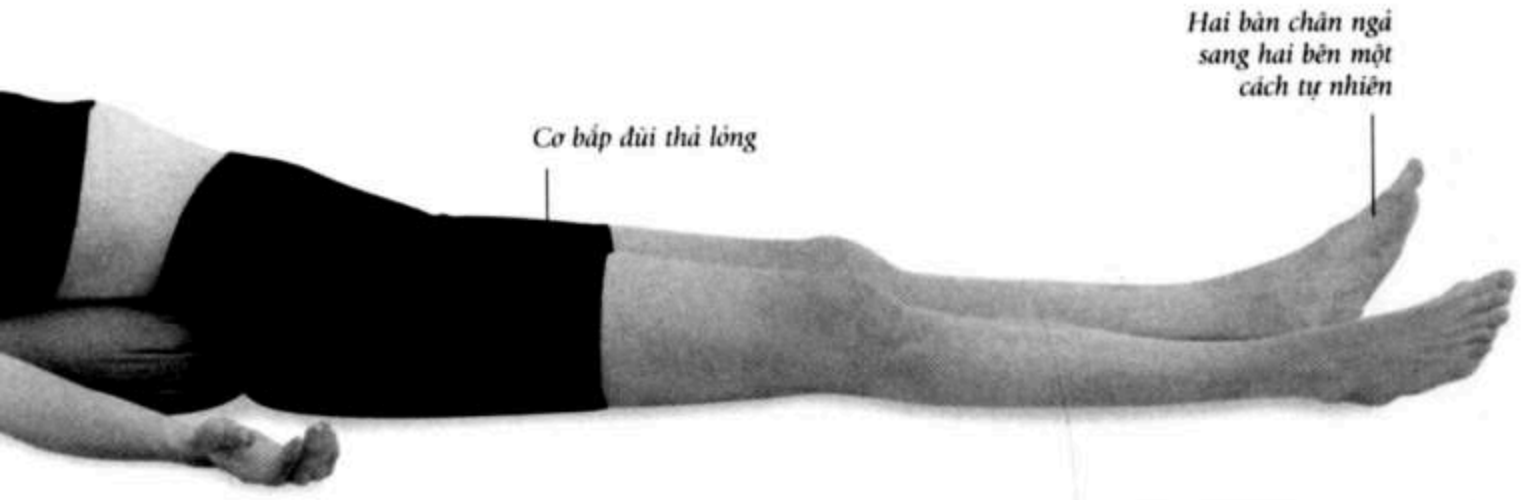


1 Khi ra khỏi tư thế, không được làm căng cổ và cổ họng. Đưa hai cánh tay về hai bên người, hai chân để sát cạnh nhau. Nhẹ nhàng lăn người sang phải, rời khỏi gối ôm, tựa đầu lên lòng bàn tay phải. Hai đầu gối hơi cong lại. Ngừng lại và nghỉ vài giây. Hãy để cho cơ thể và trí não của bạn quyết định khi nào thì ngồi dậy.

2 Khi đã sẵn sàng, bạn hãy chống bàn tay trái và ngồi dậy. Ngồi xếp bằng, nhẹ nhàng tháo băng ra khỏi mắt. Không tháo băng khi bạn còn đang nằm, như vậy có thể gây căng thẳng cho thần kinh mặt và thần kinh sọ. Từ từ mở mắt ra. Nếu mở mắt quá đột ngột, bạn có thể bị nhòa mắt. Duỗi thẳng hai chân và ngồi ở tư thế chổ dựa.

3 Duỗi thẳng hai chân và kéo giãn chúng sang hai bên đều nhau, mà không cần kéo căng eo của bạn. Thở ra, hướng ý thức vào hơi thở, sau đó nâng và kéo giãn cơ hoành, không để cho nó bị căng thẳng. Hai cánh tay giữ ở khoảng cách thoải mái so với cơ thể bạn. Nếu chúng nằm quá gần hay quá xa, hai vai của bạn sẽ phải nhấc lên khỏi gối ôm. Kéo giãn hai vai ra khỏi cổ. Chính giữa lưng của bạn phải ở ngay chính giữa gối ôm. Bụng giữ mềm và thư giãn. Mở rộng ngực và thả lỏng cổ họng cho tới khi bạn có cảm giác dễ chịu ở cổ. Đầu của bạn không được ngửa ra sau. Thả lỏng cơ bắp mặt và hàm. Không nghiến răng lại.

4 Hơi thở của bạn giữ cho đều và nhẹ nhàng, nhưng không thở sâu. Hãy để cho tròng mắt của bạn thu về hố mắt và thư giãn, gạt bỏ những vướng bận ở xung quanh. Hãy cảm nhận dòng năng lượng đi từ não tới khắp cơ thể bạn trong lúc phần thể chất, sinh lý, trí não, trí tuệ và tâm linh của bạn đang liên kết lại với nhau. Giữ tư thế này trong 5 - 10 phút.



CHƯƠNG 5

Yoga chữa bệnh



"Yoga là chiếc chìa khóa vàng để mở tung cánh cửa dẫn tới sự bình an, tĩnh lặng và niềm vui sướng."

Yoga có thể chữa lành những bộ phận của cơ thể bị tổn thương, chấn thương hay đơn thuần chỉ là bị chúng ta bỏ quên, không lưu tâm đến. Trị liệu bằng phương pháp y học có thể thúc đẩy quá trình chữa lành bệnh, nhưng nó lại thường không thể diệt tận gốc căn nguyên của bệnh. Các nhà yoga cổ xưa nhận thức được rằng việc chữa trị bệnh nằm ngay bên trong mỗi chúng ta. Họ đã lập nên một cách trị liệu, tác động trực tiếp lên bản chất tự nhiên của con người, đem lại cho các hệ cơ quan trong cơ thể chức năng hoạt động đầy đủ và hiệu quả tối đa, vừa để ngăn ngừa, vừa để chữa trị bệnh tật. Các tư thế yoga bao gồm những động tác kích thích những cơ quan bị tổn thương của cơ thể bằng cách tăng lượng máu cung cấp cho chúng. Đồng thời, thực hành các asana cũng làm tăng khả năng chịu đựng đau đớn của chúng ta.

PHÉP TRỊ LIỆU BẰNG YOGA

Hệ thống trị liệu của yoga dựa trên nguyên tắc để cơ thể có thể thực hiện các chức năng của mình sao cho càng phù hợp với tự nhiên càng tốt. Thực hành các asana được hướng dẫn trước tiên sẽ làm tươi trẻ cơ thể của bạn và sau đó là tấn công vào nguồn gốc của căn bệnh.

Bốn cột trụ của phép trị liệu bằng yoga chính là thầy thuốc, thuốc, người phục vụ và người bệnh. Trong thế giới quan của các nhà yoga, bậc hiền triết Pantajali là thầy thuốc, các asana là thuốc, người thầy hướng dẫn yoga là người phục vụ, và học viên là người bệnh. Các asana được chỉ định cho "người bệnh" căn cứ theo bệnh tình, và tình trạng thể chất, tình cảm của họ. Điều này phải được thực hiện một cách thận trọng. Nếu chẩn đoán của thầy thuốc sai, liều lượng thuốc không thích hợp, việc chữa trị có thể gây nguy hại trực tiếp cho người bệnh. Tương tự như vậy, nếu các asana được chỉ định không thích hợp với nhu cầu của mỗi cá nhân người bệnh thì chúng sẽ phản tác dụng đối với sức khỏe của bệnh nhân. Hãy thận trọng tuân thủ sự tuần tự của các asana.

Cơ thể con người là một cỗ máy rất phức tạp, một mạng lưới liên kết tuyệt hảo của các cơ bắp, khớp xương, dây thần kinh, mạch máu, động mạch và mao mạch. Thật khó bảo đảm cho tất cả những thành phần này cùng phối hợp nhịp nhàng để hoạt động có nề nếp và trong những hoàn cảnh tốt nhất. Và bệnh tật, mặc dù nặng hay nhẹ, đều thường xuyên tác động đến cơ thể. Khoa học yoga, cũng như khoa học Ayurveda (một hệ thống chữa trị truyền thống của Ấn Độ chuyên dùng cây cỏ làm thuốc) phân loại những bệnh tật thường gây đau đớn cho thể xác và tinh thần của con người thành ba loại cơ bản. Trước hết, đó là những bệnh tự mình gây ra do xem thường hay không lưu tâm đến cơ thể. Hai là những căn bệnh bẩm sinh, có từ khi mới sinh ra đời. Và ba là những bệnh phát sinh do sự mất quân bình của một trong 5 yếu tố sau trong cơ thể của chúng ta: khí tiên thiên, không khí, lửa, nước và đất. Yoga có thể chữa trị cả ba loại bệnh trên, nhưng tiến độ, hiệu quả phụ thuộc vào loại bệnh, sự phát triển của nó, thể chất của bệnh nhân, và sự quyết tâm chữa trị của bản thân mỗi người.

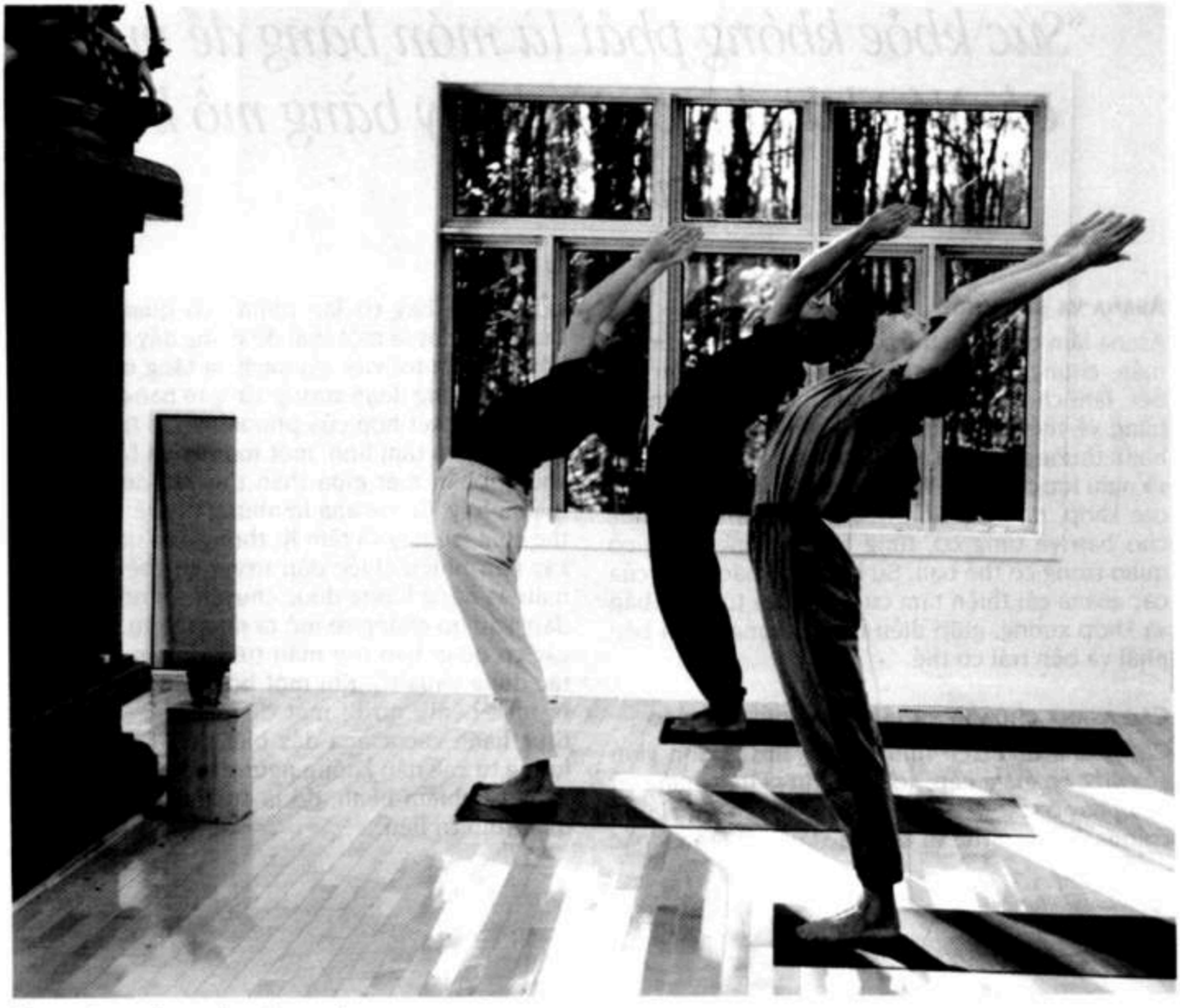
PHÉP TRỊ LIỆU ĐƯỢC TIẾN HÀNH NHƯ THẾ NÀO?

Quy trình trị liệu của yoga dựa trên việc lựa chọn và sắp xếp tuần tự các asana. Các asana này làm co giãn những bộ phận nào đó của cơ thể và khóa những bộ phận khác lại. Tuy nhiên, bạn phải luôn ghi nhớ rằng, có những trường hợp do bệnh tật quá nghiêm trọng hay các khuyết tật bẩm sinh, các asana yoga không thể mang lại sự phục hồi hoàn toàn, nhưng trong nhiều trường hợp, chúng có thể giảm bớt sự đau đớn có liên quan đến căn bệnh. Ví dụ như chuỗi các bài asana, chỉ định cho bệnh nhân AIDS (*xem trang 287*), có thể xoa dịu một số triệu chứng, và nhờ vậy củng cố tinh thần và lòng tự tin của bệnh nhân.



PHÉP TRỊ LIỆU BẰNG YOGA LÀM CƠ THỂ TRẺ LẠI

Đạo sư yoga Iyengar trong một biến thể của Marichyasana (tư thế co giãn thân trên và chân).



THỰC TẬP CHẮC CHẮN VỚI SỰ KIÊN ĐỊNH
Phép trị liệu bằng yoga liên quan việc kéo giãn các bộ phận của cơ thể và thư giãn các bộ phận khác.

Một hiệu quả khác của phép trị liệu bằng yoga đó là khả năng nâng cao mức độ chịu đựng đau đớn cho bệnh nhân. Tuy vậy, điều này chỉ có thể xảy ra khi các asana chỉ định được thực hiện với lòng kiên nhẫn và tận tâm. Yoga trấn an não và xoa dịu thần kinh, làm giảm bớt sự sợ đau, mà trong nhiều trường hợp, sự sợ hãi có tác động hủy hoại chẳng khác gì bản thân sự đau đớn.

Thuốc men đẩy nhanh quá trình chữa trị, nhưng tự thân nó không chữa cho bạn hết bệnh. Thiên nhiên là thuốc trị khỏi bệnh duy nhất. Đức tin bao trùm phép trị liệu của yoga là đem lại cho cơ thể con người khả năng hoạt động đầy đủ, hiệu quả và tự nhiên nhất. Tuy vậy, quá trình tự nhiên này hoạt động với nhịp độ và tốc độ của riêng nó, và tốc độ của nó đôi khi có thể chậm chạp.

Phép trị liệu bằng yoga bắt đầu bằng sự hiểu biết toàn bộ cơ thể của con người và cách thức vận hành của nó. Nguồn gốc và sự phát triển của căn bệnh được nghiên cứu kỹ lưỡng, đặc biệt là những bộ phận bị tác động nhiều nhất. Mục tiêu không đơn thuần chỉ là chữa hết những triệu chứng nào đó mà là nhắm vào nguyên nhân của bệnh.

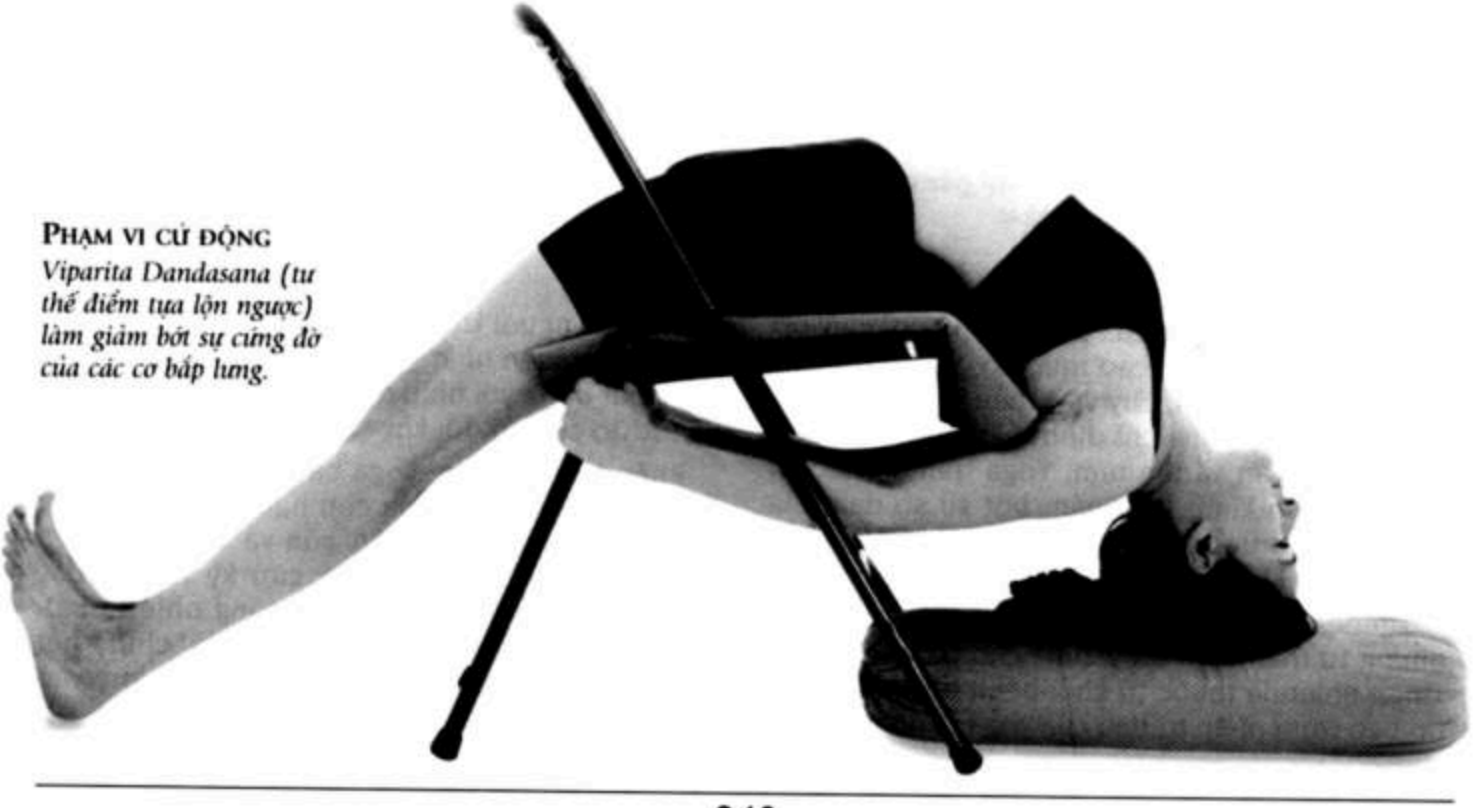
"Sức khỏe không phải là món hàng để mặc cả. Nó phải được giành lấy bằng mồ hôi của bạn."

ASANA VÀ SỨC KHỎE

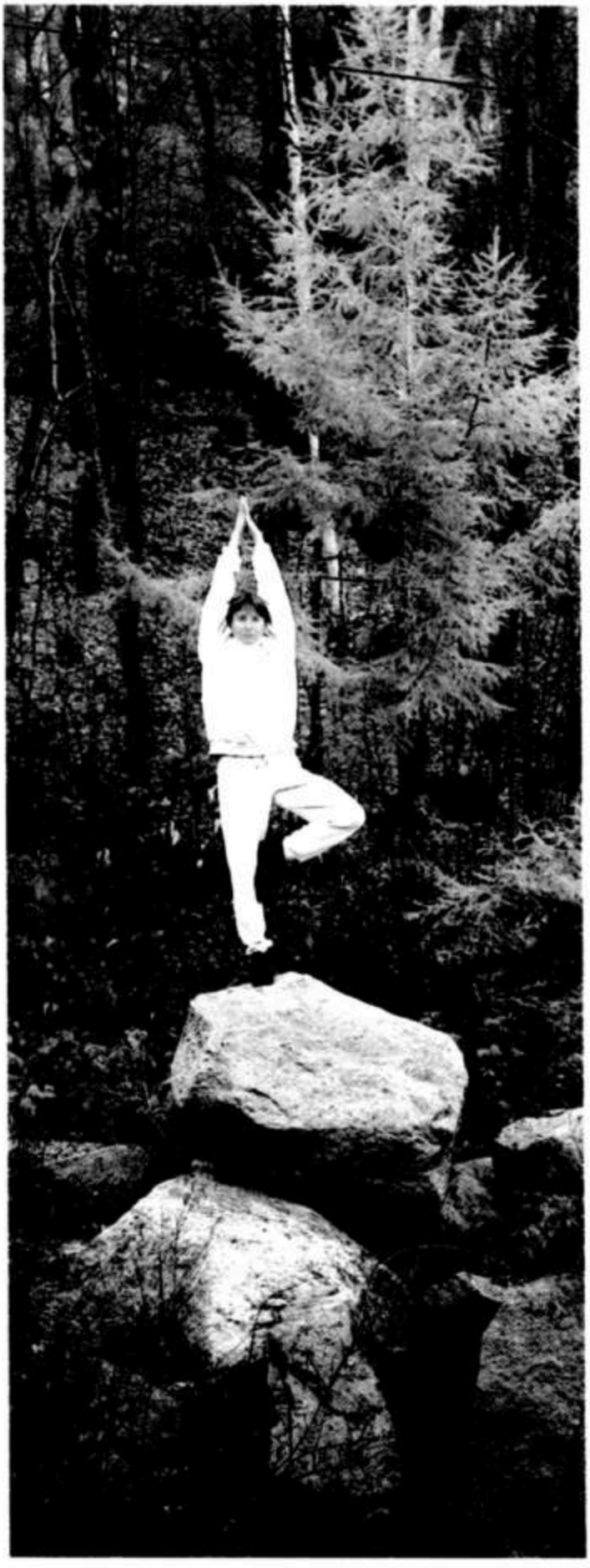
Asana làm cho thân thể bạn mềm dẻo, trí óc minh mẫn, chúng xoa dịu thần kinh và các tuyến nội tiết, làm cho não được thư giãn, duy trì sự thăng bằng về thể chất, sinh lý và cảm xúc. Việc thực hành thường xuyên các asana làm tăng lòng tự tin và nghị lực của bạn. Thực hành các asana bôi trơn các khớp, tăng sự linh hoạt, đem lại nhận thức cho bạn về từng cơ, từng khớp xương, từng cơ quan trong cơ thể bạn. Sự kết hợp khác nhau của các asana cải thiện tầm cử động của từng cơ bắp và khớp xương, giúp điều chỉnh thẳng thớm bên phải và bên trái cơ thể.

CÁC ASANA CHỮA BỆNH CHO BẠN NHƯ THẾ NÀO

Các asana dựa trên những nguyên tắc đơn giản của việc co giãn, gập, xoay và thư giãn. Những cử động này có tác động rất đa dạng lên các hệ thống cơ quan của cơ thể và sẽ hoặc là chữa lành, hoặc kích thích, hay cô lập những cơ quan bị bệnh. Cùng lúc, đây là một thái độ mang đầy tính thiêng liêng, nhằm tới việc tẩy sạch và tăng cường từng cơ quan, từng đoạn xương, từng tế bào của cơ thể. Yoga là sự kết hợp của phương pháp trị liệu sinh lý, tâm lý và tâm linh, một môn khoa học điều trị không phân biệt giữa thân thể vật chất và thân thể sinh lý. Các asana là những tư thế mang tính thể chất, sinh lý và tâm lý, thông qua đó chúng ta xây nên nhiều chiếc đập trong cơ thể chúng ta, máu và năng lượng được chuyển tới những chiếc đập, sau đó chúng sẽ mở ra rất tuần tự, cho phép các cơ quan hấp thu máu tươi và năng lượng có tác dụng chữa trị. Khi một bộ phận trong cơ thể bị mắc bệnh, nó bị mất đi cảm giác. Trong lúc thực hành các asana đặc biệt để trị bệnh, năng lượng từ các đập không ngừng tuôn chảy đến các vùng bị nhiễm bệnh, đó là sự khởi đầu cho một quá trình trị liệu.



PHẠM VI CỬ ĐỘNG
Viparita Dandasana (tư thế điểm tựa lộn ngược) làm giảm bớt sự cứng đờ của các cơ bắp lưng.



LIỆU PHÁP YOGA

Yoga tác động vào từng cơ quan, từng đoạn xương, từng tế bào của cơ thể.

Điều quan trọng là phải tác động dần dần từ các vùng ngoại vi đến khu vực bị nhiễm bệnh. Trước hết, các cơ quan ngoại vi của cơ thể phải được rèn luyện, tăng cường và đưa vào nề nếp hoạt động tốt. Chỉ khi đó, cơ quan bị nhiễm bệnh mới nhận được sự tác động của tập luyện. Tuy nhiên, đôi khi gặp trường hợp bệnh mới phát sinh, có thể trực tiếp tác động để ngăn ngừa bệnh phát triển thêm nữa.

BỘ NÃO VÀ CƠ THỂ

Một khía cạnh rất quan trọng của phương pháp trị liệu bằng yoga là nó dạy cho chúng ta kiểm soát các tác động của trí não lên cơ thể. Thuật ngữ "trí não" ở đây được sử dụng ở nghĩa rộng nhất, bao trùm cả trí não và trí tuệ. Và bao gồm suy nghĩ, kinh nghiệm, và trí tưởng tượng. Năng lượng từ não khuếch tán đến các bộ phận khác nhau của cơ thể dưới dạng năng lượng sống và có tác dụng chữa trị. Thực hành yoga dạy cho não của bạn bình thản và thụ động, chấp nhận và làm dịu đi sự đau đớn, chứ không phải đánh vào nó. Nguồn năng lượng lẽ ra bị tiêu hao để đối phó với stress và sự đau đớn, thì lại được chuyển sang để chữa trị bệnh.

Cuối cùng, mục tiêu của yoga là dạy cho bộ não và cơ thể phối hợp công việc nhịp nhàng với nhau. Các asana đặc biệt tác động lên các cơ quan khác nhau của cơ thể, cho dù đó là hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ tiêu hóa, hoóc môn, hệ miễn nhiễm hay hệ sinh sản. Cho nên, sự kết hợp và sắp xếp trình tự của các asana phải được tuân theo để quá trình trị liệu mang lại hiệu quả. Hãy tuân theo sự tuần tự bài tập đã được chỉ định cho bệnh tình của riêng bạn, hãy sắp xếp lịch thực hành chúng (*xem trang* 386). Không nên nản lòng, nếu bệnh tình của bạn phải có thời gian để điều trị. Hãy ghi nhớ: sự kiên trì là cốt lõi thành công của yoga.

TIM VÀ HỆ TUẦN HOÀN



Tim là cơ quan bơm máu đi khắp các bộ phận của cơ thể. Quả tim nằm trong khoang ngực ngay giữa hai lá phổi. Hệ tuần hoàn, bao gồm các động mạch, tĩnh mạch và mao mạch, vận chuyển máu đến tim và từ tim đi đến toàn bộ cơ thể, cung cấp ô xy và dưỡng chất, đem chất thải ra ngoài. Các asana dưới đây nhằm đến việc chữa trị một vài rối loạn của hệ tuần hoàn.

Lạnh tứ chi

Hiện tượng này là do sự tuần hoàn máu bị chậm lại. Khi đó máu ngưng tụ ở thân người, nhưng lại không tới được các tứ chi. Điều này gây ra các bệnh ở ngực, ruột và các cơ quan vùng bụng. Nó cũng thường là kết quả của chứng suy giáp, stress hay tâm trạng bồn chồn lo lắng.



1 TADASANA SAMASTHITHI
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc, trang *168*



2 TADASANAA URDHVA HASTASANA
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao, trang *169*



3 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau, trang *170*



8 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng, trang *178*



9 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước, trang *182*



10 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình, trang *184*



14 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược, trang *220*



15 USTRASANA
Tư thế lạc đà, trang *222*



16 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn chân và thân trên mạnh mẽ, trang *208*



17 BHARADVAJASANA
Tư thế vặn người, trang *205*

"Đừng bao giờ thực hành các asana một cách máy móc, như vậy cơ thể của bạn sẽ bị trì trệ."



4 **Tadasana Paschima Namaskar**
Tư thế trái núi với hai cánh tay chắp sau lưng, trang *172*



5 **Tadasana Gomukhasana**
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò, trang *173*



6 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoải rộng, trang *174*



7 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ, trang 176



11 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình, trang *186*



12 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình, trang *186*



13 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược, trang *221*



18 **Bharadvajasana**
Tư thế kéo giãn thân trên, trang 206



19 **Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân trên và chân, trang 207



20 **Virasana**
Tư thế anh hùng, trang 188



21 **Parsva Virasana**
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên, trang 211



22 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



23 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm duỗi chân và kéo chân,
trang 224



24 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



28 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



29 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



30 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



4 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa, trang 226



5 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



6 PARIPURNA NAVASANA
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



7 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt và kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



12 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



13 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



14 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



15 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



25 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



26 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



27 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 210

Chứng giãn tĩnh mạch

Ở chứng bệnh này, các tĩnh mạch dưới da chân bị kéo dài và giãn ra, gây đau chân, mệt mỏi và hiện tượng chuột rút. Phụ nữ có thai hay trong thời kỳ hành kinh thường mắc phải chứng bệnh này, kể cả những người thường phải đứng lâu một chỗ.



1 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



2 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc rộng chân,
trang 195



3 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



8 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



9 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



10 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



11 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



16 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



17 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 202



18 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm duỗi chân và kéo chân,
trang 224



19 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



20 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



21 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



22 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



4 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



5 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



6 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



11 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



12 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



13 PARIPURNA NAVASANA
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



14 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



19 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



20 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



21 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Huyết áp cao

Được định nghĩa là tình trạng tăng áp lực máu kéo dài hay còn gọi là cao huyết áp. Nó có nhiều nguyên nhân bao gồm các yếu tố tâm, sinh lý và môi trường xung quanh.



1 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



3 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



7 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



8 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc rộng chân,
trang 195



9 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



10 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



15 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



16 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



17 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



18 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 219



22 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



23 **Swastikasana**
Tư thế ngồi xếp bằng,
trang 191



24 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



25 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



26 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



27 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



3 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



4 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



5 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



10 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



11 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



12 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



13 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



17 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



18 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



19 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233

Huyết áp thấp

Tình trạng này còn được gọi là giảm huyết áp, xảy ra khi huyết áp động mạch thấp hơn nhu cầu để có thể vận chuyển máu tới tất cả các bộ phận của cơ thể. Nó có thể làm suy giảm lượng máu cung cấp tới não, gây mệt mỏi, những cơn choáng váng đầu, mờ mắt hoặc buồn nôn.



1 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



2 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



6 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình,
trang 184



7 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



8 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



9 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



14 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



15 **Adhomukha Swastikasana**
Tư thế ngồi xếp bằng - úp mặt,
trang 204



16 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Chứng nghẽn động mạch

Hiện tượng này xảy ra khi mạch vành bị tắc nghẽn, làm giảm lượng máu cung cấp tới các cơ tim. Quá trình này sẽ gây tổn thương cho các cơ tim và là nguyên nhân chính dẫn đến chứng nhồi máu cơ tim. Triệu chứng thường gặp là đau thắt ngực hay đau ran ở ngực (*trang* 250).



1 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



2 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



3 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



4 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



5 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn căng một bên sườn,
trang 176



10 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



11 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



12 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



13 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngư
trang 216

Chứng co thắt lồng ngực

Cơn đau này có đặc điểm là lan từ ngực tới lưng, cổ, cánh tay và đi kèm với hiện tượng buồn nôn, khó thở và mệt mỏi. Nguyên nhân của nó là do hút thuốc, béo phì, tắc nghẽn động mạch (*xem trang* 249), huyết áp cao, và việc lạm dụng bia rượu.



1 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



2 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



6 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



7 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



8 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



9 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



6 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc rộng chân,
trang 174



7 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



8 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



9 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



14 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



15 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



16 VILOMA 2 PRANAYAMA
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



3 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



4 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



5 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



10 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



11 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi người,
trang 184



12 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



13 UTTHITA PARSVAKONASANA
Tư thế kéo giãn căng một bên sườn,
trang 176



14 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác chân xoạc rộng,
trang 174



15 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



16 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



21 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



22 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



23 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



4 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



5 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



6 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



7 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



12 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



13 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



14 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



15 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



17 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người,
trang 210



18 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



19 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



20 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn căng lưng,
trang 198

Chứng nhồi máu cơ tim

Máu cung cấp đến cơ tim bị thiếu hụt sẽ gây ra chứng nhồi máu cơ tim. Thường nó là do sơ vữa động mạch vành (*xem trang* 250).



1 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



2 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



3 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



8 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



9 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



10 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



11 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



16 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



17 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



18 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230

HỆ HÔ HẤP



Sự hô hấp bắt đầu từ đường hô hấp trên, nằm ở mũi và họng (cổ họng). Không khí ta hít vào đi qua khí quản và hai phế quản chính. Hai đường dẫn khí này đưa không khí vào phổi. Khí carbonic từ các tế bào của cơ thể bị tống ra ngoài qua đường phổi. Các tư thế yoga đặc biệt có lợi cho những ai bị rối loạn hệ hô hấp, nếu như họ tuân thủ đúng theo tuần tự các bài tập đã được chỉ định một cách đều đặn.

Cảm lạnh

Các niêm mạc lót đường hô hấp trên, bao gồm cả mũi và họng, bị nhiễm siêu vi. Các triệu chứng thường gặp nhất là nghẹt mũi, sổ mũi, viêm xoang, đau cổ họng, hắt xì hơi, ho và đau đầu.



1 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



3 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



8 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



9 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



10 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



14 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



15 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



16 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234

"Ý tưởng đi kèm với hơi thở như lá cây bay trong gió vậy."



4 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



5 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



6 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



7 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



11 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



12 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



13 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214

Khó thở

Chứng khó thở là do sự thiếu hụt tính đàn hồi của phổi. Không khí bị ngưng tụ lại trong phổi và khiến nó căng phồng lên. Cơ hoành bị co thắt lại và nỗ lực để thở làm nghẹt lồng ngực của bạn.



1 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



2 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



3 **Supta Virasana**
Tư thế nằm ngửa,
trang 228



4 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



5 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



9 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn,
trang 176



10 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



11 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



12 **Tadasana Urdhva Baddha Hastasana**
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



16 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



17 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



18 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



19 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 216



24 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



25 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



26 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



6 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



7 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



8 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc rộng chân,
trang 174



13 TADASANA PASCHIMA NAMASKAR
Tư thế trái núi với hai cánh tay chắp sau lưng,
trang 172



14 TADASANA GOMUKHASANA
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



15 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



20 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên trên,
trang 189



21 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



22 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



23 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Viêm xoang

Đây là tình trạng viêm hay phù nề niêm mạc lót các ổ xoang. Các triệu chứng thường gặp là xung huyết mũi, sổ mũi, đau đầu và đau ở vùng hàm trên, mắt, má hoặc tai.



1 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



3 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc rộng chân, gập người về phía trước,
trang 182



4 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



5 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



6 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 220



7 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



11 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



12 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



13 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



17 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



18 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



19 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



3 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



4 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



5 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



8 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



9 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



10 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



14 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



15 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



16 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Viêm phế quản

Chứng bệnh này do viêm nhiễm hay sự tăng tiết chất nhầy ở phế quản, đường dẫn khí từ phổi đến khí quản. Triệu chứng thường gặp là hơi thở dứt quãng, thở khò khè và ho.



1 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



2 SUPTA VIRASANA
Tư thế nằm ngửa,
trang 228



6 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



7 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



8 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



9 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



10 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



11 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



12 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Hen suyễn

Ở chứng bệnh này, đường dẫn khí bị co thắt lại, gây nghẹt ngực và các cơn ho, thở khò khè và khó khăn. Sự viêm nhiễm các đường dẫn khí có thể trở thành mãn tính. Dị ứng và stress cũng có thể là nguyên nhân của hen suyễn.



1 **Dandasana**
Tư thế trái núi,
trang 187



2 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



3 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc rộng chân,
trang 195



7 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



8 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



9 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



13 **Tadasana Paschima Namaskar**
Tư thế trái núi với hai cánh tay chắp sau lưng,
trang 172



14 **Tadasana Gomukhasana**
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp thành hình mặt bò,
trang 173



15 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



13 **Viparita Karani**
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



14 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



15 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



4 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



5 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



6 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng -nằm ngửa,
trang 228



10 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



11 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai tay giơ lên cao,
trang 169



12 **Tadasana Urdhva Baddha Hastasana**
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



16 **Adhomukha Virasana**
Tư thế nằm úp mặt,
trang 203



17 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



18 **Viparita Dandasana**
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



19 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



20 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



21 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



22 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



23 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



24 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234

"Lo sợ và mệt mỏi kìm hãm trí não. Hãy dùng hết sức mình chống chọi lại chúng, khi đó tâm hồn bạn sẽ tràn ngập lòng tin và sự can đảm."

HỆ TIÊU HÓA



Thức ăn chúng ta dùng đều phải đi qua khắp cơ thể với một chặng đường dài khoảng 11 m. Nó đi qua miệng, thực quản, ruột non, rồi tới ruột già. Thức ăn hòa lẫn với nước bọt, dịch tụy, mật và gan. Nó bị phân hóa bởi các men tiêu hóa và axít. Trong quá trình đó, các dưỡng chất được cơ thể hấp thu. Thực hành thường xuyên các asana được chỉ định sẽ giảm bớt một cách có hiệu quả các rối loạn về tiêu hóa.

Chứng khó tiêu

Chứng này đi kèm với cơn đau ở bụng trên, sự khó chịu hoặc sình bụng, có thể là từng cơn hoặc kéo dài mãn tính. Những dấu hiệu khác là buồn nôn, nôn mửa, ợ, dư a xít, đầy hơi và luôn có cảm giác no.



1 TADASANA SAMASTHITHI
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 TADASANA URDHVA HASTASANA
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



4 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



5 UTTHITA PARSVAKONASANA
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



6 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



7 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



8 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



9 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



10 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



11 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



12 **Parsva Virasana**
Tư thế vặn người sang bên,
trang 210



13 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn chân và thân người mạnh mẽ,
trang 208



14 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



15 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



20 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



21 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



22 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



23 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 194



27 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



28 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



29 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



34 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



35 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



36 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



16 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



17 MARICHYASANA
Tư thế co giãn thân trên và chân,
trang 207



18 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



19 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập đầu gối và ngửa mặt lên,
trang 189



24 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



25 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



26 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



30 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



31 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng- nằm ngửa,
trang 228



32 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



33 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Chứng dư a xít

Triệu chứng của nó thường là cảm giác nóng rát ở ngực dưới, ngay chỗ xương ức. Nguyên nhân có thể là do ăn quá nhiều, sử dụng những thức ăn có nhiều gia vị và quá bổ dưỡng, lạm dụng nhiều rượu hay các loại thuốc như aspirin hoặc cortizon.



1 PARSVA VIRASANA
Tư thế vặn người sang bên,
trang 210



2 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt và kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



3 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



4 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



5 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



6 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



7 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



12 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



13 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



14 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn chân và thân trên mạnh mẽ,
trang 208



15 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



20 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



21 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



22 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



23 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



27 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



28 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



29 VILOMA 2 PRANAYAMA
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



8 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



9 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



10 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



11 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



16 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



17 **Marichyasana**
Tư thế co giãn thân trên và chân,
trang 207



18 **Parsva Virasana**
Tư thế vặn người sang bên,
trang 210



19 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



24 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



25 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



26 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Táo bón

Một số người bị gặp khó khăn trong đại tiện như đi không đều, đôi khi bị đau đớn. Hiện tượng này có khi còn đi kèm với cảm giác chưa tống hết chất thải ra ngoài.



1 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế chân xoạc rộng, gập người về phía trước,
trang 182



3 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



4 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



5 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



6 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



10 **Adhomukha Virasana**
Tư thế úp mặt,
trang 203



11 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



12 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



13 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212

Tiêu chảy

Tình trạng này xảy ra khi bạn đột nhiên bị đi tiêu lỏng liên tục và thường đó là triệu chứng của việc vùng bụng bị nhiễm độc. Có thể đi kèm với đau bụng và đầy bụng, ói mửa, sốt hoặc ớn lạnh.



1 **Supta Badhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



2 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



6 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



7 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



8 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



7 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



8 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



9 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



14 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



15 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



16 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



3 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



4 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



5 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



9 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



10 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234

Chứng rối loạn tiêu hóa

Bao gồm cả đau bụng và rối loạn chức năng tiêu hóa. Nguyên nhân của chứng bệnh này là do nhu động ruột bị xáo trộn liên quan tới một vài yếu tố như chế độ ăn uống ít chất xơ, sử dụng thuốc nhuận trường hoặc stress.



1 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



2 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



3 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



7 **Viparita Karani**
Tư thế hộ lộn ngược,
trang 216



8 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



9 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định nằm ngửa,
trang 226



4 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



5 **Bharadvajasana**
Tư thế kéo giãn thân người,
trang 206



6 **Bharadvajasana**
Tư thế kéo giãn thân người,
trang 205



11 **Adhomukha Virasana**
Tư thế úp mặt,
trang 203



12 **Dandasana**
Tư thế chỏ dựa,
trang 187



13 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối ngửa mặt lên trên,
trang 189



14 **Adhomukha Paschimottanasana**
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



4 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



5 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



6 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Loét tá tràng

Đây là những vết loét, bị tổn thương trong hành tá tràng. Triệu chứng thường là đau rát ở dạ dày 1-3 giờ sau khi ăn và chỉ giảm đi sau khi ăn hoặc dùng thuốc kháng a xít. Các triệu chứng khác bao gồm giảm cân, ợ nóng, ói mửa, chóng mặt và buồn nôn.







1 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118

2 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212

3 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214









7 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 205

8 MARICHYASANA
Tư thế có giãn thân trên và chân,
trang 207

9 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân trên và chân mạnh mẽ,
trang 208

10 PARSVA VIRASANA
Tư thế vặn người sang bên,
trang 210







15 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197

16 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198

17 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



18 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



19 **Adhomukha Swastikasana**
Tư thế ngồi xếp bằng úp mặt,
trang 204



20 **Viparita Karani**
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216

Bệnh loét dạ dày

Đây là những vùng bị tổn thương trong đường ruột và dạ dày. Nguyên nhân là do niêm mạc dạ dày bị các dịch vị tiêu hoá có chứa a xít ăn mòn. Triệu chứng thường gặp là đau bụng khi dạ dày trống rỗng.



1 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



2 **Tadasana Urdhva Baddha Hastasana**
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



7 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



8 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người phía trước, chân xoạc rộng,
trang 182



9 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



13 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



14 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



15 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người,
trang 205



16 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người,
trang 205



21 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



22 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



23 VILOMA 2 PRANAYAMA
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



3 TADASANA GOMUKHASANA
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



4 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



5 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc rộng chân,
trang 174



6 UTTHITA PARSVAKONASANA
Tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn,
trang 176



10 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



11 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



12 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



17 MARICHYASANA
Tư thế co giãn thân trên và chân,
trang 207



18 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn chân và thân trên mạnh mẽ,
trang 208



19 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



20 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



21 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc rộng chân,
trang 195



22 **Dandasana**
Tư thế điểm tựa,
trang 187



23 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



28 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



29 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



30 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



31 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



35 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



36 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



37 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Chứng viêm loét đại tràng

Chứng bệnh này là do đại tràng và trực tràng bị viêm. Triệu chứng thường gặp là tiêu chảy có máu, đau bụng hay co thắt từng cơn và trực tràng bị chảy máu. Cơn đau có thể kéo dài liên tục hoặc từng đợt cách nhau khá lâu.



1 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



2 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226






24 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226

25 **Supta Virasana**
Tư thế nằm ngửa,
trang 228

26 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên trên,
trang 189

27 **Adhomukha Virasana**
Tư thế úp mặt,
trang 203





32 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224

33 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225

34 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214





38 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234

39 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230

40 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233





3 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224

4 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối ngửa mặt lên trên,
trang 189

5 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



6 ADHOMUKHA SWASTIKASANA
Tư thế ngồi xếp bằng úp mặt,
trang 204



7 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



8 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



13 PARIPURNA NAVASANA
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



14 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



15 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế gập người phía trước, chân xoạc rộng,
trang 182



16 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179





20 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118

21 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



22 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



23 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên v
trang 212



27 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



28 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



29 VILOMA 2 PRANAYAMA
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



9 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



10 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



11 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



12 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



17 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



18 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



19 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 185



24 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



25 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



26 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216

"Khi sự ổn định đã trở thành thói quen thì kế tiếp sẽ là sự trưởng thành và sáng suốt."

HỆ BÀI TIẾT



Hệ bài tiết bao gồm thận, niệu quản, bàng quang và niệu đạo. Thận bài tiết nước tiểu bao gồm nước và các chất thải của quá trình trao đổi chất ở dạng nước như dạm chẳng hạn. Nước tiểu được bài tiết ra khỏi cơ thể cho phép thận duy trì sự cân bằng giữa chất điện phân và axít bazơ của cơ thể. Niệu quản vận chuyển nước tiểu tới bàng quang, trong khi niệu đạo là kênh chuyển nước tiểu ra ngoài. Các thế tập yoga giúp chữa trị nhiều rối loạn về đường tiết niệu thường gặp.

Chứng mất khả năng kiểm soát tiểu tiện

Đó là sự tự động bài tiết nước tiểu từ bàng quang. Tình trạng này thường gặp ở những người có tuổi. Nguyên nhân do suy yếu các cơ sàn khung chậu, tai biến mạch máu não, rối loạn chức năng bàng quang, mất kiểm soát hệ thần kinh trung ương.



1 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



3 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



8 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



9 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



10 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



11 UPAVISTA KONASANA
Tư thế ngồi xoạc rộng chân,
trang 195



15 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng bằng vai,
trang 212



16 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



17 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



18 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216

"Cử động tăng cường trong các thế tập yoga đem lại cho bạn một trí tuệ dồi dào."



4 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối ngửa mặt lên trên,
trang 189



5 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



6 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



7 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



12 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



13 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



14 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



19 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



20 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



21 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233

HỆ THỐNG CÁC TUYẾN NỘI TIẾT



Hoóc môn là những chất hóa học tự nhiên kiểm soát một số chức năng chủ yếu của cơ thể. Hoóc môn được tiết ra bởi các tuyến nội tiết, trong đó có tuyến giáp, tuyến cận giáp, tuyến yên, tuyến tùng và tuyến thượng thận. Tinh hoàn và buồng trứng, và cả tiểu đảo Langerhans ở tuyến tụy (đây là các nhóm nhỏ tế bào rải rác trong tuyến tụy tiết ra các hoóc môn insulin và glucagon).Thực hành đều đặn các asana được chỉ định sẽ bảo đảm cho cơ thể tiết ra các kích thích tố (hoóc môn) một cách có hiệu quả.

Chứng béo phì

Đây là tình trạng khi cơ thể tích tụ mỡ vượt quá 20% trọng lượng cần có của cơ thể. Chứng béo phì thường là do hội chứng Cushing, các rối loạn của cấu tạo dưới đồi, các yếu tố về gien, do dùng các loại thuốc có corticosteroide trong một thời gian dài, nạp quá nhiều năng lượng, hoặc thiếu sự tập luyện thể thao.



1 TADASANA SAMASTHITHI
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 TADASANA URDHVA HASTASANA
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



8 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



9 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



10 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



11 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



16 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



17 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



18 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



19 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206

"Yoga là tấm gương để ta soi rọi thấy bản thân mình từ bên trong."



4 **Tadasana Paschima Namaskar**
Tư thế trái núi với hai cánh tay chắp sau lưng,
trang 172



5 **Tadasana Gomukhasana**
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



6 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



7 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế giãn căng một bên sườn,
trang 176



12 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



13 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



14 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 208



15 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



20 **Marichyasana**
Tư thế co giãn thân người và chân,
trang 207



21 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



22 **Adhomukha Paschimottanasana**
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



23 ADHOMUKHA SWASTIKASANA
Tư thế ngồi xếp bằng úp mặt,
trang 204



24 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập đầu gối ngửa mặt lên trên,
trang 189



25 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



26 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



30 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



31 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



32 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



36 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



37 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



38 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Bệnh đái đường

Đây là một bệnh rất phổ biến, có liên quan đến những rối loạn trong quá trình trao đổi chất. Các triệu chứng bao gồm: khát nước và đi tiểu liên tục, hay bị đói, sụt ký lô, và buồn nôn. Nguyên nhân là do tuyến tụy sản xuất insulin không đầy đủ.



1 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



2 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



3 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 202



27 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



28 UPAVISTA KONASANA
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



29 BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định,
trang 190



33 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



34 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



35 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



39 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



40 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



41 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



4 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên trên,
trang 189



5 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



6 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



7 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



8 PARIPURNA NAVASANA
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



9 PARIPURNA NAVASANA
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 194



10 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



11 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



16 MARICHYASANA
Tư thế co giãn thân người và chân,
trang 207



17 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



18 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình,
trang 184



23 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



24 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



25 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



29 UPAVISTA KONASANA
Tư thế ngồi xoạc rộng chân,
trang 195



30 BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định,
trang 190



31 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



12 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân trên và chân mạnh mẽ,
trang 208



13 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



14 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



15 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



19 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



20 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



21 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



22 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



26 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



27 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng bằng vai,
trang 212



28 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



32 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



33 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



34 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230

HỆ MIỄN NHIỄM



Hệ miễn nhiễm là bộ máy phòng thủ của cơ thể, nó bảo vệ chúng ta khỏi bệnh tật. Tác nhân chính của nó là máu - một chất lỏng bao gồm huyết tương, hồng cầu và bạch cầu. Chính bạch cầu ngăn chặn không cho các siêu vi xâm nhập vào máu. Có hai loại miễn dịch: miễn dịch chủ động và miễn dịch thụ động. Yoga tăng cường cả hai loại miễn dịch này, thực hành đều đặn các asana chỉ định sẽ giúp cơ thể chống lại các rối loạn tác động đến chúng.

Hệ miễn nhiễm kém

Khi đó, khả năng miễn nhiễm của cơ thể bị mất quân bình, dẫn đến khả năng nhiễm bệnh cao. Triệu chứng bao gồm cả hiện tượng sụt cân, dễ bị viêm nhiễm, mệt mỏi, sốt và các căn bệnh ác tính.



1 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



2 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



6 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



7 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



8 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



12 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



13 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



14 VILOMA 2 PRANAYAMA
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233

"Toàn bộ cơ thể bạn sẽ trở nên hài hòa. Yoga chính là sự hài hòa."



3 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



4 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



5 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



9 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



10 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



11 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216

Bệnh AIDS

Hội chứng suy giảm hệ miễn dịch do nhiễm virus HIV, tấn công vào hệ miễn nhiễm và khiến cho cơ thể con người trở nên rất dễ bị nhiễm các chứng bệnh hiểm nghèo. Chuỗi bài tập dưới đây có thể giúp làm giảm bớt một số các triệu chứng của căn bệnh này.



1 BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định,
trang 190



2 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



3 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc rộng chân,
trang 195



4 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



5 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



9 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



10 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



11 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



15 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



16 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



17 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

"Yoga dành cho tất cả mọi người.
gia và văn hóa là từ bỏ nhận



6 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



7 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



8 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



12 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



13 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



14 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



18 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



19 VIPARITA KARANI
Tư thế hộ lộn ngược,
trang 216



20 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234

Khép yoga trong rào chắn quốc thức của chúng ta về vũ trụ."

CƠ BẮP, XƯƠNG VÀ KHỚP



Cơ thể con người bao gồm xương và cơ bắp. Xương tạo thành bộ khung cho cơ thể và chúng được nối với nhau bởi các khớp và các khớp được giữ cố định bởi các dây chằng và cơ bắp. Cơ bắp có thể co rút, giãn để làm chuyển động xương nối với nó. Cơ bắp hoạt động tốt có nghĩa là thể trạng của bạn tốt và mạnh khỏe. Thực hành yoga làm cho xương cốt mạnh, cải thiện sự kết nối của các cơ bắp, đem lại hiệu quả chữa trị không cần can thiệp cho các chứng bệnh có liên quan tới chúng.

Chứng mệt mỏi về thể lực

Sự nỗ lực căng thẳng về thể lực dẫn đến tình trạng này, thường là với các triệu chứng kiệt sức, và tâm lý ngại cố gắng. Nếu không được nghỉ ngơi đầy đủ và không loại bỏ các yếu tố stress thì có thể dẫn tới hội chứng mệt mỏi kinh niên.



1 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



2 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



7 BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định,
trang 190



8 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



9 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



10 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



15 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



16 TADASANA PASCHIMA NAMASKAR
Tư thế trái núi với hai bàn tay chắp sau lưng,
trang 172



17 TADASANA GOMUKHASANA
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



18 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178

"Tự do trong kỷ luật thật sự mới đúng là tự do."



3 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



4 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



5 **Parsva Virasana**
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



6 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



11 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 208



12 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



13 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



14 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai tay giơ lên cao,
trang 169



19 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



20 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



21 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



22 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



23 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



24 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



28 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



29 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



30 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



3 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



4 TADASANA PASCHIMA NAMASKAR
Tư thế trái núi với hai bàn tay chắp sau lưng,
trang 172



5 TADASANA GOMUKHASANA
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



10 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc rộng chân, gập người về phía trước,
trang 182



11 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



12 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



13 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



25 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 220



26 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



27 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214

Chuột rút

Tình trạng này là khi cơ bắp co rút mạnh và không duỗi ra được, nó thường xảy ra do bị nóng quá. Tuy nhiên, co rút cơ bắp ở vùng ngực hay cánh tay có thể là biểu hiện của con đau tim và cần được bác sĩ khám ngay.



1 TADASANA SAMASTHITHI
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 TADASANA URDHVA HASTASANA
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



6 TADASANA PASCHIMA BADDHA NAMASKAR
Tư thế trái núi với hai cánh tay chắp sau lưng,
trang 171



7 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc rộng chân,
trang 175



8 UTTHITA PARSVAKONASANA
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



9 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



14 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 185



15 DANDASANA
Tư thế điểm tựa,
trang 187



16 SWASTIKASANA
Tư thế ngồi chân xếp bằng,
trang 191



17 BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định,
trang 190



18 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



19 UPAVISTA KONASANA
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



20 PARIPURNA NAVASANA
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



21 PARIPURNA NAVASANA
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



25 ADHOMUKHA SWASTIKASANA
Tư thế ngồi xếp bằng úp mặt,
trang 204



26 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



27 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



28 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



33 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



34 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 206



35 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



36 MARICHYASANA
Tư thế co giãn thân trên và chân,
trang 207



40 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



41 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



42 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



22 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên trên,
trang 189



23 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



24 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



29 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



30 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



31 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



32 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 205



37 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 208



38 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



39 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 220



43 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



44 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



45 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



46 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



47 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



48 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



52 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



53 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



54 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



4 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



5 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn căng một bên sườn,
trang 176



6 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



11 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



12 **Parsva Virasana**
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



13 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 208



14 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



49 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



50 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



51 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Đau dưới thắt lưng

Nguyên nhân thường gặp của chứng bệnh này hoặc là do sự cứng đờ của các dây chằng hay cơ bắp của vùng dưới thắt lưng, hay các cơ bụng bị yếu. Tư thế lệch lạc, ít luyện tập thể thao thường dẫn đến việc các cơ bắp ở lưng bị căng cứng lại khiến cho bạn bị đau đớn.



1 TADASANA SAMASTHITHI
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 TADASANA URDHVA HASTASANA
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



7 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc chân rộng,
trang 182



8 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



9 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



10 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



15 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



16 MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



17 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



18 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



19 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



20 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



21 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



22 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



26 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



27 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



28 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Đau giữa thắt lưng

Thường là do cơ bắp bị kéo căng, viêm khớp xương, hoặc bị rách dây chằng. Nguyên nhân phổ biến nhất là thoát vị đĩa đệm thường sẽ lặp đi lặp lại. Tình trạng thoát vị đĩa đệm xảy ra khi bạn mang vác quá nặng, hoặc tư thế người bị lệch lạc.



1 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 170



3 **Tadasana Urdhva Baddha Hastasana**
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



8 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



9 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



10 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



11 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



23 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



24 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



25 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



29 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



30 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



31 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



4 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



5 UTTHITA PARSVAKONASANA
Tư thế kéo giãn căng một bên sườn,
trang 176



6 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



7 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



12 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



13 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 208



14 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



15 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



16 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



17 MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



18 DANDASANA
Tư thế điểm tựa,
trang 187



19 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập đầu gối và ngửa mặt lên,
trang 189



23 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



24 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



25 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



29 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 208



30 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



31 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Đau trên thắt lưng

Sự thoái hóa cơ bắp và con đau ở trên thắt lưng có thể là do lối sống thụ động, quá mập hoặc là do sự suy thoái của cơ bắp. Còn có thể có các nguyên nhân khác như do sự kết nối của các đốt sống hay do viêm cơ bắp và gân.



1 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 208



2 BHARADVAJASANA
Tư thế kéo giãn thân người trên ghế,
trang 205



3 TADASANA SAMASTHITHI
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



20 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



21 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



22 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



26 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



27 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



28 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



32 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



33 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



34 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



4 TADASANA URDHVA HASTASANA
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



5 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



6 TADASANA PASCHIMA NAMASKAR
Tư thế trái núi với hai bàn tay chắp sau lưng,
trang 172



7 TADASANA GOMUKHASANA
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



8 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



9 UTTHITA PARSVAKONASANA
Tư thế kéo giãn căng một bên sườn,
trang 176



10 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



14 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



15 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



16 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



21 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



22 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



23 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



24 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



29 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



30 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



31 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



11 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



12 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



13 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



17 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



18 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



19 MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



20 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



25 DANDASANA
Tư thế điếm tựa,
trang 187



26 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập gối ngửa mặt lên, trang 189



27 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



28 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



32 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



33 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



34 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234

Chứng thoái hóa đốt sống cổ

Sự thoái hóa cột sống do quá tải hay tổn thương các khớp giữa đốt sống cổ. Chứng bệnh này còn được gọi là viêm xương khớp cổ. Triệu chứng là đau nhức ở cánh tay và cổ, nhức đầu và chóng mặt.



1 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 208



2 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



3 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



8 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



9 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



10 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



14 **Tadasana Gomukhasana**
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



15 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



16 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



17 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



21 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



22 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



23 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



24 **Supta Badhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



4 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



5 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



6 MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



7 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc rộng chân,
trang 174



11 TADASANA URDHVA HASTASANA
Tư thế trái núi với hai tay giơ cao,
trang 169



12 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



13 TADASANA PASCHIMA NAMASKAR
Tư thế trái núi với hai bàn tay chắp sau lưng,
trang 172



18 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



19 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



20 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập gối và ngửa mặt lên,
trang 189



25 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



26 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



27 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



28 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234

Viêm khớp xương

Vai: Tình trạng này là do các sụn nằm giữa các khớp bị ăn mòn khiến cho xương bị ép vào nhau. Sự thu hẹp khoảng cách các khớp là do sự vôi hóa và dày lên của gân ở vùng khớp vai gây đau đớn dữ dội.



1 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 **Tadasana Urdhva Baddha Hastasana**
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



8 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



9 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



10 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



11 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 208



16 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



17 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối ngửa mặt lên,
trang 189



18 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



19 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



24 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



25 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



26 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



27 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



4 **Tadasana Paschima Baddha Namaskar**
Tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng,
trang 171



5 **Tadasana Paschima Namaskar**
Tư thế trái núi với hai bàn tay chắp sau lưng,
trang 172



6 **Tadasana Gomukhasana**
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



7 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc rộng chân,
trang 174



12 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



13 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



14 **Parsva Virasana**
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



15 **Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



20 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



21 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



22 **Dandasana**
Tư thế điểm tựa,
trang 187



23 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



28 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



29 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



30 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234

Viêm khớp xương

KHUỶU TAY: Ở bệnh này, sụn của các khớp khuỷu tay bị mòn gây viêm và đau đớn, có thể dẫn đến sự hình thành các ngạnh xương, hoặc khuỷu tay bị còng với triệu chứng là đau nhức dữ dội ở cẳng tay và khuỷu tay.



1 TADASANA SAMASTHITHI
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 TADASANA URDHVA HASTASANA
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



7 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc rộng chân,
trang 174



8 UTTHITA PARSVAKONASANA
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



9 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



14 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập đầu gối ngửa mặt lên,
trang 189



15 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



16 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



17 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



22 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



23 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



24 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



4 **Tadasana Paschima Baddha Namaskar**
Tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng,
trang 171



5 **Tadasana Paschima Namaskar**
Tư thế trái núi với hai bàn tay chắp sau lưng,
trang 172



6 **Tadasana Gomukhasana**
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



10 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình,
trang 184



11 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



12 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



13 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



18 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



19 **Dandasana**
Tư thế điểm tựa,
trang 187



20 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



21 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



25 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



26 **Viparita Karani**
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



27 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234

Bệnh viêm khớp xương

CỔ TAY VÀ NGÓN TAY: Nếu là ở cổ tay thường là do chấn thương cũ, bệnh nhân thấy đau ở khớp và cử động bị hạn chế. Ở các ngón tay, viêm khớp thường gặp nhất là ở ngón tay cái.



1 TADASANA SAMASTHITHI
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 TADASANA URDHVA HASTASANA
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



8 UTTHITA PARSVAKONASANA
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



9 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



10 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



11 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



16 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



17 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập gối ngửa mặt lên,
trang 189



18 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



19 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



24 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



25 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



26 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



27 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



4 TADASANA PASCHIMA BADDHA NAMASKAR
Tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng,
trang 171



5 TADASANA PASCHIMA NAMASKAR
Tư thế trái núi với hai bàn tay chắp sau lưng,
trang 172



6 TADASANA GOMUKHASANA
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



7 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



12 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



13 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



14 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



15 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



20 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



21 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



22 DANDASANA
Tư thế điểm tựa,
trang 187



23 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng trên đầu,
trang 118



28 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



29 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



30 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234

Viêm khớp xương

HÔNG: Khớp xương vùng này rất dễ bị chứng bệnh này, vì nó phải chịu sức nặng của cơ thể. Bệnh nhân sẽ thấy đau ở các vùng xung quanh như háng, mặt ngoài của hông và đầu gối. Kết quả sẽ là một vòng tròn luẩn quẩn khó thoát ra được: do đau nên bạn bị hạn chế hoạt động, do thiếu hoạt động nên các khớp lại càng cứng dờ hơn nữa.



1 **TADASANA SAMASTHITHI**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 **UTTHITA TRIKONASANA**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



3 **UTTHITA PARSVAKONASANA**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



8 **UTTANASANA**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



9 **SUPTA PADANGUSTHASANA**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



10 **SUPTA PADANGUSTHASANA**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



11 **UPAVISTA KONASANA**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



16 **PASCHIMOTTANASANA**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



17 **JANU SIRSASANA**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



18 **PARIPURNA NAVASANA**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



19 **UPAVISTA KONASANA**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



24 **MARICHYASANA**
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



25 **SALAMBA SIRSASANA**
Tư thế đứng trên đầu,
trang 118



26 **USTRASANA**
Tư thế lạc đà,
trang 222



27 **VIPARITA DANDASANA**
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



4 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



5 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



6 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



7 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước,
trang 182



12 BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định,
trang 190



13 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



14 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



15 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



20 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 208



21 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



22 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



23 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



28 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



29 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



30 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



31 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



32 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



33 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



3 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



4 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập gối, ngửa mặt lên,
trang 189



5 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



6 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



10 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ,
trang 207



11 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



12 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



13 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



17 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



18 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



19 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186

Viêm khớp xương

Đầu gối: Sự suy giảm hoạt dịch, vốn để bôi trơn các khớp đầu gối sẽ dẫn đến căn bệnh này. Sụn ở vùng này trở nên cứng và dễ bị bong ra. Đầu gối sưng lên, các khớp mất đi sự linh hoạt và khả năng co duỗi.



1 **Dandasana**
Tư thế điểm tựa,
trang 187



2 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



7 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



8 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



9 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 194



14 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



15 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



16 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



20 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình,
trang 186



21 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



22 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



23 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



24 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



25 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212

Viêm khớp xương

Mắt cá chân: Nguyên nhân của bệnh này cũng giống như chứng viêm khớp ở các khu vực khác. Mắt cá chân sưng lên và mềm, vùng da xung quanh ửng đỏ. Cử động bị hạn chế và gây đau đớn.



1 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 **Tadasana Urdhva Badoha Hastasana**
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



7 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



8 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



9 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



14 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



15 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



16 **Supta Badohakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



26 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



27 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



28 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



4 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



5 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



6 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



10 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



11 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



12 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



13 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



17 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



18 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



19 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



20 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



21 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



22 DANDASANA
Tư thế điểm tựa,
trang 187



23 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



24 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



28 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người mạnh mẽ,
trang 208



29 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 211



30 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Bệnh viêm thấp khớp

Đây là chứng bệnh mãn tính, thường dẫn tới tình trạng mất khả năng hoạt động của các khớp xương. Triệu chứng là các khớp bị cứng đờ vào buổi sáng, sưng tấy lên, bệnh nhân cảm thấy mệt mỏi và sự xuất hiện của các điểm thấp khớp.



1 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



2 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



6 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



7 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



8 UPAVISTA KONASANA
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



25 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



26 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



27 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



31 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



32 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



33 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



3 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



4 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



5 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



9 BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định,
trang 190



10 DANDASANA
Tư thế điểm tựa,
trang 187



11 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



12 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



13 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



14 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



15 PARIPURNA NAVASANA
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



20 MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



21 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người mạnh mẽ,
trang 208



22 TADASANA SAMASTHITHI
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



26 UTTHITA PARSVAKONASANA
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



27 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



28 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



32 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



33 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



34 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



16 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



17 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 211



18 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



19 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



23 TADASANA URDHVA HASTASANA
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



24 TADASANA URDHVA BADDHA HASTASANA
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



25 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác chân rộng,
trang 174



29 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình,
trang 184



30 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình,
trang 186



31 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



35 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



36 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



37 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234

Da



Da là cơ quan có diện tích lớn nhất cơ thể, một bộ phận của hệ cảm giác. Nó là cơ quan chủ chốt của giác quan và có chức năng bảo vệ các cơ quan bên trong. Da còn điều hòa thân nhiệt. Nó bao gồm một lớp huyết quản được gọi là bì, và lớp bọc bên ngoài được gọi là biểu bì. Tuyến mồ hôi, nang lông, tuyến bã nhờn đều được bao bọc bởi lớp bì. Rối loạn da rất thường xảy ra, các thế tập yoga đem lại cho bạn một phương pháp chữa trị lành mạnh và hiệu quả.

Mụn trứng cá

Đây là một trong các chứng bệnh của da do các tuyến bã nhờn hay các nang lông bị viêm. Mụn trứng cá, ở dạng mụn nhọt, nốt mủ, mụn mủ, mụn đầu đinh, thỉnh thoảng xuất hiện do tâm trạng lo âu. Thường gặp ở lứa tuổi dậy thì, và có thể kéo dài về sau nữa.



1 Tadasana Samasthithi
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 Tadasana Urdhva Hastasana
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 Tadasana Urdhva Baddha Hastasana
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



8 Prasarita Padottanasana
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



9 Uttanasana
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



10 Utthita Trikonasana
Tư thế tam giác chân rộng,
trang 174



14 Urdhvamukha Janu Sirsasana
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



15 Adhomukha Virasana
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



16 Adhomukha Paschimottanasana
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199

"Hãy giữ cho trí não của bạn bình thản, tĩnh lặng và cơ thể bạn luôn hoạt động tích cực."



4 **Tadasana Paschima Namaskar**
Tư thế trái núi với hai bàn tay chắp sau lưng,
trang 172



5 **Tadasana Gomukhasana**
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



6 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



7 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



11 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



12 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



13 **Dandasana**
Tư thế điểm tựa,
trang 187



17 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



18 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



19 **Parsva Virasana**
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 211



20 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



21 **Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



22 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



23 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người mạnh mẽ,
trang 208



27 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



28 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



29 **Viparita Dandasana**
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



30 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



35 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



36 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



37 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



4 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 1856



5 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



6 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



24 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



25 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



26 UPAVISTA KONASANA
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



31 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



32 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



33 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



34 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Bệnh Eczema

Thường là do dị ứng bị viêm nhiễm, eczema là chứng viêm da bề mặt, mãn tính. Nó có thể gây ngứa, các mảng vẩy lan rộng hay phồng rộp lên. Stress là nguyên nhân khá phổ biến của chứng bệnh này.



1 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



3 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



7 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



8 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



9 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



10 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



11 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



12 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



13 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



17 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



18 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



19 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



23 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



24 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



25 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



4 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



5 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



6 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



14 ADHOMUKHA SWASTIKASANA
Tư thế ngồi xếp bằng úp mặt,
trang 204



15 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



16 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



20 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



21 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



22 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Bệnh vẩy nến

Đây là một bệnh ngoài da mãn tính làm phát ra những mảng da khô, mốc, có vẩy hoặc viêm tấy, thường là ở đầu gối và khuỷu tay. Nó cũng có thể ảnh hưởng tới vùng sọ, thân người hay tứ chi. Thường đây là bệnh có yếu tố di truyền, nhưng cũng có thể là do stress hoặc sự biến đổi hooc môn.



1 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



3 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



7 UPAVISTA KONASANA
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



8 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



9 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



10 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



11 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



12 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



13 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



14 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



15 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



16 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



17 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



18 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



19 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



20 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230

NÃO VÀ HỆ THẦN KINH



Đầu máy chủ yếu của hệ thần kinh chính là hệ thần kinh trung ương, bao gồm não và dây sống, trung tâm tiếp nhận, lưu trữ và kiểm soát thông tin. Trong đó các hệ thần kinh giao cảm và ngoại giao cảm kiểm soát các chức năng tự động của các cơ quan, các tuyến và các bộ phận khác của cơ thể. Thực hành đều đặn các chuỗi bài tập ấn định sẽ giảm nhẹ sức ép lên não và toàn bộ hệ thần kinh.

Đau đầu và nhức mỏi mắt

Bệnh này thường được biểu hiện bởi cơn đau buốt dữ dội xung quanh mắt và thái dương. Thông thường, cơn đau tăng nhanh trong vòng 20 phút, nhưng nó chỉ có thể kéo dài lâu nhất là 2 tiếng đồng hồ.



1 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



2 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



3 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



4 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



5 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



6 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



7 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



8 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



9 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



10 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



11 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



12 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



13 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



14 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



4 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



5 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



6 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



7 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



12 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



13 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



14 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



4 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 185



5 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



6 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203

Bệnh nhức đầu do stress

Thường biểu hiện bằng những cơn nhức đầu âm ỉ ở phía sau sọ do cơ bắp của da đầu và cổ bị căng thẳng. Nó còn có thể đau nhói, âm ỉ, không dữ dội, thường là sau một sự kiện căng thẳng nào đó.



1 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



2 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



3 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



8 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



9 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



10 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



11 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Chứng suy giảm trí nhớ

Tuổi tác cao thường đi cùng với sự giảm sút trí nhớ. Tuy nhiên, cần biết phân biệt giữa sự giảm sút trí nhớ do tuổi tác và các triệu chứng của bệnh mất trí đang tiến triển như bệnh Alzheimer chẳng hạn.



1 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



2 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



3 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



7 **Adhomukha Swastikasana**
Tư thế ngồi xếp bằng úp mặt,
trang 204



8 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



9 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



10 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



11 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



12 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



16 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



17 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



18 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



3 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



4 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



5 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



9 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



10 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



11 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



12 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



13 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



14 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



15 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Nhức nửa đầu

Là các cơn đau nhói đầu có chu kỳ, thường đi kèm với buồn nôn và nôn mửa. Có thể đau ở phía trước, phía sau hay một bên đầu. Trước khi đau bệnh nhân có thể có cảm giác sợ ánh sáng, mắt mờ và tê môi.



1 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 202



2 ADHOMUKHA SWASTIKASANA
Tư thế ngồi xếp bằng úp mặt,
trang 204



6 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



7 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



8 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



13 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



14 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



15 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



16 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



17 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



18 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



3 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



4 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



5 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác chân rộng,
trang 174



10 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người mạnh mẽ,
trang 208



11 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



12 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



13 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118

Chứng động kinh

Bệnh này là do các tế bào thần kinh của não phát ra những xung lực bất thường ảnh hưởng tới các tín hiệu điện, mà nhờ chúng não kiểm soát được cơ thể. Các cơn động kinh xuất hiện không thường xuyên. Nguyên nhân có thể là do các chấn thương ở đầu, viêm não và do yếu tố di truyền.



1 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



2 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



3 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179

Đau thần kinh hông

Bệnh này là do sự dồn nén và viêm nhiễm của các dây thần kinh cột sống. Con đau buốt lan tỏa từ thắt lưng dưới tới chân và bàn chân tùy thuộc vào dây thần kinh nào bị tác động. Nó giống như một luồng điện giật và sẽ tăng nhiều hơn nếu bệnh nhân đi hoặc đứng.



1 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



2 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



6 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



7 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



8 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



9 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



14 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



15 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



16 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



4 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



5 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



6 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 185



7 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



8 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



9 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



10 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



11 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



12 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



13 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



14 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



15 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



16 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



17 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



18 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233

TINH THẦN VÀ CẢM XÚC



Sự căng thẳng của đời sống hàng ngày tác động lên cảm xúc của chúng ta. Kích thích tố do các hệ hoóc môn tiết ra chắc chắn có ảnh hưởng tới tinh thần và hệ thần kinh của chúng ta. Những cảm xúc mạnh mẽ có liên quan tới sự mất cân bằng của các hoóc môn và khiến sức đề kháng của chúng ta suy yếu dẫn đến dễ bị nhiễm bệnh tật. Chuỗi các tư thế dưới đây tác động tới các tuyến nội tiết và hệ thần kinh trung ương và cảm xúc, trấn an thần kinh, giảm cường độ hô hấp và đem lại sự yên tĩnh cho thể xác và tinh thần mỏi mệt của bạn.

Tính nóng nảy

Những cơn bộc phát ngắn thể hiện sự bồn chồn, thiếu kiên nhẫn, phản ứng quá khích đối với những sự kiện đời thường là kết quả của chứng stress, thường xuất hiện do hậu quả của những thay đổi lớn trong đời sống như ly hôn hay mất mát người thân, hoặc thiếu ngủ, những lo âu trong công việc, hay dị ứng. Các thế tập này giúp bạn giảm bớt stress.



1 ADHOMUKHA SVANASANA *Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,* trang 186

2 ADHOMUKHA SVANASANA *Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,* trang 186

3 ADHOMUKHA SVANASANA *Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,* trang 185



4 BADDHAKONASANA *Tư thế góc cố định,* trang 190



5 UPAVISTA KONASANA *Tư thế ngồi xoạc chân rộng,* trang 195



6 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA *Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,* trang 199



7 ADHOMUKHA VIRASANA *Tư thế anh hùng - úp mặt,* trang 203



8 ADHOMUKHA SWASTIKASANA *Tư thế ngồi xếp bằng úp mặt,* trang 204



9 PASCHIMOTTANASANA *Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,* trang 198



10 PASCHIMOTTANASANA *Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,* trang 197



11 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



12 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



13 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



14 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



19 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



20 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



21 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Trí óc mệt mỏi

Các biểu hiện đặc trưng là quên, dễ cáu gắt, uể oải, lẫn lộn, thiếu tập trung, tâm trạng trầm uất. Nguyên nhân do thiếu ngủ, mất mát về tình cảm, hoặc căng thẳng ở nơi làm việc. Hậu quả nghiêm trọng của chứng bệnh này thường không được đánh giá đúng mức.



1 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình,
trang 184



3 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình,
trang 186



8 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



9 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



10 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



11 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



15 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



16 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



17 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



18 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



22 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



23 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



24 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



4 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



5 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



6 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



7 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



12 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



13 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



14 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



15 **Badohakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



16 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



17 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



18 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



22 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



23 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



24 **Viparita Karani**
Tư thế hô lộn ngược,
trang 216

Bệnh mất ngủ

Mất ngủ lặp đi lặp lại, hoặc tỉnh giấc quá sớm là các triệu chứng của bệnh mất ngủ. Chúng có thể chỉ xảy ra tạm thời, rồi qua đi cùng với những con khủng hoảng của cuộc sống, thường là nguyên nhân gây ra chúng. Chúng cũng có thể kéo dài, cùng với những tình trạng khác về tâm lý hay bệnh lý, hoặc là kết quả của việc dùng thuốc điều trị trong một thời gian dài.



1 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



3 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



8 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



9 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



10 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



19 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



20 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



21 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



25 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



26 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



27 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



4 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



5 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



6 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



7 **Adhomukha Paschimottanasana**
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



11 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



12 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



13 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



14 **Swastikasana**
Tư thế ngồi xếp bằng,
trang 191



15 **Viparita Karani**
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



16 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



4 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



5 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



6 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



7 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



12 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



13 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



14 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



15 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



20 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



21 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



22 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Bệnh lo nghĩ

Tình trạng này có thể cấp tính, nhưng cũng có thể mãn tính. Các triệu chứng bệnh lý đi kèm là buồn nôn, các cơn bốc hỏa, chóng mặt, run rẩy, cơ bắp căng thẳng, đau đầu, đau lưng hoặc cảm giác tức nghẹn ở ngực.



1 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



8 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



9 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



10 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



11 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



16 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



17 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



18 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



19 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



23 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



24 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



25 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



26 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



27 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



3 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



4 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



5 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



6 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



10 **Viparita Dandasana**
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



11 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



12 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



16 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



17 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



18 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233

Chứng tăng thông khí (nhịp thở nhanh bất thường khi ngủ)

Tình trạng này xảy ra do stress và đi kèm với nhịp thở nhanh và sâu khiến cơ thể hấp thu khí nhiều hơn nhu cầu. Nếu không được kiểm soát, nó có thể dẫn đến chóng mặt, ngứa ran ở các ngón tay và ngón chân, đau ngực.



1 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



2 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



7 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



8 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình,
trang 184



9 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



13 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



14 **Swastikasana**
Tư thế ngồi xếp bằng,
trang 191



15 **Viparita Karani**
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216

Chứng trầm cảm

Đây là một sự rối loạn trong tâm trạng, dẫn đến cảm giác bất lực, giận dữ, thất vọng. Các triệu chứng khác còn có thể là sự giảm sút hay tăng khẩu vị, giấc ngủ bất thường, cảm giác tự ti, mệt mỏi, dễ cáu giận, bất an, muốn tự tử và kém tập trung.



1 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



3 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



4 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



5 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



6 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



7 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



12 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



13 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



14 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



15 DANDASANA
Tư thế điếm tựa,
trang 187



20 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



21 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



22 VILOMA 2 PRANAYAMA
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



4 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



5 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



6 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



8 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



9 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



10 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



11 BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định,
trang 190



16 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



17 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



18 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



19 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Chứng nghiện rượu

Đây là một chứng bệnh mãn tính, tiến triển không ngừng và thường đem lại kết cục bi thảm do lạm dụng chất cồn. Nghiện rượu dẫn tới các biến chứng phức tạp trong não, gan, tim và phổi. Nó ức chế hệ miễn dịch và kết quả là thiếu hụt hoóc môn, rối loạn chức năng sinh lý và tình trạng vô sinh.



1 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



3 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



7 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



8 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



9 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



10 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



11 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



12 **Parsva Virasana**
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 211



13 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người mạnh mẽ,
trang 208



18 **Adhomukha Paschimottanasana**
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



19 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



20 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



21 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



25 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



26 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



27 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



28 **Viparita Karani**
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216

Chứng ăn uống vô độ

Biểu hiện bởi cảm giác say sưa ăn uống, sau đó tự nôn mửa sạch và buộc phải sử dụng thuốc nhuận tràng. Nguyên nhân của chứng bệnh này là cảm giác không kiểm soát được bản thân, mặc cảm tự ti. Bệnh này thường đi kèm với bệnh chán ăn thần kinh (*xem trang* 351).



1 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



2 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



14 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



15 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



16 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



17 **Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



22 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 194



23 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



24 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



29 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



30 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



31 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



3 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



4 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



5 **Dandasana**
Tư thế điểm tựa,
trang 187



6 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



7 **Adhomukha Paschimottanasana**
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



8 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



9 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



10 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



14 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



15 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



16 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



20 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



21 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



22 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



4 **Tadasana Paschima Namaskar**
Tư thế trái núi với hai bàn tay chắp sau lưng,
trang 172



5 **Tadasana Gomukhasana**
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



6 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



7 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



11 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



12 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



13 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



17 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



18 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



19 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189

Bệnh chán ăn

Bệnh này biểu hiện qua việc bệnh nhân bị sụt kỳ lô rõ rệt do các yếu tố tình cảm như tự ti, cảm giác không kiểm soát được bản thân. Triệu chứng của nó bao gồm sự quan tâm thái quá tới trọng lượng cơ thể, dẫn tới việc ăn rất ít, và luyện tập thể dục quá nhiều.



1 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 **Tadasana Urdhva Baddha Hastasana**
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



8 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



9 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



10 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



11 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



12 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



13 **Parsva Virasana**
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 211



14 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



15 **Parsva Virasana**
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 211



20 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



21 **Adhomukha Paschimottanasana**
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



22 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



27 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



28 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



29 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



30 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người mạnh mẽ,
trang 208



34 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



35 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



36 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



16 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



17 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



18 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người mạnh mẽ,
trang 208



19 **Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



23 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



24 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



25 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



26 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



31 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



32 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



33 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Nghiện ma túy

Việc lạm dụng thường xuyên, lâu dài ma túy, bằng cách uống, chích, hút hay hít đều có thể dẫn đến tình trạng ảo giác, hủy hoại nhân cách, những cơn hoảng sợ, chứng hoang tưởng nặng nề và trí nhớ bị giảm sút. Dùng quá liều có thể dẫn đến tử vong.



1 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



3 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



4 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



5 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



6 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



7 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



12 UTTHITA MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người mạnh mẽ,
trang 208



13 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



14 BHARADVAJASANA
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



15 MARICHYASANA
Tư thế kéo giãn thân người và chân,
trang 207



19 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



20 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



21 PARIPURNA NAVASANA
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



25 HALASANA
Tư thế cái cày,
trang 214



26 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



27 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



8 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



9 USTRASANA
Tư thế lạc đà,
trang 222



10 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



11 PARSVA VIRASANA
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



16 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



17 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



18 ADHOMUKHA PASCHIMOTTANASANA
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



22 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



23 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



24 SALAMBA SARVANGASANA
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



28 VIPARITA KARANI
Tư thế hổ lộn ngược,
trang 216



29 SAVASANA
Tư thế xác chết,
trang 234



30 UJJAYI PRANAYAMA
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230

SỨC KHỎE PHỤ NỮ



Thực hành yoga có thể giúp ngăn ngừa và giảm bớt nhiều căn bệnh ngặt nghèo thường hay gặp ở phụ nữ bằng cách đem lại một giải pháp chữa trị nhằm thẳng vào gốc rễ của căn bệnh. Ví dụ như, yoga giúp điều chỉnh lại các yếu tố có thể là tác nhân dẫn đến bệnh cao huyết áp, tiểu đường, khó tiêu, thoái hóa xương và khớp, thoát vị và giãn tĩnh mạch. Đồng thời, yoga còn giúp điều hòa các rối loạn kinh nguyệt, mất cân bằng tuyến giáp, ảnh hưởng của chứng loãng xương và các tác động phụ của thời kỳ mãn kinh ở phụ nữ.

Kinh nguyệt

Kinh nguyệt không phải là một căn bệnh, nhưng đôi khi nó có thể gây khó chịu cho bạn. Trong lúc hành kinh, bạn hãy tránh tập các tư thế lộn ngược hay đứng, và hãy thực hành các thế gập người về phía trước, vì chúng kiểm soát dòng chảy của máu và cản trở lượng máu ra quá nhiều. Các chuỗi bài tập sau đây sẽ đem lại lợi ích cho cơ thể của bạn.



1 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



2 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



6 DANDASANA
Tư thế điểm tựa,
trang 187



7 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



8 ADHOMUKHA SWASTIKASANA
Tư thế ngồi xếp bằng - úp mặt,
trang 204



9 JANU SIRSASANA
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



13 VIRASANA
Tư thế anh hùng,
trang 188



14 ADHOMUKHA SVANASANA
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



15 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



16 UTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179

"Yoga sử dụng trí tuệ của trái tim, cũng như của bộ óc".



3 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



4 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



5 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



10 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



11 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



12 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



17 **Viparita Dandasana**
Tư thế điếm tựa lộn ngược,
trang 221



18 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



19 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



20 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



21 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



22 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



4 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



5 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



6 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



7 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



11 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



12 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



13 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



14 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



19 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



20 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



21 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



22 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200

Đau bụng khi hành kinh

Các con co thắt ở vùng khung chậu ngay trước hoặc trong khi phụ nữ hành kinh là do tử cung co thắt trong khi niêm mạc của nó bị tróc ra. Thường con đau có đi kèm cảm giác buồn nôn, đau đầu, đại tiện nhiều lần.



1 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



2 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



3 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



8 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



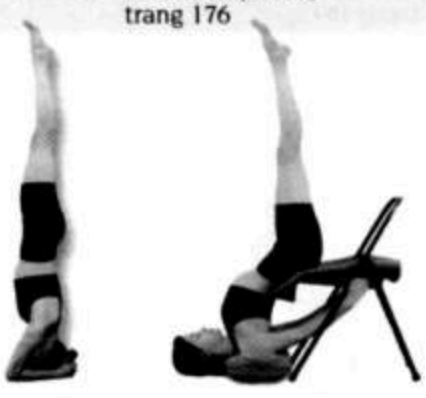
9 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



10 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



15 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



16 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118

17 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



18 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



23 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



24 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



25 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234

Hội chứng tiền kinh nguyệt

Đây là trạng thái xuất hiện trước khi hành kinh 3,4 ngày và sẽ dịu đi sau khi bắt đầu hành kinh. Triệu chứng bao gồm tâm trạng nóng nảy, các con đau ở bụng, đau dưới thắt lưng và đau chân.



1 **Supta Badohakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



2 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



3 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



8 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



9 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



10 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



11 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



16 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



17 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



18 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



19 **Parsva Virasana**
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



24 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



25 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



26 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



4 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, duỗi mình,
trang 186



5 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



6 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



7 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



12 **Adhomukha Swastikasana**
Tư thế ngồi xếp bằng úp mặt,
trang 204



13 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



14 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



15 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



20 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



21 **Utthita Marichyasana**
Tư thế kéo giãn thân người mạnh mẽ,
trang 208



22 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



23 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Thời kỳ mãn kinh

Chu kỳ kinh nguyệt thường chấm dứt khi người phụ nữ vào khoảng 45 đến 55 tuổi. Nó có thể ngưng đột ngột hoặc sau một loạt các rối loạn kinh nguyệt. Việc chu kỳ kinh nguyệt chấm dứt gây ra các biến đổi về hooc môn và có thể làm cho bạn đổ mồ hôi, bị các cơn bốc hỏa, trầm uất, mất ngủ và tâm trạng thất thường.



1 **Dandasana**
Tư thế điểm tựa,
trang 187



2 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



3 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



4 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



5 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



6 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



7 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



11 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



12 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



13 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



14 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



18 **Tadasana Paschima Namaskar**
Tư thế trái núi với hai bàn tay chắp sau lưng,
trang 172



19 **Tadasana Gomukhasana**
Tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò,
trang 173



20 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



25 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



26 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



27 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



8 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



9 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



10 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 184



15 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



16 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



17 **Tadasana Urdhva Badoha Hastasana**
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



21 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



22 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



23 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



24 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



28 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



29 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



30 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



31 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



32 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



33 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



4 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



5 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



6 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



7 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



12 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



13 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



14 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



15 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



19 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



20 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



21 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230

Xuất huyết tử cung

Đây là tình trạng xuất huyết nhiều và bất thường giữa các kỳ kinh. Nguyên nhân do u nang hay u xơ tử cung, sảy thai, viêm tử cung, hay tử cung lệch.



1 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



3 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



8 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



9 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



10 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



11 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



16 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



17 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



18 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Bệnh huyết trắng

Quá nhiều huyết trắng xuất ra từ âm đạo có thể gây khó chịu và bối rối cho bạn. Nguyên nhân thường là do stress, có dị vật trong âm đạo, hay một chứng viêm nhiễm.



1 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



2 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



3 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



4 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



5 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



6 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



7 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



11 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



12 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



13 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



18 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



19 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



20 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

Chứng rong kinh

Kỳ kinh nhiều bất thường hoặc kéo dài, cách nhau có thể không đều. Nguyên nhân có thể là do u xơ, mất cân bằng hoóc môn hay do bạn đặt vòng tránh thai. Kỳ rong kinh có thể kéo dài cho tới một tuần lễ, thường có đặc điểm là ra nhiều máu vón thành cục.



1 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



3 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



8 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



9 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



10 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



14 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



15 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



16 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



17 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



21 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



22 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



23 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



4 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118

5 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



6 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



7 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



8 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



9 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



10 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



11 **Badohakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



16 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



17 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



18 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



19 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Tắt kinh

Còn được gọi là chứng vô kinh (sự không có hoặc ngưng có kinh). Trong chứng vô kinh tiền phát, chu kỳ kinh nguyệt hoàn toàn không xuất hiện. Trong chứng vô kinh thứ phát, chu kỳ kinh nguyệt bị ngừng lại trong ba kỳ hay nhiều hơn. Nguyên nhân là do tập luyện quá sức, stress hay rối loạn trong chế độ dinh dưỡng.



1 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



2 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



3 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



7 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 184



8 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuổi mình,
trang 186



9 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



10 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



12 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



13 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



14 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



15 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



20 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



21 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



22 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



4 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



5 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



6 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



11 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



12 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



13 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



14 **Parsva Virasana**
Tư thế anh hùng - vặn người sang bên,
trang 210



15 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



16 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



20 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



21 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



22 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



26 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



27 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



28 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



4 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



5 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



6 **Dandasana**
Tư thế điểm tựa,
trang 187



17 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



18 ADHOMUKHA VIRASANA
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



19 SUPTA VIRASANA
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



23 PARIPURNA NAVASANA
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 194



24 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



25 SUPTA PADANGUSTHASANA
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225

Sa tử cung

Tình trạng này xảy ra khi cơ bắp và dây chằng của khung chậu trở nên yếu và chùng xuống, và kết quả là tử cung bị sa khỏi vị trí của nó. Nguyên nhân là do tuổi tác, béo phì hoặc sinh đẻ nhiều.







1 SALAMBA SIRSASANA
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118

2 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221

3 SUPTA BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



7 URDHVAMUKHA JANU SIRSASANA
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



8 PRASARITA PADOTTANASANA
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



9 TADASANA SAMASTHITHI
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



10 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



11 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



12 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212

Bệnh vô sinh

Đôi khi, sau một năm quan hệ chăn gối không áp dụng các biện pháp ngừa thai, người phụ nữ vẫn không thụ thai. Nguyên nhân là do sự mất quân bình về hoóc môn, các khối u, u nang, hoặc do mất chức năng phóng noãn, hay viêm nhiễm ở khung chậu.



1 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 **Tadasana Urdhva Baddha Hastasana**
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



7 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



8 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



9 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



10 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 220



14 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



15 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



16 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



13 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



14 SETUBANDHA SARVANGASANA
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



15 VIPARITA KARANI
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



4 UTTHITA TRIKONASANA
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



5 UTTHITA PARSVAKONASANA
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



6 ARDHA CHANDRASANA
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



11 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



12 VIPARITA DANDASANA
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



13 BADDHAKONASANA
Tư thế góc cố định,
trang 190



17 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



18 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 198



19 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196



20 PASCHIMOTTANASANA
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 197



21 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



22 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



23 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



24 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



25 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



26 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



27 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



28 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216

"Hãy không ngừng cố gắng cho dù sự hoàn hảo vẫn còn xa vời đối với bạn."

SỨC KHỎE NAM GIỚI



Gần một nửa số đàn ông, lúc này hay lúc khác trong đời sống của họ đều trải qua những hình thức bất lực khác nhau. Việc thực hành thường xuyên các chuỗi bài tập được chỉ định sẽ giúp chữa trị tình trạng này hay các rối loạn khác có liên quan tới các tuyến và cơ quan sinh dục của đàn ông. Ở những người đàn ông trên 50 tuổi, thường gặp các chứng bệnh như phình tuyến tiền liệt, các dạng thoát vị. Việc thực hành các bài tập yoga rất có lợi cho những căn bệnh này.

Chứng bất lực

Đây là tình trạng mất khả năng, thường là tạm thời, đạt tới hay duy trì sự cương cứng của cơ quan sinh dục nam. Nguyên nhân có thể là do các yếu tố về cấu tạo cơ thể, hoóc môn, thần kinh, hoặc tâm lý. Cũng có thể do tác dụng phụ của loại thuốc đang dùng hay loại chất đang lạm dụng.



1 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



2 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



3 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



4 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



5 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



6 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 220



7 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



8 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



9 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



10 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



11 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



12 **Janu Sirsasana**
Tư thế đầu tựa gối,
trang 200



13 **Paschimottanasana**
Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 196

Các vấn đề về tuyến tiền liệt

Tuyến tiền liệt có thể bị phì ra hay phát triển bất bình thường. Ngoài ra, tuyến tiền liệt còn có thể bị viêm gây đau đớn, khiến việc bài niệu gặp trở ngại.



1 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



2 **Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



6 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



7 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



8 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



13 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



14 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



15 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



14 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224



15 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



16 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



3 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



4 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



5 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



9 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



10 **Salamba Sirsasana**
Tư thế dựng bằng đầu,
trang 118



11 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế dựng trên vai,
trang 212



12 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Thoát vị khe

Trong bệnh này, phần trên của dạ dày đi vào trong xoang ngực qua một khe trong cơ hoành. Bệnh này thường gặp ở những người đàn ông tuổi trung niên hay có thể quá mập. Các triệu chứng bao gồm đau đớn và cảm giác nóng trong lồng ngực.



1 **Tadasana Samasthithi**
Tư thế trái núi kiên cố và vững chắc,
trang 168



2 **Tadasana Urdhva Hastasana**
Tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao,
trang 169



3 **Tadasana Urdhva Baddha Hastasana**
Tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau,
trang 170



4 **Utthita Trikonasana**
Tư thế tam giác xoạc chân rộng,
trang 174



5 **Utthita Parsvakonasana**
Tư thế kéo giãn một bên sườn mạnh mẽ,
trang 176



6 **Ardha Chandrasana**
Tư thế nửa vầng trăng,
trang 178



10 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



11 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



12 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



16 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



17 **Supta Virasana**
Tư thế anh hùng - nằm ngửa,
trang 228



18 **Supta Baddhakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



22 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



23 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



24 **Viparita Karani**
Tư thế hồ lộn ngược,
trang 216



7 **Dandasana**
Tư thế điểm tựa,
trang 187



8 **Swastikasana**
Tư thế ngồi xếp bằng,
trang 191



9 **Badohakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



13 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người trên ghế,
trang 205



14 **Bharadvajasana**
Tư thế co giãn thân người,
trang 206



15 **Ustrasana**
Tư thế lạc đà,
trang 222



19 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



20 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



21 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



25 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



26 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



27 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233

Chứng thoát vị bẹn

Tình trạng này xảy ra khi một phần ruột lồi ra qua phần yếu hay các lớp dưới của thành bụng. Thoát vị bẹn trực tiếp tạo một chỗ lồi ở vùng háng, trong khi thoát vị bẹn gián tiếp thì thòng xuống dưới bìu.



1 **Dandasana**
Tư thế điểm tựa,
trang 187



2 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



6 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



7 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



8 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 225



12 **Salamba Sarvangasana**
Tư thế đứng trên vai,
trang 212



13 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



14 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219

Thoát vị rốn

Tình trạng này thường gặp ở trẻ nhỏ, ở vùng rốn. Thông thường, nó sẽ tự mình điều chỉnh lại. Thoát vị rốn còn gặp ở người lớn, khi một phần ruột lồi ra khỏi thành bụng ở ngay rốn.



1 **Prasarita Padottanasana**
Tư thế gập người về phía trước, xoạc chân rộng,
trang 182



2 **Uttanasana**
Tư thế gập người về phía trước,
trang 179



3 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 192



4 **Paripurna Navasana**
Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn,
trang 194



5 **Badohakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



9 **Supta Badohakonasana**
Tư thế góc cố định - nằm ngửa,
trang 226



10 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



11 **Halasana**
Tư thế cái cày,
trang 214



15 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234



16 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



17 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233



3 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



4 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 186



5 **Adhomukha Svanasana**
Tư thế chó úp mặt, đuôi mình,
trang 185



6 **Dandasana**
Tư thế diễm tựa,
trang 187



7 **Swastikasana**
Tư thế ngồi xếp bằng,
trang 191



8 **Badhakonasana**
Tư thế góc cố định,
trang 190



12 **Adhomukha Paschimottanasana**
Tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ,
trang 199



13 **Adhomukha Virasana**
Tư thế anh hùng - úp mặt,
trang 203



14 **Adhomukha Swastikasana**
Tư thế ngồi xếp bằng úp mặt,
trang 204



18 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



19 **Setubandha Sarvangasana**
Tư thế chiếc cầu,
trang 219



20 **Savasana**
Tư thế xác chết,
trang 234

"Các asana biến cải nhân cách, ý thức đơn thuần về thể xác để



9 **Virasana**
Tư thế anh hùng,
trang 188



10 **Upavista Konasana**
Tư thế ngồi xoạc chân rộng,
trang 195



11 **Urdhvamukha Janu Sirsasana**
Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên,
trang 189



15 **Salamba Sirsasana**
Tư thế đứng bằng đầu,
trang 118



16 **Viparita Dandasana**
Tư thế điểm tựa lộn ngược,
trang 221



17 **Supta Padangusthasana**
Tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân và ngón chân,
trang 224

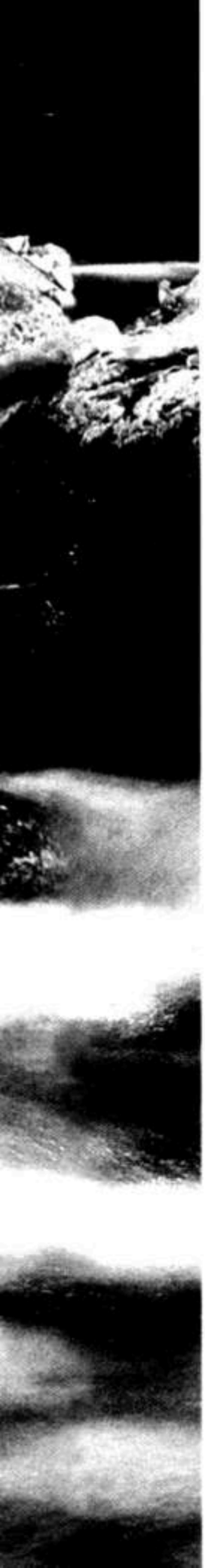


21 **Ujjayi Pranayama**
Phép luyện thở chinh phục năng lượng,
trang 230



22 **Viloma 2 Pranayama**
Chu kỳ thở ngắt quãng,
trang 233

khi chúng kéo hành giả ra khỏi vươn tới sự giác ngộ tâm linh."



CHƯƠNG 6

Chương trình luyện tập yoga của Iyengar



"Cơ thể chúng ta là cây cung, còn các asana là những mũi tên để nhắm vào mục tiêu - đó là linh hồn."

Học hỏi một môn học mới đòi hỏi phải có sự chuyên tâm và kiên trì. Trong môn yoga, thể xác, các giác quan, cảm xúc, tâm trí và tri giác được huấn luyện chậm rãi và tuần tự. Những người mới tập bắt đầu bằng những tư thế đơn giản và phát triển lên với những asana phức tạp hơn nhờ tạo được sức mạnh và sự tập trung cho mình. Những học viên ở lớp cao cấp cũng phải thực hành các asanas theo một trình tự logic cho phép họ trải nghiệm được toàn bộ hiệu quả của mỗi asana. Hiểu rõ tính tuần tự là một quá trình từng bước một. Cũng như chiếc xe không thể lấy tốc độ ngay trong lần khởi động đầu tiên, chúng ta phải có thời gian và sự kiên nhẫn để hiểu được sự tinh tế và những đòi hỏi kỹ thuật của các asana.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH YOGA

Chương trình luyện tập này đưa bạn đi từ các asana đơn giản đến phức tạp. Hãy tuân theo trình tự đã được chỉ định cho mỗi tuần lễ, như vậy việc luyện tập của bạn sẽ có hiệu quả hơn, và đồng thời cũng giảm đến mức thấp nhất khả năng chấn thương hay bị căng thẳng cho cơ thể.

Mọi người bắt đầu tập yoga với nhiều quan điểm khác nhau. Một số người mong chờ chữa được hết bệnh, những người khác lại cho rằng asana đơn giản nhất cũng vẫn khó tập. Đây thường là những người cơ bắp đã bị cứng đờ hoặc dáng dấp của họ bị lệch lạc. Ngay cả những người có thể lực tốt cũng có thể không có được sự vững chãi của thể xác và tinh thần, cần thiết để thực hành đúng các asana. Do đó, ban đầu, người mới tập phải tập các asana ở mức cơ bản nhất, sau đó tiếp tục luyện tập đều đặn cho tới khi trí huệ thấm sâu vào từng lớp vỏ của cơ thể họ (*xem trang* 24).

Lời khuyên cho người mới tập

Trước tiên, hãy thực hành số lượng asana của chuỗi bài tập căn cứ vào cảm giác thoải mái của bạn. Không nên ép buộc cơ thể phải gắng sức quá mức. Ban đầu, đừng quá kỳ vọng vào việc luyện tập. Việc tái tạo lại cơ bắp, xương cốt, mỏ, dáng dấp và các cơ quan nội tạng phải có thời gian. Trong chương trình luyện tập này của Iyengar, các động tác cơ bản như xoay bàn chân phải ra ngoài hay đan xen các ngón tay vào nhau, được gọi là "cử động". Những động tác tinh tế hơn như nâng xương ức, thít háng lại hay rút thận vào trong, được xem là "chuyển động". Các cử động đưa bạn vào tư thế, còn các chuyển động giúp hoàn thiện nó. Trước hết hãy tìm hiểu về cử động. Hãy học cách "quan sát" hơn là xem bạn cần quan sát cái gì. Hiểu thấu đáo bản chất của asana quan trọng hơn là tập đúng các động tác. Một vài chỉ dẫn đối với học viên mới có vẻ như vô lý, thậm chí không thể thực hiện được. Tuy nhiên, dần dần bạn sẽ ngộ ra được sự phức tạp và tinh tế của các chuyển động của cơ thể ở mỗi thao tác ngày một trở nên đơn giản hơn đối với bạn, không phải là một cái gì đó trừu tượng, mà là một sự cần thiết. Cuối cùng, việc hiểu được các chuyển động của một asana sẽ thiết lập được sự nhịp nhàng và tốc độ cho việc luyện tập của bạn.



Chương trình luyện tập này khởi đầu bằng những asana đơn giản, chuẩn bị cho cơ thể của bạn thực hiện được các asana phức tạp hơn một cách dễ dàng. Bạn sẽ học được cách thâm nhập vào các mức độ của cơ thể mà bấy lâu bạn không ý thức được sự tồn tại của chúng. Các asana liên kết bạn với thế giới bên trong của mình.

Thời khóa biểu cho việc luyện tập của bạn

Hãy luyện tập khi bạn cảm thấy sảng khoái, tràn đầy sinh lực. Nên tập vào sáng sớm, nếu như cơ bắp của bạn không bị cứng đờ, hoặc buổi chiều, khi cơ bắp mềm dẻo và thoải mái. Không luyện tập sau khi ăn no. Thời gian của buổi tập có thể linh hoạt thay đổi. Bạn hãy học cách biết khi nào thì nên ngừng tập.

Hãy thực hành các asana mỗi ngày. Nếu bạn mệt mỏi hay một bộ phận nào đó trong cơ thể bị đau, việc thực hành asana sẽ loại bỏ sự căng thẳng ra khỏi cơ thể bạn. Hãy ghi nhớ các lưu ý có ở đầu mỗi bài giới thiệu về asana.

Những hướng dẫn tổng quát

Nếu bạn không tập được đúng một asana nào đó, hãy tập asana khác có các động tác tương tự. Thể trạng của bạn, các giác quan, cảm xúc, trí não và nhận thức sẽ từ từ được rèn luyện trong quá trình tập yoga. Nếu bạn ngưng tập một asana nào đó, cơ thể sẽ bị mất đi một phần lợi ích của nó. Hãy thực hành các loại asana khác nhau. Ví dụ như chân bạn bị đau, đừng bỏ qua buổi tập yoga. Hãy xác định nguyên nhân, tìm hiểu cách loại bỏ nó. Thông qua sự hiểu biết của bạn, hãy tiến hành một buổi tập có tác dụng xoa dịu khu vực bị đau. Hãy đào sâu vào trong tiềm thức của bạn và đưa cảm giác bình an tới bộ phận của cơ thể đang cần tới nó.

Giữ yên tư thế

Hãy tập trung hoàn toàn khi bạn vào tư thế kết thúc.

Môi trường quanh bạn

Hãy phối hợp việc luyện tập của bạn với thể trạng cơ thể và tinh thần của bạn. Những ngày hè oi bức có thể khiến cho bạn bị kiệt sức và mất nước. Hãy sử dụng các dụng cụ nâng đỡ để giúp bạn thư giãn. Ví dụ, hãy thực hiện Salamba Sarvangasana (tư thế đứng trên vai) với một chiếc ghế tựa và một gối ôm. Các thế tập nằm, lộn người, thư giãn đều có lợi cho bạn vì chúng giảm tốc độ của quá trình trao đổi chất, trấn an các cơ quan trong cơ thể và tinh thần của bạn, bảo tồn năng lượng. Mùa đông, các tư thế đứng, gập lưng, lộn người giúp bạn chống chọi lại với các chứng cảm lạnh, viêm khớp và trạng thái trầm uất theo mùa. Các tư thế vặn người, gập người về phía trước giúp chống lại tác động của khí hậu ẩm ướt.

Sắp xếp tuần tự bài tập

Thực hành các asana theo một trật tự đã được chỉ định làm tăng hiệu quả, cũng như kinh nghiệm của bạn về mỗi một asana. Để thấu hiểu việc sắp xếp tuần tự các tư thế đòi hỏi phải có thời gian. Hãy nắm vững những điểm tinh tế và động tác của mỗi asana và tác động của nó lên cơ thể bạn, trước khi thiết lập một trật tự thích hợp với các yêu cầu cá nhân của bạn. Hãy thực hành chương trình luyện tập yoga trong 20 tuần lễ này cho tới khi bạn cảm thấy đủ tự tin để lập ra một chuỗi bài tập riêng cho mình. Tuy nhiên, những người đang có bệnh, hãy tuân theo trình tự của các asana phù hợp với hoàn cảnh của mình như đã được trình bày ở chương 5 *(xem trang* 238 -283).

Thời gian của thế tập

Hãy cố gắng giữ tư thế kết thúc lâu như đã được hướng dẫn để có được hiệu quả tốt nhất và giúp rèn luyện thêm sức mạnh. Tuy vậy, thời gian cũng phụ thuộc vào sự chú tâm của bạn. Sự hiểu biết của bộ não tăng và giảm rất nhanh, nhưng sự hiểu biết của cơ thể thì lại không được thức tỉnh ở tốc độ như vậy. Bạn phải đem sự hiểu biết đến tất cả các bộ phận của cơ thể trong suốt khoảng thời gian bạn giữ yên tư thế.

Cuối cùng, hãy vận dụng sự sáng suốt của bạn để quyết định về sự tuần tự, thời gian và tính chất của các asana bạn muốn tập căn cứ theo tuổi tác và điều kiện thể chất của bạn. Hãy không ngừng tiến bộ ở phương diện nhận thức và hiểu rõ các asana. Trước hết, hãy co giãn và đánh thức cơ thể và ý thức của bạn trước logic ẩn sau một loạt các asana. Chẳng hạn như đừng khởi đầu buổi tập của bạn bằng thế gập lưng. Đối với những người có thể lực hoàn hảo, việc thực hành một loạt các asana có thể là tương đối dễ dàng. Nếu thể lực của bạn kém hơn một chút, hãy chọn chuỗi bài tập thích hợp với các nhu cầu của cơ thể bạn. Trong việc luyện tập yoga của bạn phải có được sự hòa điệu nhịp nhàng của các yếu tố về thể chất, sinh lý, tâm lý và tâm linh.



Tổ chức việc luyện tập của riêng bạn

Tất cả các asana được liệt kê trong chương trình luyện tập yoga trong 20 tuần lễ này đều đơn giản, và còn đơn giản hơn khi sử dụng các dụng cụ nâng đỡ. Hãy tựa vào tường để thực hành thế Virabhadrasana 1 và 2 (tư thế chiến binh, *xem trang* 76 *và* 56) trong một vài tuần đầu. Khi bạn đã cảm thấy tự tin hơn thì hãy tập không có tường. Tương tự, sau 6 tháng (yếu tố này có thể khác nhau tùy thuộc vào từng người) luyện thế Utthita Trikonasana (tư thế tam giác xoải rộng), hãy đặt bàn tay của bạn xuống sàn, thay vì đặt lên một khúc gỗ. Hãy tập các thế Halasana (tư thế cái cày), Salamba Sarvangasana (tư thế đứng trên vai) và Urdhva Dhanurasana (tư thế bánh xe) không cần dụng cụ nâng đỡ sau 6 tháng. Đối với thế Salamba Sirsasana (tư thế đứng bằng đầu) có thể phải mất tới 8 tháng. Hãy tập Trianga Mukhaikapada Paschimottasana (co giãn ba bộ phận của cơ thể) sau 6 tháng và hãy xếp nó ngay sau thế Janu Sirsasana (tư thế đầu tựa gối) và Paschimottanasana (tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ). Khi cơ bắp và các khớp của bạn đã trở nên mềm dẻo, các dụng cụ nâng đỡ sẽ gây trở ngại cho bạn, và bạn sẽ dễ dàng chuyển sang thực hành các thế tập truyền thống mà không cần tới chúng.

CHƯƠNG TRÌNH LUYỆN TẬP YOGA TRONG VÒNG 20 TUẦN

Tuần thứ 1

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - miếng mút cao su và 5 khúc gỗ*	179
5. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuổi mình) - 3 khúc gỗ**	184
6. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - một chiếc mền và 2 khúc gỗ*	187
7. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 chiếc mền và 2 gối ôm*	188
8. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 chiếc mền và 2 gối ôm*	203
9. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu và 2 gối ôm (hai chân để cách nhau)*	198
10. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 chiếc mền và 2 khúc gỗ*	206
11. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 4 gối ôm*	219
12. Savasana *(tư thế xác chết)*	150

* Khúc gỗ, nếu như không chỉ định vật liệu khác

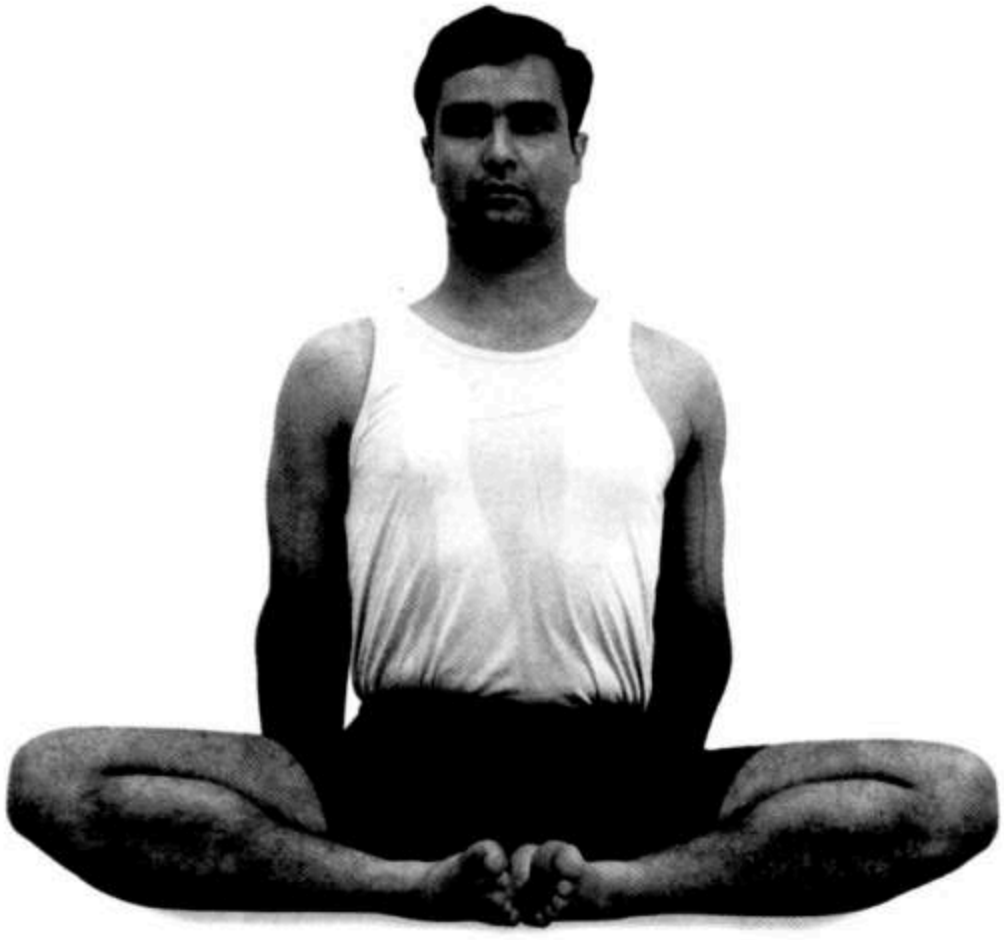


Tuần thứ 2

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	171
5. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
6. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
7. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuổi mình) - 3 khúc gỗ*	184
8. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 chiếc mền và 2 khúc gỗ*	187
9. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 chiếc mền và 2 gối ôm*	188
10. Urdhva Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
11. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm (song song với hông)*	190
12. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 chiếc mền, 2 gối ôm*	203
13. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 2 gối ôm, 1 đai yoga (2 chân để cách nhau ra*	198
14. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi một bên)*	205
15. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ và 1 đai yoga)*	226
16. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 4 gối ôm*	219
17. Savasana *(tư thế xác chết)*	150

Tuần thứ 3

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	171
5. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
6. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
7. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuổi mình) - 3 khúc gỗ*	186
8. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 chiếc mền và 2 khúc gỗ*	187
9. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 chiếc mền và 2 gối ôm*	188
10. Urdhva Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
11. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm (song song với hông)*	190
12. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng úp mặt) - 2 chiếc mền, 2 gối ôm*	203
13. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 2 gối ôm, 1 đai yoga (2 chân để cách xa nhau)*	198
14. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi một bên)*	205
15. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
16. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ và 1 đai yoga*	226
17. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 4 gối ôm*	219
18. Savasana *(tư thế xác chết)*	150

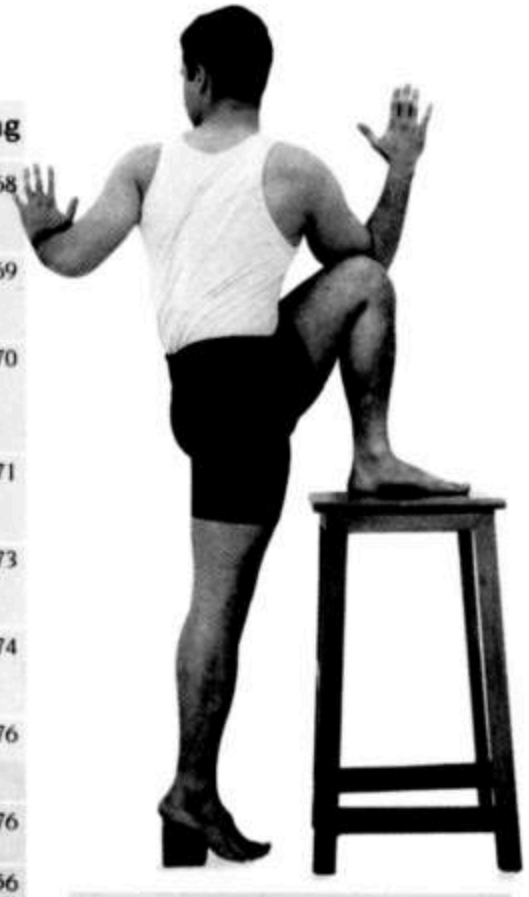


Tuần thứ 4

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	171
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - một miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
9. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuổi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
10. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
11. Virasana *(tư thế anh hùng) - 1 mền cuộn lại, 1 khúc gỗ*	188
12. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
13. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
14. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm (song song với hông)*	190
15. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
16. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
17. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 2 gối ôm, 1 đai yoga (hai chân để cách nhau)*	198
18. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đẩu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
19. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 3 gối ôm*	197
20. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
21. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
22. Utthita marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
23. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền cuộn lại, 2 khúc gỗ*	210
24. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
25. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
26. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 4 gối ôm*	219
27. Savasana *(tư thế xác chết)*	150

Tuần thứ 5

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	171
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
11. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
12. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
13. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
14. Virasana *(tư thế anh hùng) - 1 tấm mền cuộn lại, 1 khúc gỗ*	188
15. Urdhva Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
16. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
17. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm (song song với hông)*	190
18. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
19. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
20. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
21. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 3 gối ôm*	197
22. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đẩu, 1 mền, 1 gối ôm*	200



Tư thế	Trang
23. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu, 2 gối ôm*	198
24. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi một bên)*	205
25. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
26. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
27. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
28. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền cuộn lại, 2 khúc gỗ*	211
29. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
30. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
31. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 khúc gỗ, 1 đai yoga*	225
32. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ômn*	219
33. Savasana *(tư thế xác chết)*	150

Tuần thứ 6

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn)*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
12. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
13. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
14. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn mạnh lưng) - 1 ghế đẩu, 2 gối ôm*	199
15. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
16. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
17. Urdhvamukha Janu Sirsassana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
18. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
19. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
20. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
21. Paripurna navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đẩu, 3 chiếu*	192
22. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203



Tuần thứ 7

Tư thế	Trang
23. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
24. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
25. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
26. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	197
27. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
29. 29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
30. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
31. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
32. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
33. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
34. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
35. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
36. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
37. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
38. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	219
39. Savasana *(tư thế xác chết)*	150

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana I *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuổi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191

Tư thế	Trang
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	192
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	202
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	197
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
35. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
36. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
37. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
38. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
39. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
40. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 [illegible] che mắt*	234

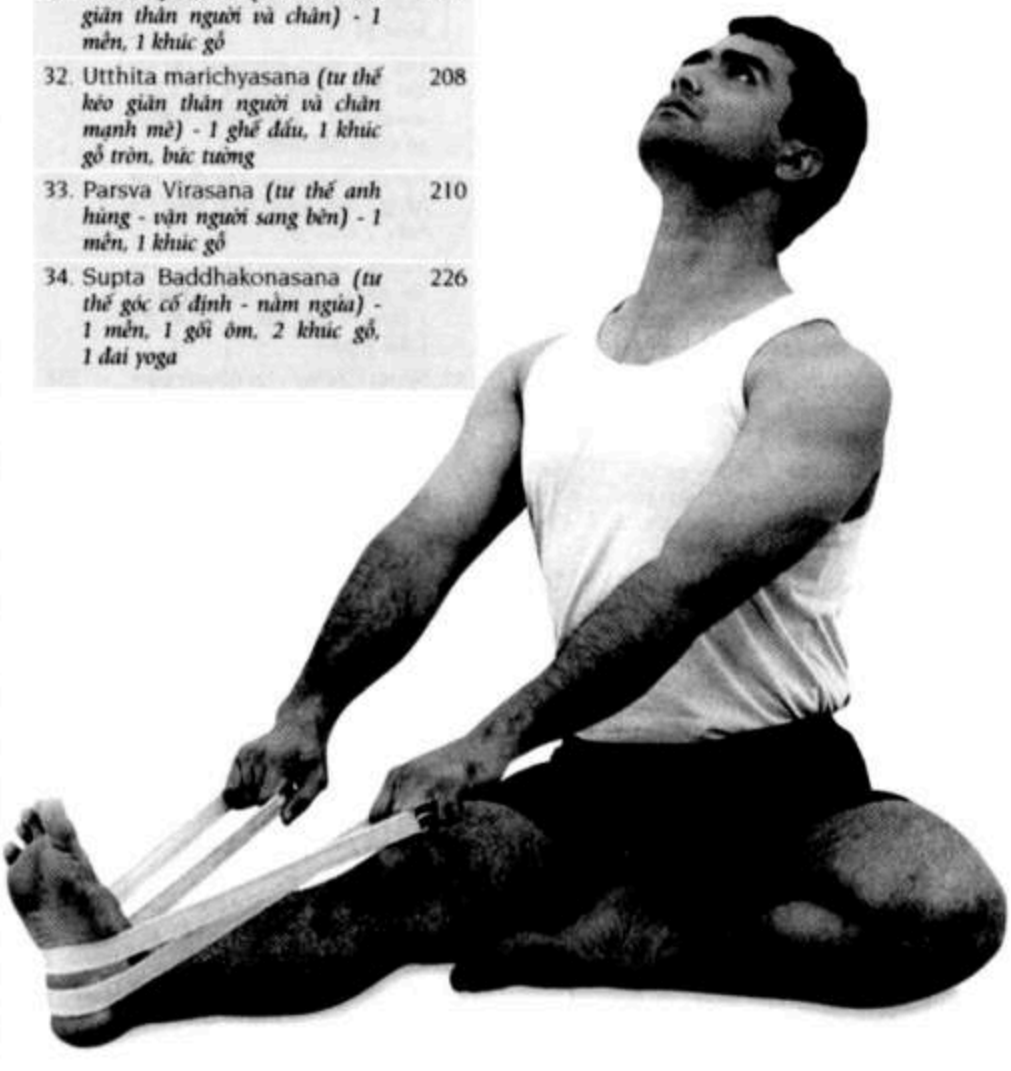


Tuần thứ 8

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế mùa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, duỗi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	192
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
35. 35. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
36. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
37. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
38. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
39. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
40. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
41. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234

Tuần thứ 9

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	192
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	202
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế Kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
35. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
36. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
37. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
38. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
39. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
40. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
41. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234



Tuần thứ 10

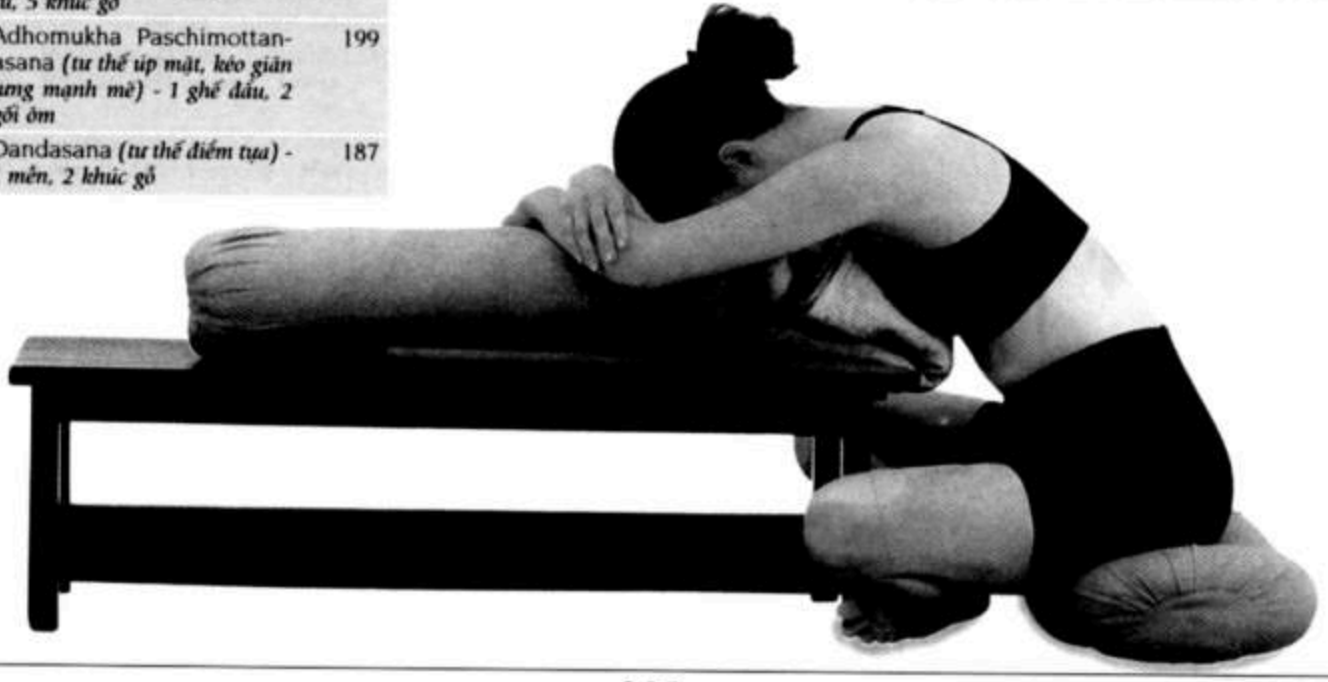
Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đẩu, 3 chiếu*	194

Tư thế	Trang
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đẩu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	197
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
35. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
36. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
37. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
38. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
39. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đẩu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
40. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
41. Viparita Karani *(tư thế hổ lộn ngược) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
42. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234



Tuần thứ 11

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	194
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
35. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
36. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
37. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
38. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
39. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
40. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
41. Viparita Karani *(tư thế hồ lộn ngược) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
42. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234

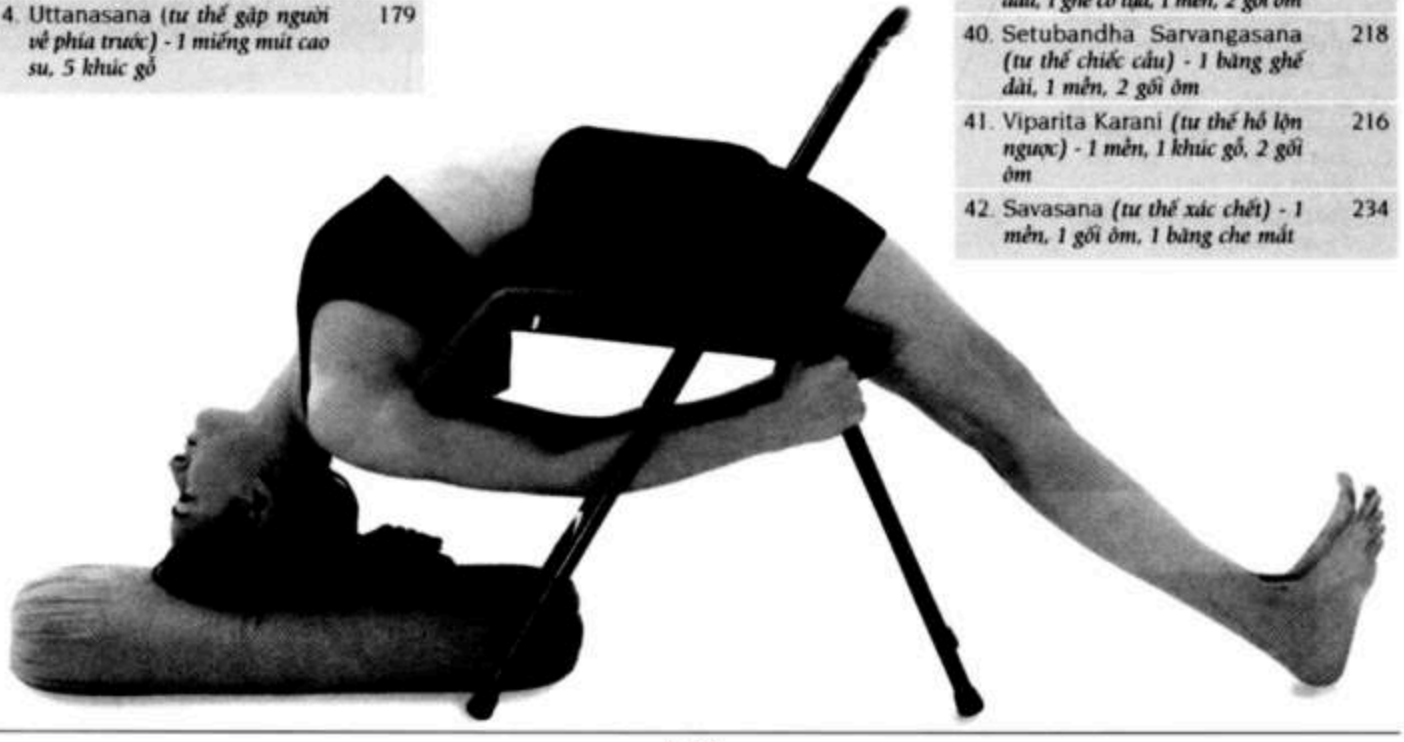


Tuần thứ 12

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179

Tư thế	Trang
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	194
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	202
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196

Tư thế	Trang
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
35. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
36. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
37. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
38. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
39. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
40. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
41. Viparita Karani *(tư thế hổ lộn ngược) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
42. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234



Tuần thứ 13

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	194
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
35. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
36. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
37. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
38. Salamba Sirsasana *(tư thế đứng bằng đầu) - dựa vào tường*	118
39. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
40. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
41. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
42. Viparita Karani *(tư thế hở lồng ngực) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
43. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234



Tuần thứ 14

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 dai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đẩu, 3 chiếu*	194
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đẩu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đẩu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 dai yoga*	226
35. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
36. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 dai yoga*	224
37. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 dai yoga, 1 khúc gỗ*	225
38. Salamba Sirsasana *(tư thế đứng bằng đầu) - dựa vào tường*	118
39. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
40. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đẩu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
41. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
42. Viparita Karani *(tư thế hồ lộn ngược) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
43. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234



Tuần thứ 15

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186

Tuần thứ 16

Tư thế	Trang
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	194
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Viparita Dandasana *(tư thế điểm tựa lộn ngược) - 1 ghế có tựa, 1 ghế đầu, 2 mền, 1 gối ôm, 1 đai yoga*	221
35. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
36. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
37. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
38. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
39. Salamba Sirsasana *(tư thế đứng bằng đầu) - dựa vào tường*	118
40. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
41. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
42. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
43. Viparita Karani *(tư thế hồ lộn ngược) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
44. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234
45. Ujjayi Pranayama *(phép luyện thở chinh phục năng lượng) - 2 mền, 2 miếng mút cao su, 2 khúc gỗ, 1 băng che mắt*	230



Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - Tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	194



Tuần thứ 17

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuổi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	194
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204

Tư thế	Trang
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Viparita Dandasana *(tư thế điểm tựa lộn ngược) - 1 ghế có tựa, 1 ghế đầu, 2 mền, 1 gối ôm, 1 đai yoga*	221

Tư thế	Trang
35. Ustrasana *(tư thế lạc đà) - 2 ghế đầu, 1 mền, 2 gối ôm*	222
36. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
37. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
38. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
39. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
40. Salamba Sirsasana *(tư thế đứng bằng đầu) - dựa vào tường*	118
41. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
42. Halasana *(tư thế dái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
43. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
44. Viparita Karani *(tư thế hồ lộn ngược) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
45. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234
46. Ujjayi Pranayama *(phép luyện thở chinh phục năng lượng) - 2 mền, 2 miếng mút cao su, 2 khúc gỗ, 1 băng che mắt*35.	230

Tuần thứ 18

Tư thế	Trang
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Viparita Dandasana *(tư thế điểm tựa lộn ngược) - 1 ghế có tựa, 1 ghế đầu, 2 mền, 1 gối ôm, 1 đai yoga*	221
35. Ustrasana *(tư thế lạc đà) - 2 ghế đầu, 1 mền, 2 gối ôm*	222
36. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
37. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
38. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
39. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
40. Salamba Sirsasana *(tư thế đứng bằng đầu) - dựa vào tường*	118
41. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
42. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
43. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
44. Viparita Karani *(tư thế hồ lộn ngược) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
45. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234
46. Ujjayi Pranayama *(phép luyện thở chinh phục năng lượng) - 2 mền, 2 miếng mút cao su, 2 khúc gỗ, 1 băng che mắt*	230

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, đuôi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	194
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204

Tư thế	Trang
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Viparita Dandasana *(tư thế điểm tựa lộn ngược) - 1 ghế có tựa, 1 ghế đầu, 2 mền, 1 gối ôm, 1 đai yoga*	221
35. Ustrasana *(tư thế lạc đà) - 2 ghế đầu, 1 mền, 2 gối ôm*	222
36. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
37. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
38. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
39. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
40. Salamba Sirsasana *(tư thế đứng bằng đầu) - dựa vào tường*	118
41. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
42. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
43. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
44. Viparita Karani *(tư thế hồ lộn ngược) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
45. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234
46. Ujjayi Pranayama *(phép luyện thở chinh phục năng lượng) - 2 mền, 2 miếng mút cao su, 2 khúc gỗ, 1 băng che mắt*	230



Tuần thứ 19

Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, duỗi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsassana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	194
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế Co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế Co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế Kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế Kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế Anh hùng vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Viparita Dandasana *(tư thế Điểm tựa lộn ngược) - 1 ghế có tựa, 1 ghế đầu, 2 mền, 1 gối ôm, 1 đai yoga*	221
35. Ustrasana *(tư thế Lạc đà) - 2 ghế đầu, 1 mền, 2 gối ôm*	222
36. Supta Baddhakonasana *(tư thế Góc cố định nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
37. Supta Virasana *(tư thế Anh hùng nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
38. Supta Padangusthasana *(tư thế Nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
39. Supta Padangusthasana *(tư thế Nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
40. Salamba Sirsasana *(tư thế Đứng bằng đầu) - dựa vào tường*	118
41. Salamba Sarvangasana *(tư thế Đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
42. Halasana *(tư thế Cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
43. Setubandha Sarvangasana *(tư thế Chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
44. Viparita Karani *(tư thế Hồ lộn ngược) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
45. Savasana *(tư thế Xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234
46. Ujjayi Pranayama *(phép luyện thở chinh phục năng lượng) - 2 mền, 2 miếng mút cao su, 2 khúc gỗ, 1 băng che mắt*	230

Tuần thứ 20

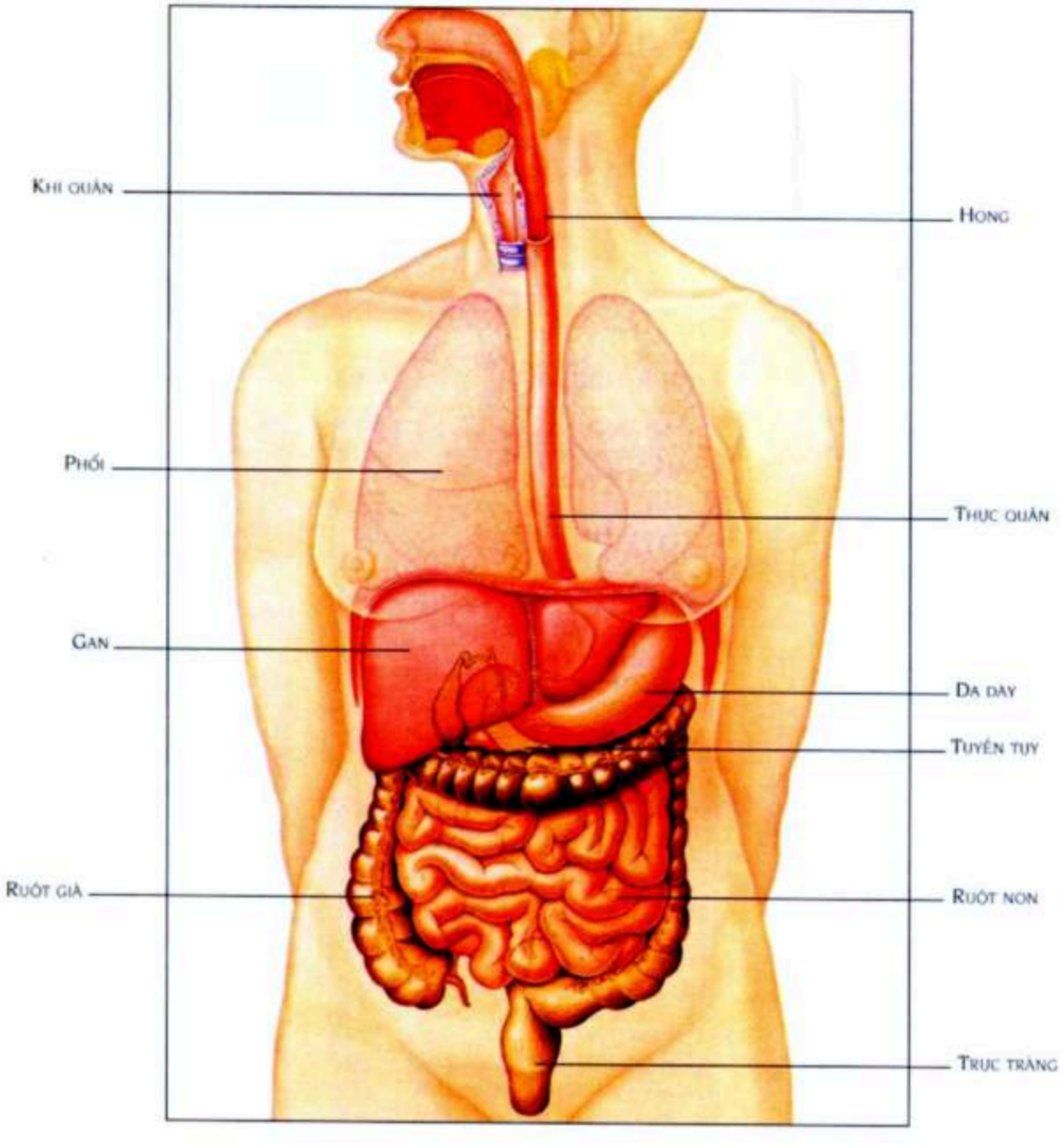


Tư thế	Trang
1. Tadasana Samasthithi *(tư thế trái núi kiên cố và vững chắc) - tựa vào tường*	168
2. Tadasana Urdhva Hastasana *(tư thế trái núi với hai cánh tay giơ cao) - tựa vào tường*	169
3. Tadasana Urdhva Baddha Hastasana *(tư thế trái núi với các ngón tay đan vào nhau) - tựa vào tường*	170
4. Tadasana Paschima Baddha Namaskar *(tư thế trái núi với hai cánh tay xếp sau lưng)*	172
5. Tadasana Gomukhasana *(tư thế trái núi với hai bàn tay xếp hình mặt bò)*	173
6. Utthita Trikonasana *(tư thế tam giác xoạc chân rộng) - 1 khúc gỗ*	174
7. Utthita Parsvakonasana *(tư thế kéo giãn mạnh mẽ một bên sườn) - 1 khúc gỗ*	176
8. Virabhadrasana 1 *(tư thế chiến binh 1)*	76
9. Virabhadrasana 2 *(tư thế chiến binh 2)*	56
10. Ardha Chandrasana *(tư thế nửa vầng trăng) - 1 khúc gỗ*	178
11. Parsvottanasana *(tư thế giãn căng lồng ngực)*	64
12. Adhomukha Svanasana *(tư thế chó úp mặt, duỗi mình) - 1 khúc gỗ (gót chân tựa vào tường)*	186
13. Prasarita Padottanasana *(tư thế xoạc chân rộng, gập người về phía trước) - 1 khúc gỗ, 1 gối ôm*	183
14. Uttanasana *(tư thế gập người về phía trước) - 1 miếng mút cao su, 5 khúc gỗ*	179
15. Adhomukha Paschimottanasana *(tư thế úp mặt, kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm*	199
16. Dandasana *(tư thế điểm tựa) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	187
17. Virasana *(tư thế anh hùng) - 2 mền, 2 gối ôm*	188
18. Urdhvamukha Janu Sirsasana *(tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên) - 1 đai yoga*	189
19. Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng)*	191
20. Baddhakonasana *(tư thế góc cố định) - 2 khúc gỗ, 1 gối ôm*	190
21. Upavista Konasana *(tư thế ngồi xoạc chân rộng)*	195
22. Paripurna Navasana *(tư thế chiếc thuyền trọn vẹn) - 2 ghế đầu, 3 chiếu*	194
23. Adhomukha Virasana *(tư thế anh hùng - úp mặt) - 2 mền, 2 gối ôm*	203

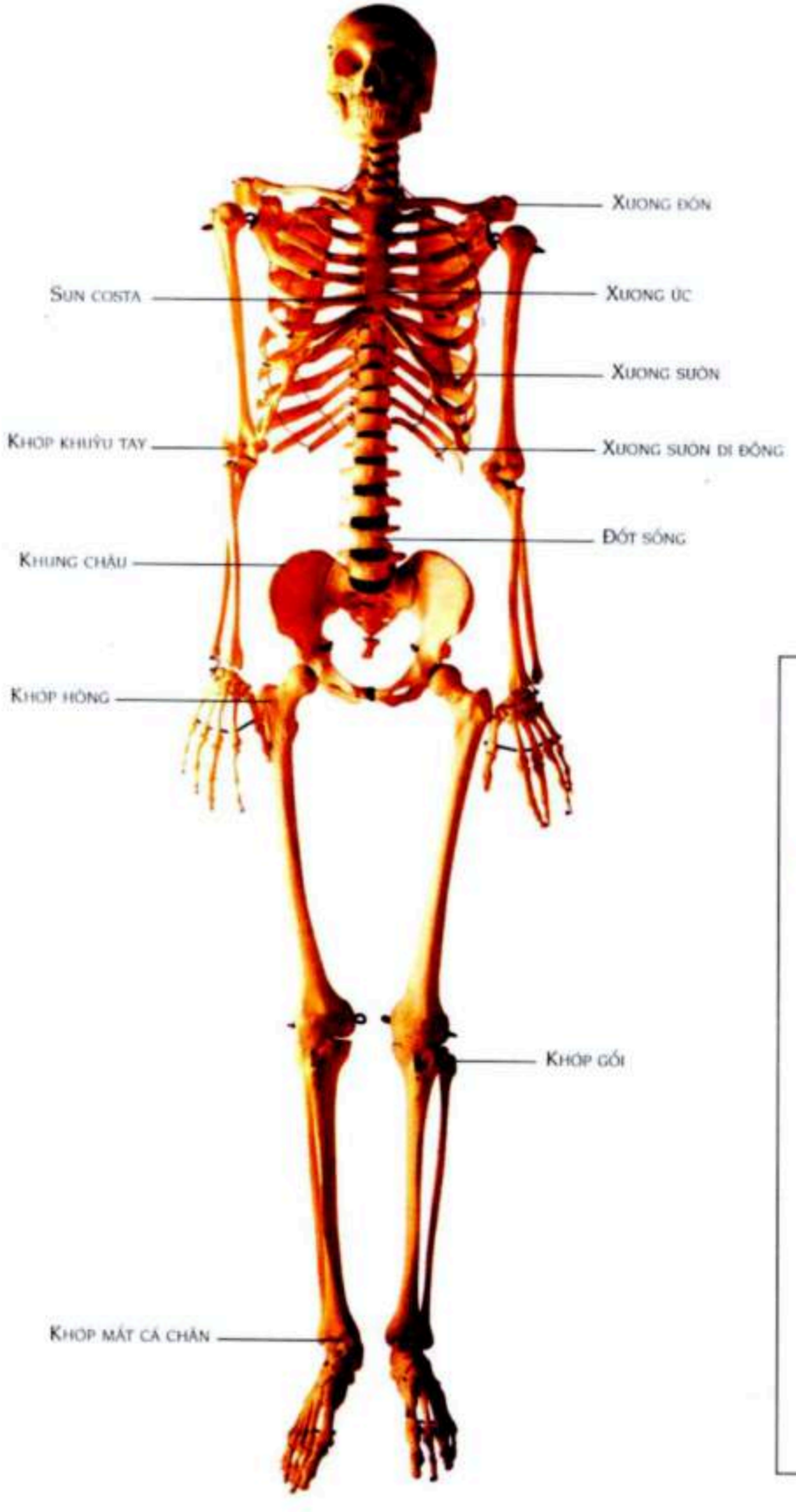
Tư thế	Trang
24. Adhomukha Swastikasana *(tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	204
25. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 2 gối ôm (chân để rời nhau ra)*	198
26. Janu Sirsasana *(tư thế đầu tựa gối) - 1 ghế đầu, 1 mền, 1 gối ôm*	200
27. Paschimottanasana *(tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ) - 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	196
28. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (ngồi sang một bên)*	205
29. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người trên ghế) - 1 ghế có tựa (hai chân luồn qua lưng ghế)*	205
30. Bharadvajasana *(tư thế co giãn thân người) - 1 mền, 2 khúc gỗ*	206
31. Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	207
32. Utthita Marichyasana *(tư thế kéo giãn thân người và chân mạnh mẽ) - 1 ghế đầu, 1 khúc gỗ tròn, bức tường*	208
33. Parsva Virasana *(tư thế anh hùng - vặn người sang bên) - 1 mền, 1 khúc gỗ*	210
34. Viparita Dandasana *(tư thế điểm tựa lộn ngược) - 1 ghế có tựa, 1 ghế đầu, 2 mền, 1 gối ôm, 1 đai yoga*	221

Tư thế	Trang
35. Ustrasana *(tư thế lạc đà) - 2 ghế đầu, 1 mền, 2 gối ôm*	222
36. Supta Baddhakonasana *(tư thế góc cố định - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm, 2 khúc gỗ, 1 đai yoga*	226
37. Supta Virasana *(tư thế anh hùng - nằm ngửa) - 1 mền, 1 gối ôm*	228
38. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga*	224
39. Supta Padangusthasana *(tư thế nằm ngửa, kéo giãn chân, bàn chân, ngón chân) - 1 đai yoga, 1 khúc gỗ*	225
40. Salamba Sirsasana *(tư thế đứng bằng đầu) - dựa vào tường*	118
41. Salamba Sarvangasana *(tư thế đứng trên vai) - 1 ghế có tựa, 1 mền, 1 gối ôm*	212
42. Halasana *(tư thế cái cày) - 1 ghế đầu, 1 ghế có tựa, 1 mền, 2 gối ôm*	214
43. Setubandha Sarvangasana *(tư thế chiếc cầu) - 1 băng ghế dài, 1 mền, 2 gối ôm*	218
44. Viparita Karani *(tư thế hổ lộn ngược) - 1 mền, 1 khúc gỗ, 2 gối ôm*	216
45. Savasana *(tư thế xác chết) - 1 mền, 1 gối ôm, 1 băng che mắt*	234
46. Ujjayi Pranayama *(phép luyện thở chinh phục năng lượng) - 2 mền, 2 miếng mút cao su, 2 khúc gỗ, 1 băng che mắt*	230
47. Viloma 2 Pranayama *(chu kỳ thở ngắt quãng) - 1 mền, 2 miếng mút cao su, 2 khúc gỗ, 1 băng che mắt*	233

CÁC CƠ QUAN NỘI TẠNG



Bộ xương

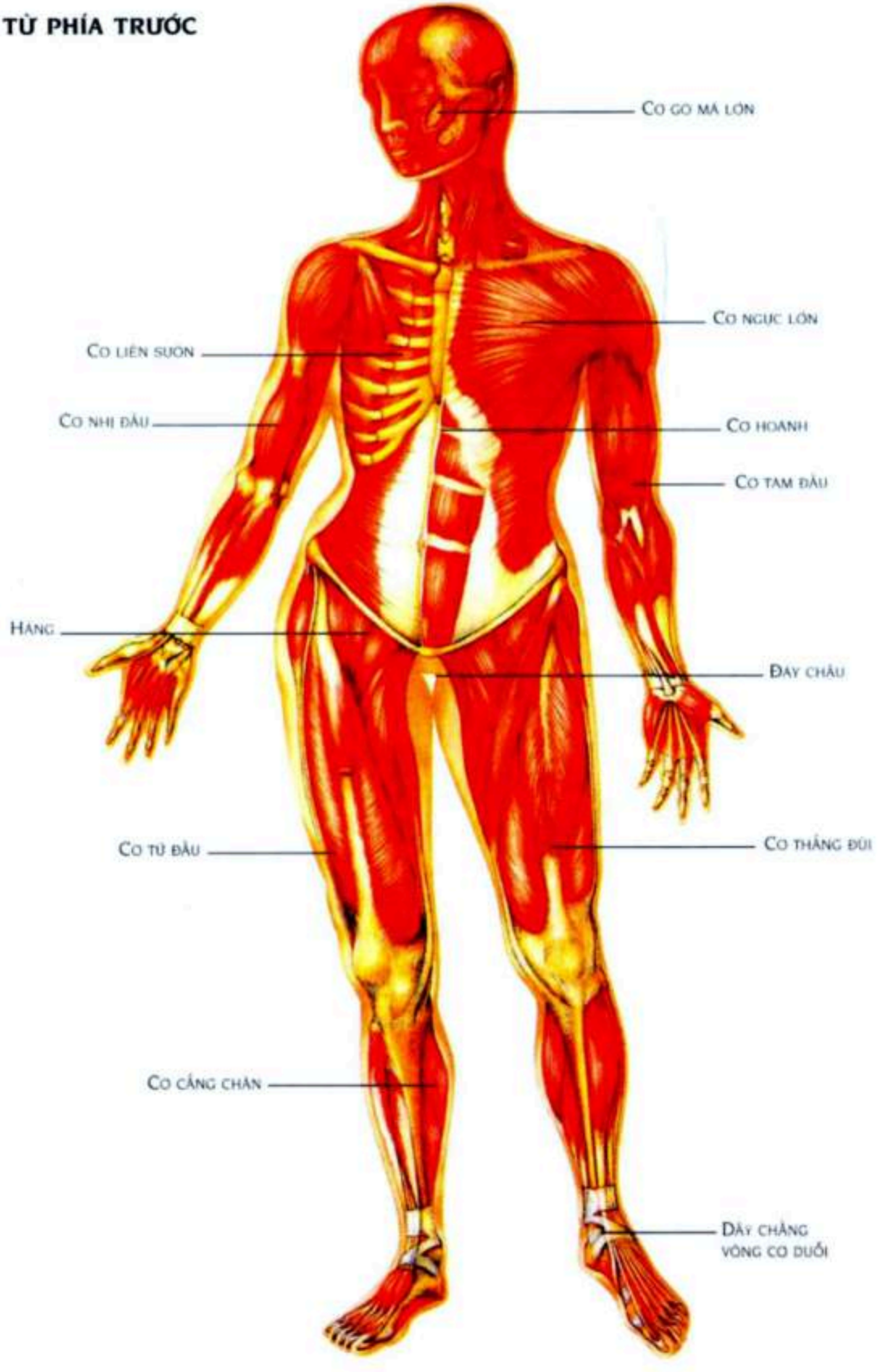


Cột sống

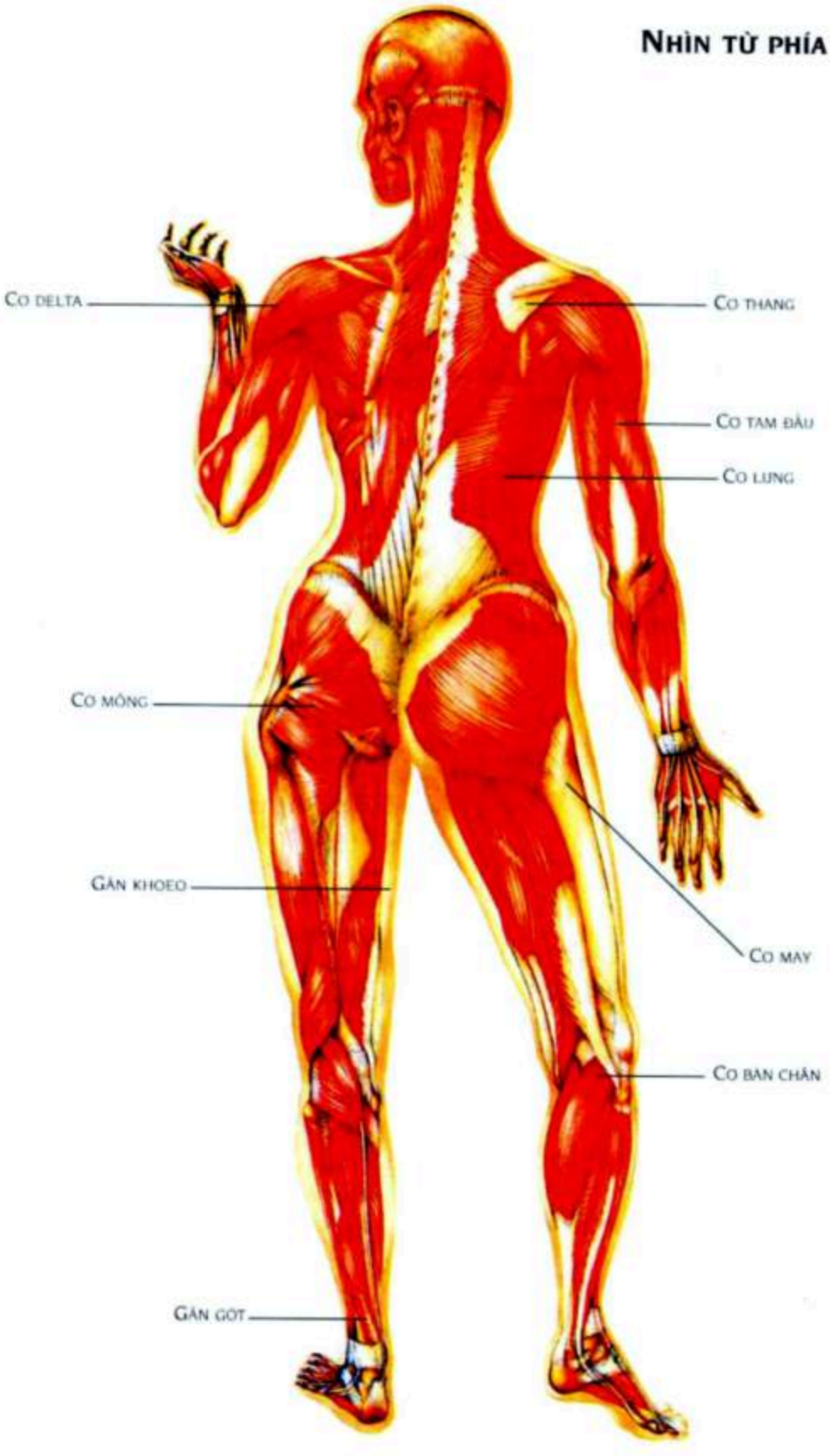


Hệ cơ bắp

Nhìn từ phía trước



NHÌN TỪ PHÍA SAU



BẢNG CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ

Abhyantara: Sự hít vào

Ahankara: Chứng kiêu hãnh

Ahimsa: Tín ngưỡng về sự phi bạo lực

Ajna chakra: Năng lượng hay là luân xa chủ đạo

Alabdha bhumikatva: Sự mất thăng bằng.

Alasya: Sự lười nhác

Anahata charka: Luân xa tâm linh nằm ở gần tim

Anandamaya kosha: Vỏ hoan lạc, quan trọng nhất trong 5 lớp vỏ của cơ thể, sẽ đạt được nhờ vào việc thực hành yoga

Angamejaytatva: Sự bất ổn định trong cơ thể

Annamaya kosha: Vỏ kết cấu cơ thể, một trong 5 lớp vỏ của cơ thể

Antara kumbhaka: Sự ngưng hơi thở với buồng phổi trống rỗng

Antaganra-sadhana: Môn yoga luyện tập giác quan và trí óc, thông qua việc thực hành 8 bậc của yoga

Antaratma-sadhana: Sự chế ngự tâm linh thông qua 8 bậc của yoga

Anusaswami: Tính kỷ luật

Aparigiara: Sự giải thoát khỏi ham muốn

Arambhavastha: Giai đoạn của người mới tập yoga, chỉ ở mức tập thể lực

Asmita: Tính vị kỷ

Astanga yoga: Bát bậc, hay 8 giai đoạn đi tới sự tự giác ngộ qua việc thực hành yoga

Asteya: Sự bất vụ lợi

Atman: Cái tôi hay Tâm linh

Avirati: Sự ham muốn thỏa mãn nhục dục

Ayama: Sự mở rộng hay sự phân bố năng lượng

Bahiranga-sadhana: Một trong 3 môn yoga, bao gồm việc thực hành đạo lý

Bahya: Sự thở ra

Bahya-kumbhaka: Sự ngưng hơi thở với buồng phổi căng đầy

Bhakti marg: Con đường dẫn tới tình thương và sự cống hiến

Bharadvaja: Bậc hiền triết, cha của chiến binh Dronacharya

Bharanti darshana: Sự lầm lạc trong trí thức

Brahmacharya: Sự trong sáng

Buddhi: Trí huệ

Chakra: Luân xa, những kết nối mang tính sống còn trong cơ thể, được xem là nằm dọc theo cột sống, khi được thức tỉnh nhờ vào các asana và phép luyện thở, chúng sẽ chuyển hóa năng lượng vũ trụ thành năng lượng tâm linh

Chitta: Sự kiểm chế tâm thức

Chittavriti: Sự mất quân bình trong trạng thái tinh thần

Dhrana: Sự tập trung ý thức, bậc thứ 6 trong Astanga yoga

Dhyana: Trạng thái giải phóng khỏi sự tách biệt, bậc thứ 7 trong Astanga yoga

Dronacharya: Con trai của bậc hiền triết Bharadvaja và là nhân vật chính trong thiên sử thi Mahabrahata

Dorsal region: Vùng lưng

Dukha: Sự khổ sở, đau đớn

Ekagra: Trạng thái chú tâm

Floating ribs: Xương sườn di động

Ghatavastha: Giai đoạn tập yoga trung cấp, khi thể xác và ý thức cùng phối hợp thực hiện

Gheranda Samhita: Văn bản về yoga do nhà hiền triết Gheranda viết vào thế kỷ 15

Guru: Đạo sư, người truyền đạt kiến thức cho học trò

Guru-Sishya parampara: Truyền thống trăm năm - dạo thầy trò

Hatha yoga: Thâm nhập tâm linh thông qua việc kiểm soát năng lượng

Hathayoga pradipika: Luận thuyết mang tính thực hành của yoga, do nhà hiền triết Svatmarama sưu tập vào thế kỷ 15

Isvara pranidhana: Sự dâng hiến cho Thượng Đế

Jivatma: Cá nhân

Jnana marg: Con đường dẫn tới trí thức, khi hành giả học được cách phân biệt giả chân

Kaivalya: Sự tự do giải thoát

Karana sharira: Vật thể nhân quả

Karma marg: Con đường dẫn tới sự phụng sự bất vụ lợi, không mong chờ được đền đáp

Karya sharira: Vật thể thô

Kathopanishad: Văn bản cổ xưa, sưu tập vào khoảng giữa 300 hay 400 năm trước công nguyên

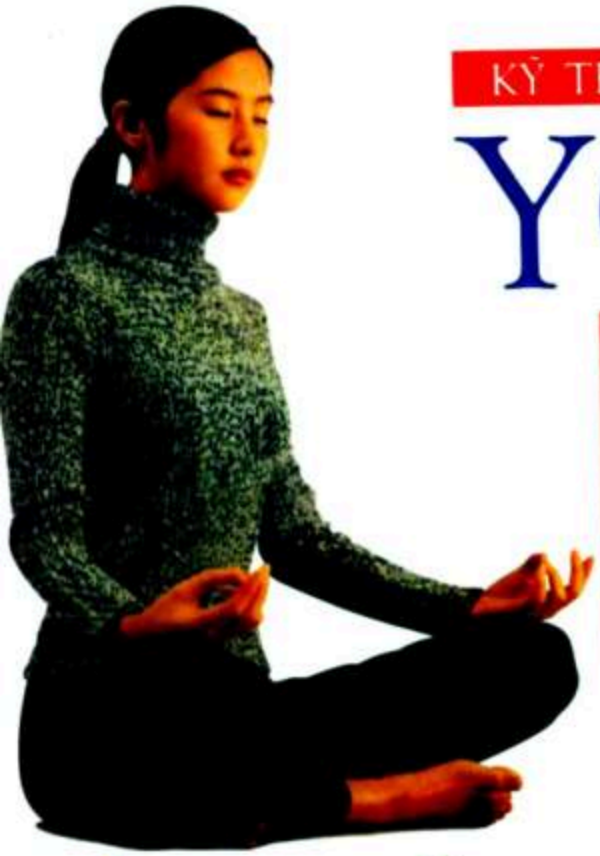
Klesha: Sự phiền muộn do ích kỷ, ham muốn, đốt nát và thù hận

Ksipta: Trạng thái lơ đãng

Kumbhaka: Sự kiềm giữ hơi thở
Kundalini: Tinh khí vũ trụ tiềm ẩn trong mỗi con người
Leukeurrhoea: Bệnh huyết trắng ra nhiều
Manas: Ý thức
Manavas (manusya): Người được phú cho tâm linh đặc biệt
Manomaya kosha: Vỏ tâm linh
Manipuraka charka: Nơi trú ngụ của cảm giác sợ hãi, e dè
Marichi: Bậc hiền triết, con trai của Brahma, chúa tể vũ trụ
Menorrhagia: Chứng rong kinh
Metrorrhagia: Xuất huyết tử cung
Mudha: Trạng thái ngu muội
Muladhara charka: Luân xa kiểm soát năng lượng tình dục
Nadi: Các kênh phân phối năng lượng từ luân xa đi khắp cơ thể (kinh mạch)
Nirbija: Không có hạt
Niruddha: Ý thức được kiểm soát và kiềm chế
Nispattyavastha: Giai đoạn tột cùng của việc thực hành yoga, trạng thái hoàn mỹ
Niyama: Sự tự kiềm chế
Parighara: Sự chiếm hữu
Parmatama: Bản thân vũ trụ
Parschayavastha: Giai đoạn thứ 3 trong thực hành yoga, khi thể xác và trí tuệ cùng hòa làm một
Patanjali: Bậc hiền triết, được xem là đã sống khoảng những năm 300 trước công nguyên
Patanjali Yoga Darshana: Tập văn gồm các câu cách ngôn về đề tài yoga được xem là do Ngài Patanjali sưu tập vào giữa năm 300 trước công nguyên
Perineum: Đáy chậu
Prakriti shakti: Năng lượng tự nhiên
Pramadha: Sự thờ ơ
Prana: Năng lượng sống hoặc sinh lực
Pranamaya kosha: Vỏ sinh lực, một trong 5 lớp vỏ của cơ thể
Pranayama: Sự kiểm soát năng lượng thông qua hơi thở
Pratyahara: Sự tách rời khỏi thế giới cảm xúc
Psoriasis: Bệnh vẩy nến
Purusha shakti: Năng lượng của linh hồn
Raja yoga: Thâm nhập tâm linh thông qua việc kiểm soát tâm thức
Rajasic: Thức ăn chua cay, có nhiều gia vị, kích thích thái quá cơ thể và tinh thần
Sahasrara charka: Luân xa quan trọng nhất, khi được khai mở sẽ đem lại cho hành giả sự giải thoát
Samadhi: Sự siêu giác ngộ
Samayama: Sự liên kết của thân xác, hơi thở, tâm thức, trí tuệ và cái tôi
Samshaya: Sự hoài nghi
Santosha: Sự thỏa mãn
Sarvaanga sadhana: Môn thực hành kỳ diệu
Sattvic: Thức ăn hữu cơ, thiên nhiên, toàn rau
Satya: Tính trung thực
Saucha: Sự sạch sẽ
Scoliosis: Chứng vẹo cột sống
Shakti: Bao gồm ý thức, trí tuệ, cảm xúc, sinh lực, bản lãnh, khả năng phân biệt, lương tâm
Shvasa-prashvasa: Sự hô hấp không đều hay là sự mất ổn định
Styana: Sự không muốn làm việc
Swadhishtana charka: Nơi trú ngụ của những ham muốn trần tục
Suksma sharira: Tinh thể, một trong 3 lớp của cơ thể
Svadhyaya: Sự nghiên cứu thể xác, ý thức, trí tuệ và cái tôi của chính mình
Svatmarama: Bậc hiền triết, tác giả của Hathayoga Pradikika
Tamasic: Thức ăn gồm thịt và chất cồn
Tapas: Sự khổ hạnh
Vyadhi: Bệnh về thể chất
Vijnamaya kosha: Vỏ trí tuệ
Viksipta: Trạng thái vô tâm
Virabhadra: Chiến binh huyền thoại
Vishudhi charka: Nơi tiềm ẩn của sự giác ngộ trí huệ
Yama: Nguyên tắc đạo đức trong đời sống
Yoga: Con đường hợp nhất thể xác, cảm xúc, ý thức, trí tuệ và cái tôi thành một
Yoga charya: Người thầy và là sư phụ của các truyền thống yoga
Yoga agni: Ngọn lửa yoga, kích thích khối lửa kundaluni
Yogabhrastha: Trạng thái bị thất sủng trong yoga
Yoga marg: Giai đoạn áp chót trong cuộc hành trình để giác ngộ ra bản ngã của mình, khi ý thức và mọi hành động đều được kiểm soát
Yoga Sutras: Bản sưu tập cách ngôn về Thực hành yoga, được cho là do nhà hiền triết Patanjali thực hiện
Yogi: Học trò, hành giả đi tìm chân lý

TÊN CỦA CÁC TƯ THẾ (ASANA)

TÊN	DIỄN GIẢI
Adhomukha Paschimottanasana	Tư thế úp mặt và duỗi căng lưng
Adhomukha Svanasana	Tư thế chó úp mặt, duỗi mình
Adhomukha Swastikasana	Tư thế ngồi xếp bằng, úp mặt
Adhomukha Virasana	Tư thế anh hùng, úp mặt
Ardha Chandrasana	Tư thế nửa vầng trăng
Baddhakonasana	Tư thế góc cố định
Bharadvajasana	Tư thế kéo giãn thân trên
Dandasana	Tư thế chỗ dựa
Halasana	Tư thế cái cày
Janu Sirsasana	Tư thế đầu tựa gối
Marichyasana	Tư thế kéo giãn thân trên và hai thân
Paripurna Navasana	Tư thế chiếc thuyền trọn vẹn
Parsva Virasana	Tư thế anh hùng, vặn người
Parsvotanasana	Tư thế giãn căng lồng ngực
Paschimottanasana	Tư thế giãn căng lưng
Paschimottasana	Tư thế kéo giãn lưng mạnh mẽ
Prasarita Padottanasana	Tư thế xoạc chân rộng
Salamba Sarvangasana	Tư thế đứng trên vai
Salamba Sirsasana	Tư thế đứng bằng đầu
Savasana	Tư thế xác chết
Setubandha Sarvangasana	Tư thế cái cầu
Supta Padangusthasana	Tư thế nằm kéo chân và duỗi ngón chân
Supta Baddhakonasana	Tư thế nằm tạo góc cố định
Supta Virasana	Tư thế anh hùng, nằm ngửa
Swastikasana	Tư thế chân xếp bằng
Tadasana	Tư thế trái núi
Tadasana Gomukhasana	Tư thế trái núi với hai bàn tay làm thành hình mặt bò
Tadasana Paschima Baddha Namaskar	Tư thế trái núi với hai tay xếp sau lưng
Tadasana Paschima Namaskar	Tư thế trái núi với hai cánh tay chắp sau lưng
Tadasana Samasthithi	Tư thế trái núi kiên cố và chắc chắn
Tadasana Urdhva Baddha Hastasana	Tư thế trái núi với các ngón tay đan xen vào nhau
Tadasana Urdhva Hastasana	Tư thế trái núi với hai tay giơ thẳng lên trên
Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana	Co giãn ba bộ phận của cơ thể
Ujjayi Pranayama	Phép luyện thở - sự chinh phục năng lượng
Upavista Konasana	Tư thế ngồi xoạc rộng chân
Urdhva Dhanurasana	Tư thế bánh xe
Urdhvamukha Janu Sirsasana	Tư thế gập đầu gối, ngửa mặt lên trên
Ustrasana	Tư thế lạc đà
Uttanasana	Tư thế gập người về phía trước
Utthita Marichyasana	Tư thế kéo giãn chân và thân trên mạnh mẽ
Utthita Parsvakonasana	Tư thế kéo giãn một bên sườn
Utthita Trikonasana	Tư thế tam giác xoải rộng
Viloma 2 Pranayama	Chu kỳ thở ngắt quãng
Viparita Dandasana	Tư thế điểm tựa lộn ngược
Viparita Karani	Tư thế hồ lộn ngược
Virabhadrasana 1	Tư thế chiến binh 1
Virabhadrasana 2	Tư thế chiến binh 2
Virasana	Tư thế anh hùng



KỸ THUẬT & THỰC HÀNH

B.K.S. IYENGAR

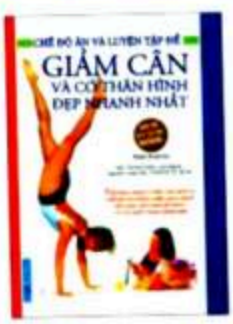
YOGA toàn tập

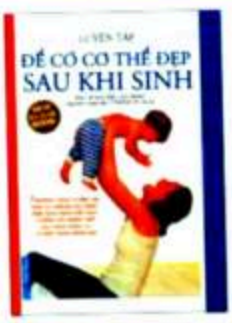
- Các bí quyết luyện tập Yoga hiệu quả nhất do các đạo sư hàng đầu thế giới hướng dẫn.
- Để thực hành, các chuỗi động tác được mô tả từng bước rõ ràng với các hướng dẫn chi tiết.
- Hơn 1.900 ảnh màu, minh họa từng bước các tư thế Yoga
- Các bài tập thực hành Yoga thực tế để chữa bệnh mất ngủ, stress và hơn 80 chứng bệnh khác như hen suyễn, đau đầu...
- Phù hợp với mọi lứa tuổi, mọi tình trạng thể lực và mọi trình độ – từ người mới bắt đầu học đến người ở trình độ nâng cao.



"BỘ SÁCH HỮU ÍCH VÀ THIẾT THỰC CHO MỌI NGƯỜI VÀ MỌI GIA ĐÌNH !"



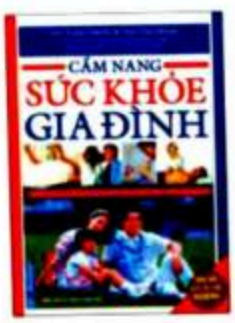


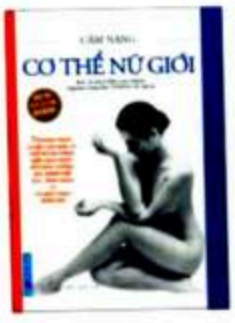


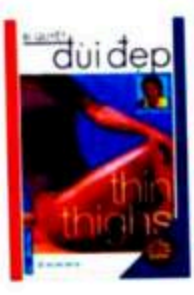




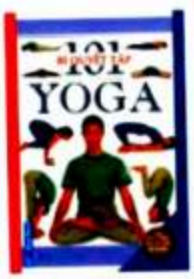


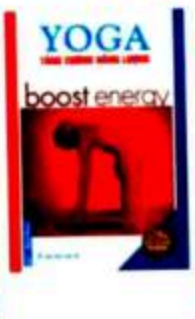














First News

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TríViệt

Phát hành: NS. TríViệt, 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM
ĐT : 822 7979; Fax : 822 4560; Email : firstnews@hcmc.netnam.vn

YOGA TOÀN TẬP

8 935086 800232

GIÁ: 142.000 đồng