Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 28/1/2019

SWAMI VISHNUDEVANANDA
HÁI ÂN biên dịch

Khí công Ấn Độ

YOGA TOÀN THƯ

Huỳnh Phong Hiền
Theo quyển

THE COMPLETE ILLUSTRATION BOOK OF YOGA

HÀI ÂN • KHÍ CÔNG ẤN ĐỘ - YOGA TOÀN THƯ • NXB ĐỒNG THÁP

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huynh Phong Hien

Thuật dưỡng sinh Đông Phương

YOGA TOÀN THƯ

(Tái bản có sửa chữa)

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP

-1996 -

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

YOGA TOÀN THƯ

HẢI ÂN

Biên soạn theo: **THE COMPLETE ILLUSTRATION BOOK OF YOGA**

Của Giáo sư: **SWAMI VISHNUDEVANANDA**

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

LỜI NÓI ĐẦU

YOGA có nguồn gốc từ Ấn Độ và đã được phổ biến, giáo dục, thực hành hàng ngàn năm qua ở khu vực Đông Nam Á. Ngày nay YOGA đã được cả thế giới biết đến và đã thu hút sự chú ý, hâm mộ tập luyện của hàng triệu người trên hành tinh.

*Ở nước ta, tuy còn ít trường lớp về bộ môn này song cũng có rất nhiều người đã và đang tìm hiểu, nghiên cứu và say mê luyện tập theo phương pháp **YOGA**.*
*Để giúp bạn đọc có thêm nguồn tài liệu tìm hiểu, tham khảo về vấn đề này chúng tôi cho in cuốn **YOGA TOÀN THƯ** do **Hải Ân** biên dịch từ quyển " The complete illustration book of Yoga" của Giáo sư Swami Vishnu devenanda, Viện Hàn Lâm Yoga Vedanta, Rishikesh Himalayas (Ấn Độ).*

Nội dung chính được trình bày trong cuốn sách này là những phần cơ bản về phương pháp tẩy sạch cơ thể, những tư thế và các thức hô hấp, thư giản (có minh họa bằng hình ảnh) cùng với chế độ ăn uống dưỡng sinh phù hợp, có tác dụng tích cực trong việc rèn luyện và tăng cường thể lực, chống bệnh tật. Loại trừ ra những yếu tố khác, ở đây chỉ lưu ý đến những kỹ thuật tập luyện tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe và tuổi tác của mỗi người để đạt kết quả cao nhất.

Đáp ứng nhu cầu của bạn đọc, được sự đồng ý của soạn giả, chúng tôi tái bản cuốn sách trên.

Dù chúng tôi đã hết sức cố gắng song cũng không tránh khỏi những sai sót nhất định, rất mong được sự đóng góp chân tình của bạn đọc gần xa.

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP
31 B Trần Hưng Đạo - Thị xã Sa Đéc - Đ.T. 067.861308

TỰA

Lợi ích mà môn YOGA đem lại cho con người trong đời sống văn minh niên đại,là một điều hiển nhiên, không còn ai chối cải. Những lớp luyện YOGA được mở ra ở khắp các lục địa và hàng triệu người say mê tập luyện đã chứng minh điều này.

*Ở nước ta mặc dù có ít trường lớp về **YOGA** song không thiếu người hâm mộ môn này. Đặc biệt mỗi lần có huấn luyện viên nước ngoài đến dạy YOGA thì số học viên tham dự hết sức đông đảo.*

*Để giúp bạn đọc và những người hâm mộ **Yoga** có tài liệu nghiên cứu tham khảo trong học tập và thực hành, chúng tôi xin soạn quyển **YOGA TOÀN THƯ** trên cơ sở tài liệu "The complete illustration book of Yoga" của Giáo sư "SWAMI VISHNUDEVENANDA". Tác giả là giáo sư môn "Hatha Yoga" ở Viện Hàn lâm Yoga Vedanta Rishikesn, Himalayas và là đệ tử của đại sư Sivananda.Ông đã huấn luyện nàng ngàn người Ấn Độ và Tây Phương và đã du hành khắp thế giới, tham gia các cuộc sưu tầm ở các đại học Âu,Úc và Mỹ Châu. Ông được nhiều giới chức có thẩm quyền xem như người dẫn giải lỗi lạc nhất về "Hatha Yoga "trong thời đại của chúng ta.*

Ở đây chúng tôi chỉ soạn lại các ý chính thuộc các phần thực hành mà lược bỏ các chương về lý thuyết như triết học, cơ thể học, Huyền bí học, v..v.. Sau này nếu có điều kiện chúng tôi sẽ trình bày trong một quyển sách khác đầy đủ hơn.

Các đề mục chính trình bày ở đây là những phương pháp tẩy sạch cơ thể, các tư thế, cách thức hô hấp, thư giản và chế độ ăn uống. Có tất cả 136 thế và biến thế, từ thấp đến cao, từ dễ đến khó, được minh họa qua 146 hình ảnh, giúp cho mọi người kể cả các huấn luyện viên, có thể theo đó mà luyện tập một cách an toàn, có lợi cho mình và những người mà mình hướng dẫn. Nhất là các bảng huấn luyện sẽ giúp người đọc tùy theo tình trạng sức khỏe và tuổi tác của mình mà tập luyện để có hiệu quả tốt nhất.

Chúng tôi hy vọng quyển sách này sẽ đem lại nhiều lợi ích cho mọi người đặc biệt giúp cho những người tập luyện có một sức khỏe dồi dào và một tinh thần lành mạnh để sống hạnh phúc, đồng thời góp công hữu hiệu vào việc xây dựng đất nước ngày càng phồn thịnh.

Hải Âu

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

DẪN NHẬP

(Thay lời giới thiệu)

Sự quan tâm của phương Tây đối với Yoga đã được tăng trưởng với tốc độ lạ lùng. Cái gì được nói thì thầm mười năm trước đây, nay được truyền thanh công khai .Cái gì đã bị chế nhạo như một điều thích thú kỳ cục, nay được công nhận là một kỹ năng căn bản, và nhiều người trước đây xem đó là một trò quảng cáo, nay lại ôm ấp nó như một lối sống.

Lý do thật rõ ràng. Con người hiện nay bắt buộc phải tự cứu mình khỏi những sự băng hoại, mà nghệ thuật Yoga là phương thức có giá trị để đương đầu với điều đó. Qua Yoga, chúng ta thấy sự cần thiết có những kỷ luật trên nền tảng khoa học hơn là giáo điều. Các kỹ thuật ở đây căn cứ vào sự thực xa xưa như phương Đông cổ đại và mới mẻ như sự hiểu biết về các định luật vũ trụ. Các đạo sư tiền bối đã đi trước ta để tìm chân lý, ngày nay ta cùng với họ đi trên một con đường. Mọi thứ mà ta học hỏi về con người nội tại và không gian ngoại vi đều thích hợp với hệ thống Yoga.

Luyện tập Yoga ở bất cứ nơi nào, đều thấy có thay đổi lớn lao trong người. Ở đâu có học và luyện Yoga, ở đó các biên giới mới sẽ mở rộng tức khắc. Ở nơi nào có theo đuổi Yoga một cách kiên trì thì những cái cũ sẽ trôi qua; một tầm nhìn mới, một sức khỏe mới, một sự hiểu biết mới và triết lý mới sẽ nảy nở và phát triển làm thay đổi đời sống cá nhân.

Tôi có gặp một thanh niên bị suy nhược thần kinh trầm trọng ở bờ biển Tây. Anh ta đã hút thuốc lá liên tục, thân thể suy yếu, làm suy tàn dần với sức khỏe - Yoga đã cứu anh ta. Anh ta biểu diễn các tư thế Yoga, cho tôi thấy sự điều khí đã cải thiện cho

anh ta, anh nói rất nhiều về sự thăng bằng và giải thích kỹ luật Yoga đã xây dựng lại đời sống anh ta như thế nào ?

Những người có nghề nghiệp ở Mỹ như diễn viên, nhạc sĩ, giảng viên mà đời sống gặp nhiều căng thẳng và thời dụng biểu đòi hỏi sự đáp ứng cao về thể chất và tinh thần, đều biết qua giá trị của môn học hấp dẫn này, các thương gia, sinh viên và nội trợ cũng thế. Tuổi tác không liên can gì đến hiệu quả của Yoga. Bệnh tật cũng không ngăn trở. Thiên hướng hay nghề nghiệp cũng thế . Một người môi giới buon bán ở Chicago kể lại Yoga đã phục hồi sức khỏe và nghề nghiệp của anh ta như thế nào. Trong một lớp đại học của tôi, một sinh viên đặt tin tưởng vào Yoga, nó đã trang bị ý chí cho anh ta tiếp tục học, khi anh ta dự định nghỉ học vì học kém. Một bà 60 tuổi đã làm tôi ngạc nhiên về khả năng làm được các tư thế Yoga sau thời gian huấn luyện 12 tuần lễ, một thư viện công cộng ở Los Angeles tôi để ý tới một nhóm thanh niên vây quanh cái phiếu mục lục trong khoa Tôn giáo Triết học, tôi liền hỏi cô quản thủ thư viện, và được biết :" Có nhu cầu kinh khủng về sách Yoga mà chúng tôi không sao có đủ".

Cả môn đồ và học giả cao cấp đều cần có một quyển Yoga dễ hiểu. Vài quyển đã xuất bản bàn về sức khỏe, quyển khác nói về triết lý, nhiều quyển giải thích các nguyên lý tinh thần về Yoga bằng từ của Tây phương. Có nhiều cố gắng viết về tiểu sử, luận về kỹ thuật và hư cấu đủ loại, nhưng quyển Yoga toàn thư thì chưa hề có.

Giờ đây, đã có một quyển như thế do một tác giả đủ tư cách để làm việc đó. Đó là Swami Vishnu devananda môn đồ của Sri Sivananda nổi tiếng, được xem như bậc thầy lỗi lạc nhất, người làm sáng

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

tỏ Yoga có tính cách khoa học nhất - Swami Vishnu devananda chắc chắn là người sẽ có tiếng tăm nhất.

Đầu tiên tôi nghe bạn tôi thuộc ngành Giáo dục ở Úc nói về Swami - Ông ta viết cho tôi rằng suốt kinh nghiệm ông ta chưa bao giờ chạm trán với một bậc thay sáng suốt, một người diễn giải Yoga gây một ấn tượng cảm xúc qua " Chàng thanh niên Ấn Độ phi thường". Ông ta thúc giục tôi gặp Vishnudevananda khi ông này tới Mỹ. Tôi rất sung sướng làm điều này và trong nhiều tuần lễ, ông "Swamiji" là người bạn của tôi ở lớp học, lúc diễn giảng ở các câu lạc bộ, trên
chương trình truyền hình và tham vấn riêng tư với các người thuộc nhiều nghề nghiệp khác nhau đang tìm kỹ thuật để sống theo. Ông đi đâu, thành công theo đó. Bất cứ ở đâu mà ông sống cuộc đời thêm phong phú. Sở dĩ như thế là vì qui luật Yoga chính là qui luật của cuộc đời. Khoa học Yoga nbao trùm bí ẩn của khoa học vũ trụ - Sự ứng dụng Yoga giả định trước một cảm nhận trực giác về tri thức vũ trụ "chạy" vào kinh mạch của môn đồ từ đó đưa mọi người vào luồng vũ trụ. Cái mà ta gọi là "cá tính mạnh mẽ" là "ý thức trong sạch" khi hành động.

Nhiều người trong số chúng tôi đã qua Ấn Độ và nhiều nơi trên thế giới để sưu tầm đều nhận định rằng Swami Vishnudevanda là người duy nhất có thể đưa Yoga vào phương Tây bằng một lối mới mẻ và sâu sắc. Ông có khả năng về ngôn ngữ để truyền đạt ý nghĩa bí truyền, sức khỏe dị thường để trình diễn các tư thế cao cấp nhất, kỷ luật tự giác để truyền cảm ứng, sự khiêm tốn cần thiết để chứa đựng sức mạnh vũ trụ, quan niệm triết lý thống nhất để vạch ra chân lý sâu xa nhất: đó là điểm mà người hiểu biết, sự hiểu biết và đối tượng hiểu biết nhập làm

một, đó là lúc mà tâm con người được thừa nhận là đồng nhất với "tâm " của vũ trụ.

*Việc biên soạn quyển " **Yoga toàn thư**" thật hoàn hảo, nói lên sự uyên bác trong việc tiếp cận vấn đề của tác giả. Ông đã hoàn thành một công trình phi thường kết hợp được các chân lý sâu xa với một lối trình bày bình dân.Ông đã nắm được tinh thần tìm tòi của người phương Tây và làm thỏa mãn với các định nghĩa rõ ràng về các chức năng thực tế. Đây là lần đầu tiên mà ta có thể hiểu và tập Yoga như là có thầy hướng dẫn.*

Tinh thần sâu sắc trong công trình của Swami Vishnudevananda ở chỗ xem Yoga như lối tiếp cận đơn phương vào đời sống. Nếu bạn chỉ tập các tư thế Yoga. bạn chỉ có hình thức về thể chất. nếu bạn tập kiểm soát hơi thở, sẽ có tác dụng trị bệnh. Còn nếu bạn chỉ trí chú, bạn sẽ có ý niệm. Sức mạnh nội tại của Yoga chỉ rõ rệt khi ba lối tiếp cận "tư thế"," khí công ", và "trí chú", hợp nhất lại để đưa tới việc khám phá mình. Chỉ khi đó kỷ luật xác thân,tinh thần và tâm trí tổng hợp lại, ta mới bắt đầu vào bí ẩn sâu xa nhất, bí ẩn mà quyển sách này đã giải thích tuyệt diệu. Không ai cảm nhận được tính " phân ba" của cuộc đời phương Tây như Swami Vishnudevananda, không ai đề xuất phương thức rõ ràng hơn.

*Giờ đây, ngoài toàn bộ sự hiểu biết về quá khứ cổ đại ra, một thanh niên đã phát họa chung Triết học Đông - Tây đưa vào cuộc sống cá nhân và hoàn thành sự hài hòa căn bản với môi trường chung quanh. Cái "ngã" vô hạn mà bạn đã từng quan niệm, bây giờ có thể thành tựu được qua cuộc phiêu lưu mô tả trong quyển **"Yoga toàn thư"**.*

Tiến sĩ MARCUS BACH

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

CHƯƠNG I

TẨY SẠCH THỂ XÁC

Sự biểu lộ tâm hồn gia tăng theo tỷ lệ phát triển của thể chất và tinh thần. Do đó Yoga đưa ra các phương pháp huấn luyện và phát triển cơ thể và tinh thần. Cơ thể được huấn luyện cao trước hết phải *mạnh*và *khỏe*. Mục tiêu của toàn thể giáo huấn Yoga là làm thế nào tập trung tâm trí, khám phá ra các mặt ẩn tàng và đánh thức các quan năng tâm linh bên trong.

Càng đi sâu vào Yoga, ta sẽ thấy tâm chỉ là phần tinh tế hơn của cơ thể, cả hai có tác dụng hỗ tương lẫn nhau.

Khi ta giận, tâm xúc động làm ảnh hưởng đến cơ thể, khiến cho mặt đỏ, quyền nắm chặt và vẻ mặt hung dữ. Tuy nhiên, với đa số nhân loại thì tâm ít được phát triển và hoàn toàn đặt dưới sự kiểm soát của cơ thể. Ngay một sự phân tích bề mặt cũng cho thấy là ta không điều khiển được tâm bao nhiêu, vì cơ thể đã kiểm soát mạnh mẽ nó rồi.

Bằng cách học kiểm soát cơ thể, ta sẽ huấn luyện tâm một cách dễ dàng. Các sự kiện sau đây chứng minh sự hỗ tương giữa thể chất và tinh thần.

Liệu pháp gây "sốc" đã làm dịu các triệu chứng tâm thần. Một thầy thuốc bệnh tâm thần đã tình cờ khám phá ra điều này, khi nhận thấy ở vài bệnh nhân bị sốt thương hàn thì các triệu chứng tâm thần biến mất.

Các triệu chứng tâm thần cũng biến tan khi bệnh nhân được chích sữa hay máu người khác, tạo nên phản ứng mạnh mẽ của cơ thể, nhờ đó mà làm giảm sự căng thẳng tâm thần.

Để kiểm soát được thể chất và tinh thần, ta phải theo một số bài tập thể dục. Sau khi cơ thể được kiểm soát đầy đủ rồi ta mới bắt đầu huấn luyện tinh thần. Từ đó sức mạnh tập trung sẽ gia tăng và ta sẽ có khả năng vận dụng các lực bên trong và tìm ra đơn vị căn bản đã làm ra toàn thế giới.

Một phần kỷ luật Yoga là bài tập thể dục, phần lớn thuộc tinh thần. Bắt đầu từ các cách thức "tẩy sạch"- được gọi là *"Kriya"*-giai đoạn đầu tiên nhằm loại bỏ các chất độc tích tụ trong cơ thể.

Cơ thể thường xuyên tống ra các vật thải, qua thận, tuyến mồ hôi... bằng mồ hôi, nước tiểu,phân và hơi thở. Nhưng cơ thể vẫn còn chứa chất độc mang bệnh tậtn Yoga lưu ý đến việc bài tiết chất thải mà các cơ quan của chúng ta không đủ sức tống ra ngoài.

Ta tẩy sạch da hằng ngày để lỗ chân lông được trống trải và sạch bụi. Ta cũng đánh răng. Nhưng cách tẩy của Yoga đi xa hơn, ở những chỗ thường bị sao nhãng. Phương pháp rất khoa học và vệ sinh, làm cho các bộ phận đó hết đau đớn.

Có sáu *"Kriya"* để tẩy hệ hô hấp, thực quản, bao tử, mắt và ruột già. Các bài tập này đặc biệt cần thiết đối với những người mềm nhũng và uể oải. Tên của chúng là *"dhauti"* (tẩy bao tử)*"basti"*(tẩy ruột già) *"neti"* (tẩy lỗ mũi), *"nauli"* (tẩy bụng)*"tratak"* (tẩy mắt) và "kapalabhati"(tẩy cơ quan hô hấp).

"Dhauti" được chia làm bốn:

-antar - dhauti (tẩy bên trong)

-danta - dhauti (tẩy răng)

-hrid - dhauti (tẩy họng)

-moola - dhauti (tẩy ruột thẳng).

Riêng *Antar - dhauti* lại chia làm bốn :

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

1) Tẩy bằng hơi.

2) Tẩy bằng nước.

3) Agni-sara (tẩy bằng lửa)

4) Tẩy bằng vải

A. TẨY BÊN TRONG

1) Tẩy bằng hơi:

Cách này khó, phải có thầy mới tập được. Hơn nữa, nuốt hơi vào bao tử, bằng cách đóng nắp thanh quản là một vấn đề cần được huấn luyện. Môn sinh tập *"đóng nắp"* này lại, và đẩy một tí hơi đột ngột vào bao tử. Nghỉ một giây rồi làm tiếp đến khi bao tử đầy hơi [1] . Sau đó phun hơi thối từ bao tử ra.

2) Tẩy bằng nước :

Uống một lượng lớn nước muối và lay vùng bụng. Co bao tử lại, thọc ngón tay vào nóc giọng ngoáy cho nước ói ra. Tiếng Phạn gọi là *"Kunjar kriya"*

3) AGNI - SARA (Tẩy bằng lửa)

Ngồi tréo chân và hít sâu. Rồi thở ra cho phổi trống càng nhiều càng tốt, sau đó nín lại không hít vào.

Lúc này cơ hoành tự nhiên nâng lên ngực và ta có thể vận dụng cơ bụng, liên tiếp nhồi vô nhồi ra thật nhanh, khoảng 15, 20 lần. Như thế là một "hiệp", mỗi ngày tập 10 hiệp. Bài này kích thích gan, lá lách, thận, mật, làm giảm mỡ bụng và dứt táo bón.

---

1 *Người Trung Quốc gọi là "phục khí" tham khảo quyển "Trường sinh khí công" cùng tác giả.*

4) Tẩy bằng vải:

Ống tiêu hóa chạy dài từ miệng tới hậu môn, gồm có miệng, hầu, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già; phần lớn nằm trong vùng bụng .

Cách tẩy này rất cần thiết để loại bỏ chất nhầy và các chất thải khác từ thực quản đến bao tử.

Bao tử là phần co giản nhất, bên trong có những nếp gấp, phủ đầy chất thải của đồ ăn. Khi nó dơ (bẩn) thì có cảm giác uể oải và ăn không ngon.

Chứng khó tiêu thường do ăn những món khó chịu đối với bao tử, hoặc ăn quá nhiều, hoặc ăn những món bắt đầu phân hủy ,hoặc uống rượu. Mặt trong bao tử sẽ sưng đỏ lên, phủ nhiều chất nhầy, có thể xuất huyết. Trong trường hợp nhẹ, triệu chứng thường là khó tiêu, khó chịu ở bụng, nhức đầu, suy yếu, nôn, ợ và ói. Ói là cách thức tự nhiên loại ra thức ăn vô ích và chất nhầy trong bao tử.

Đau dạ dày là một chứng thông thường khác, cường độ thay đổi từ cảm giác nặng đến đau không chịu nổi, thường xảy ra sau bữa ăn. Một lần nữa, "cách chữa" của thiên nhiên là ói ra; có thể làm giảm đau

Một bệnh chứng khác là sa dạ dày; thường xảy ra ở đàn bà nhiều hơn đàn ông, bệnh nhân ăn một tí cũng đủ no. Tá tràng bị dản ra, và chất liệu hấp thụ từ chỗ này có thể có độc, đưa đến nhức đầu, chóng mặt, nôn mữa và ăn uống không ngon.

Nếu bao tử không được giữ sạch và khỏe, nó có thể gây ra nhiều bệnh. Do đó, một vài bài tập Yoga giúp ta bảo trì tốt bao tử.

Cách tẩy bằng vải như sau : Lấy một miếng vải mỏng, rộng 3 inches (7,5 cm) và dài 15 feet (4,5 m). Bìa vải phải được khâu lại, không có một sợi chỉ nào được lòi ra. Giặt sạch trước khi dùng. Nhúng vào nước

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huynh Phong Hien

muối. Ngày đầu, chỉ nuốt một foot (30 cm), sau khi vắt nước. Chờ vài giây rồi từ từ kéo ra. Ngày kế, nuốt dài hơn. Dần dần bạn có thể nuốt trọn miếng vải, nhớ lấy tay giữ chặt phần cuối. Chờ khoảng hai phút rồi lấy ra. Đừng vội; đừng làm tổn thương họng, xong uống một tách sữa. Chỉ thực hành khi bao tử trống, tốt hơn là vào buổi sáng (Hình1).

Hình 1

Mỗi tuần làm 1 hoặc 2 lần. Trong những lần đầu, ta có thể buồn nôn. Tập xong rửa vải sạch bằng xà phòng và phơi khô.

Cách này chữa bệnh viêm dạ dày, khó tiêu, đau dạ dày và lách, rối loạn đờm và mật.

B- DANTA-DHAUTI

Đây là đánh răng, như ta làm thường ngày. Cần chà nướu để tăng cường và loại bỏ các chất dơ.

C- HRID DHAUTI

Để tẩy sạch lưỡi và nóc giọng, chụm ba ngón trỏ, giữa và nhẫn vào cổ họng, chà xát góc lưỡi, súc miệng rồi làm lại nhiều lần. Súc miệng bằng nước muối rất cần thiết để tránh viêm nhiễm.

Có nhiều chứng viêm họng, đỏ, sưng, nhiều chất nhầy; nguyên nhân là cảm, biến chứng của viêm amidan, viêm mũi, hút thuốc, hít nhiều bụi, khói, hơi đốt khó chịu, và thời tiết, có thể gây ra đau tai.

Phải làm " Hrid dhauti"hàng ngày. Dùng ngón tay trái chà xát vùng trán góc mũi, trị các rối loạn về đờm dãi, thanh lọc hệ thần kinh, làm óc sáng suốt chữa các chứng đau bụng, lách to , bệnh da, rối loạn nật.

D- KARNA DHAUTI

Tẩy sạch tai khi lỗ tai bị tổn thương. Lấy ráy tai ra bằng cách phun nước ấm vào hoặc bằng bông gòn, nhưng không nên làm thường, không nên đưa vật cứng vào lỗ tai, như dây kẽm, tăm xỉa răng hay dụng cụ móc ráy tai.

E- MOOLA SODHANA

Tức lấy ruột kết bằng nước, sẽ giải thích ở đoạn "bhasti".

F - NETI

Là tẩy sạch lỗ mũi. Mũi và hầu thiết lập sự liên lạc giữa hệ thống hô hấp và bên ngoài. Hệ thống hô hấp gồm thanh quản, khí quản, phế quản và phổi. Chức năng của nó là cho không khí vào tiếp xúc với máu để trao đổi không khí.

Khi hít vào ta đồng thời hít hạt bụi và vi trùng. Để ngăn cản vật lạ vào phổi, thiên nhiên bố trí một hệ thống lọc. Các lông trong lỗ mũi lọc những hạt bụi to, không cho chúng vào phổi. Tiếp theo màng nhầy có nhao tẩy trừ các hạt nhỏ và vi trùng khi chúng đi ngang qua, không khí được làm ấm và ướt khi đi qua lỗ mũi.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Cơ cấu quan trọng nhất của mũi, đứng trên phương diện bệnh tật là màng nhầy. Đây là bộ phận nhạy cảm nhất, khi bị tổn thương có thể gây ra rối loạn đáng kể.

Để giúp tẩy trừ các vật lạ trong lỗ mũi, *"Yoga"*dùng dây, nước và không khí . Ngoài ra cònngừa được bệnh cảm và duy trì thần kinh khứu giác ở trong tình trạng tốt.

Phần nửa sợi dây dủ cứng để nhét vào lỗ mũi đến khi chạm nóc giọng. Lấy ngón tay kéo sợi dây ra đằng miệng. Phần nửa sợi dây còn lại đủ mềm để hút và tẩy sạch các vật lạ tích tụ trong đó. Cách này được gọi là *"neti"*. Sợi dây phải được khử trùng trước khi dùng và giặt sạch sau khi dùng. Trước khi nhét vào mũi phải nhúng dây vào nước muối ấm.

Trước hết lấy phần cứng của sợi dây uốn cong lại, rồi dùng ngón cái với ngón trỏ, nhét vào lỗ mũi phải sâu khoảng 1dm rồi rút ra. Làm y như thế bên lỗ mũi trái. Trong vài ngày đầu sẽ "nhảy mũi" dữ dội. Sau đó mới hết dần. Lúc đó sẽ đưa sợi dây vào nóc giọng rồi lấy ngón cái và ngón trỏ nắm kéo ra miệng (hình 2 và 3).

Một cách khác để tẩy sạch mũi là dùng nước muối ấm, một ly nước và một muỗng muối. Mua một cái thụt mũi ở nhà thuốc tây nhỏ nước này vào một lỗ mũi, lỗ kia bịt lại bằng ngón cái. Ngửa đầu lên và cho nước chảy vào họng và nhổ ra. Đừng hít nước vào, nó sẽ gây cảm giác khó chịu. Nếu còn nước trong mũi thì hãy thở mạnh, nó sẽ ra. Mỗi lỗ mũi làm ba lần.

Cách này phòng ngừa cảm mạo, làm cho hô hấp được dễ dàng hơn - Thường nên tập khí công sau khi tẩy, và còn làm cho mắt tăng cường thêm nhờ các mạch máu của mũi và mắt bị kích thích.

(Hình 2)

(Hình 3)

G- TRATAK

Là nhìn chấm chú vào một vật mà không nháy mắt, ngoài mục đích " tẩy sạch " còn nhằm phát triển sự tập trung tinh thần, rất bổ ích cho môn sinh Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga và Raja Yoga.

1/ Biến thế 1:

Để một ngọn nến cách xa khoảng một mét, ngang tầm mắt. Ngồi thẳng lưng toàn thân buông lỏng.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Nhìn ngọn lửa trong một phút mà không nháy mắt. Sau đó, nhắm mắt lại, buông lỏng cơ mắt và quán ngọn lửa ở giữa hai mày khoảng một phút. Rồi mở mắt ra làm lại như trên, trong khoảng 5, 6 phút (Hình 4).

(Hình 4)

Dần dần tăng thời gian nhìn lên đến 3 phút. Bài tập này kích thích các khu thần kinh, đem lại sự tập trung và làm mạnh mắt.

2/ Biến thế 2: BHRUMADHYA DRISHTI

Môn sinh cao cấp bắt đầu tập trung bằng cách nhắm hờ đôi mắt, nhìn lên giữa hai mày, mà người ta gọi là "mắt thứ ba". Nhờ đó mà kích thích thần kinh khứu giác và thị giác, đồng thời đánh thức hệ thần kinh tự động và thần kinh trung ương (Hình 5).

Tập từ từ sẽ làm dịu thần kinh não và giúp tinh thần được nhất quán, còn giúp cho môn sinh đánh thức luồng "hỏa xà" *(Kundalini sakthi)*.

Tuy nhiên, nên tránh làm cơ mắt quá căng thẳng. Cần có chân sư hướng dẫn. Lúc đầu chỉ tập khoảng 1, 2 phút rồi tăng dần lên 10 phút.

(Hình 5)

3/ Biến thể 3: NASAGRA DRISHTI

Ngồi thoải mái toàn thân buông lỏng, nhìn đầu mũi trong 1. 2 phút. Tránh căng thẳng nếu thấy đau hay mệt thì nhắm mắt lại và buông lỏng cơ mắt. Làm đi làm lại vài lần (Hình 6)

(Hình 6)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Bài tập này làm mạnh cơ mắt và tăng gia sức tập trung qua sự chú ý vào dầu mũi, từ đó vào hệ thần kinh trung ương.

H- KAPALABHATI (Thở cơ hoành)

Là tẩy sạch mũi và phổi. Đây cũng là một loại *"pranayama"* (điều khí). Đặc biệt để chuyển động sự kiểm soát của cơ hoành và loại trừ co thắt trong phế quản. Do đó bổ ích cho người bị bệnh suyễn. Còn chữa được bệnh lao phổi, loại bỏ chất dơ trong máu, làm cho hệ tuần hoàn và hệ hô hấp mạnh lên.

Đây là bài tập tốt nhất để kích thích các mô trong cơ thể. Lúc tập và sau khi tập sẽ cảm nhận một rung động đặc biệt và vui sướng, nhất là ở cột sống. Chuyển động lên xuống của cơ hoành còn kích thích bao tử, gan, và mật.

Trước khi tập các bài khí công cao cấp như *"bhastrika"* phải nắm vững *"Kapalabhati"*.

Ngồi thoải mái, tốt hơn dùng thế "hoa sen", thở sâu vài hơi, khi hít vào cơ hoành hạ xuống, bụng phình ra, khi thở ra, cơ hoành đẩy phổi lên và bụng thóp vào hướng cột sống. Chú ý vào hơi thở ra hơn là hơi hít vào.

Đột xuất co thắt cơ bụng , nâng cơ hoành lên , ép hơi tong phổi thở ra. Thở ra hết thì buông lỏng cơ bụng, cho cơ hoành trở xuống , tự nhiên không khí sẽ tràn vào. Ở đây hít vào thì thụ động, còn thở ra lại tích cực (Hình 7).

Bắt đầu một hiệp với 10 hoặc 15 hơi thở ra. Xong hít vào thật sâu và nín hơi lại càng lâu càng tốt. Điều này làm toàn thân rung động dễ chịu, tựa hồ như "tắm khí" toàn thể các mô vậy.

Lúc đầu tập 3 hiệp, mỗi hiệp 10 hơi thở ra, từ từ tăng lên 5, 6 hiệp. Sau vài tuần tập, tăng số hơi thở ra

lên 20 hoặc 25. Giữa 2 hiệp, thở bình thường để nghỉ ngơi.

Lúc tập, tập trung ý ở đám rối mặt trời, biểu lộ bằng một cảm giác rộn ràng ở cột sống và toàn thân nhẹ nhàng.

(Hình 7)

I - UDDIYANA BANDHA VÀ NAULI

Đây là các bài tập tăng cường các cơ bụng và loại trừ tính uể oải của bao tử, ruột và gan.

(Hình 8)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Muốn tập *"uddiyana bandha"*, trước hết hãy thở ra thật mạnh để phổi được trống. Lúc đó cơ hoành tự nhiên nâng lên lồng ngực; hãy thóp ruột và rốn vào phía sau lưng . Có thể ngồi hay đứng, nếu đứng nên chống tay lên đùi, dang hai chân ra và nghiêng mình về phía trước. Giữ bụng thóp vào trong suốt thời gian nín hơi một cách thoải mái. Lặp lại từ 5 đến 8 lần với thời gian ngưng nghỉ ngắn (Hình 8).

Khi môn sinh làm được bài *"uddiyana bandha"* rồi, thì có thể tập bài *"nauli kriya"* (vận dụng cơ bụng). Phải có thời gian để kiểm soát nhiều cơ bụng, nhằm mục đích phục sức, làm cường tráng và kích thích nội tạng.

Đầu tiên tập *"uddiyana bandha"* trong thế đứng, đồng thời co thắt hai bên bụng, chừa chính giữa buông lỏng, làm nó nổi lên theo chiều dọc. Đây là *"madhyama nauli"* (Hình 9 và 10)

(Hình 9)

(Hình 10)

Sau khi làm chủ được "nauli" ở giữa, bước tiếp theo là kiểm soát các cơ bụng bên trái và bên phải. Đây là *"vama"* và *"dakshina nauli"* (Hình 11 và 12). Làm như trên khác ở chỗ đè mạnh tay lên đùi, muốn co

cơ bên trái thì đè bên trái, hơi nghiêng mình qua bên trái và tới trước. Bên phải làm ngược lại.

(Hình 11)

(Hình 12)

Người ta gọi đây là cách làm " nối sóng " các cơ bụng. Có thể làm nhanh liên tiếp cho các cơ giữa, bên trái và bên phải lần lượt nối lên.

Trước khi tập các bài này, phải làm mỡ thừa tiêu đi bằng các bài Yoga trong quyển này. Có hai loại bụng: loại bụng có cơ rất chật chẽ khó mà tập được, còn loại bụng có cơ lỏng hơn thì sẽ tập được trong một thời gian ngắn.

J- BASTI (tẩy ruột)

Những người bị táo bón hoặc đau ruột nên tập tẩy ruột già theo phương pháp tự nhiên, gọi là *"basti"*

Nguyên tắc là tạo một chân không trong ruột để hút nước vào. Khác với sự thụt do áp lực của nước, *" basti"* do chân không tự tạo, không cần dụng cụ bên ngoài. Chân không này do *" nauli kriya"* tạo ra.

Ngồi trong chậu nước, làm *"nauli"*, như đã chỉ dẫn trên dây, nước sẽ chảy vào ruột già. Để cho cơ thắt được mở ra, nhét vào một ống nhỏ khoảng 1dm chiều

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

dài vào ruột thẳng. Sau khi nước vào rồi, rút ống này ra, làm vài *" nauli"* thì nước sẽ bị tống ra với chất nhờn và chất thải.

Cách thức này làm mạnh cơ bụng, chữa các rối loạn tiết niệu và tiêu hóa, và táo bón kinh niên.

CHƯƠNG 2

YOGA KHÁC VỚI THỂ DỤC

Nhà Yogi xem xác thân như một dụng cụ cho cuộc hành trình đi tới hoàn thiện.

Có nhiều phương pháp thể dục hiện đại nhằm làm náy nở các cơ bắp. Các bài tập Yoga không những phát triển cơ thể mà còn khuếch đại các quang năng tinh thần. Ngoài ra nhà Yogi còn chế ngự các cơ bắp không tùy ý nữa.

Điểm khác biệt cơ bản là *"thể dục"* nhấn mạnh đến các động tác mạnh mẽ, trong khi Yoga chống lại điều này, e rằng sản sinh ra nhiều axit lactic trong thớ cơ, gây ra mệt mỏi.

Để vô hiệu hóa các tác dụng của axit lactic, các nhà thể dục hiện đại tăng gia lấy oxy vào, mệt mỏi sẽ giảm đi. Còn các nhà sáng lập Yoga lại có kiến thức cao hơn nhiều. Yoga không mới mẻ gì, đã được dạy trong nhiều thế kỷ trước khi có các hệ thống hiện đại. Phát triển cơ bắp không hẳn là mạnh khỏe vì sức khỏe là tình trạng hoạt động hoàn hảo của mọi bộ phận dưới sự chỉ huy thông minh của tâm trí.

Cử động cơ bắp nhanh làm căng tim. Trong Yoga các cử động đều chậm chạp và từ từ, với hô hấp và thư giản đúng lúc.

Lúc tập, nhiều máu trở về tim hơn là lúc nghỉ. Kết quả tim đầy máu hơn làm căng các thớ,làm tim đập nhanh hơn, bơm ra nhiều máu hơn. Điều này do nhà sinh lý học Starling khám phá ra và được gọi là *quy luật Starling*.

Trái tim đập từ trong bào thai chờ đến lúc cuối của cuộc đời. Vậy không nên ráng sức tập làm tim quá căng thẳng.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Mục tiêu chính của bài tập là gia tăng tuần hoàn và hấp thu dưỡng khí - Điều này có thể được hoàn thành bằng những động tác đơn giản của cột sống và các khớp, cộng với thở sâu, chứ không cần cử động mạnh.

Một tờ báo Y học có viết :" Sát nhân chính là bệnh xơ cứng động mạch . Các động mạch bị cứng lại, thành bên trong bị đóng canxi. Đôi khi bị tắt nghẽn hay vỡ làm bệnh chết đột quị. Hoặc khiến tim làm việc quá sức để thúc đẩy máu lưu thông trong các mạch bị canxi làm nhỏ hẹp lại, và đi tới suy tim". Tập Yoga chẳng những gia tăng tuần hoàn máu mà còn giữ mạch máu đàn hồi không có máu cung ứng, các mô không thể ở trong tình trạng tốt được.

Khi nghiên cứu các động vật như chó và mèo, ta thấy chúng thường co duỗi cột sống lúc thức dậy. Các trẻ nhỏ cử động cột sống một cách tự nhiên. Tính mềm dẻo của cột sống đã mất đi khi cơ thể lớn lên. Cử động bị hạn chế do dây chằng thu ngắn lại. Có người ở tuổi 20 mà cũng không thể cúi xuống chạm ngón tay vào đất mà gối không cong. Tập Yoga thì trái lại, cơ thể có thể dễ uốn như trẻ thơ, dù ở tuổi 80; vài bài tập khó chứng tỏ cơ thể con người có thể được huấn luyện tới mức độ uốn nắn tối đa ở cột sống và các khớp.

Trước khi các khoa học gia hiện đại biết về các tuyến nội tiết, từ lâu Yoga đã có các bài tập về các bộ phận này. Các nhà Yoga đều biết rõ hệ nội tiết có ảnh hưởng đến cảm xúc tinh thần và ngược lại.

Các tuyến này tiết thẳng vào máu và bạch huyết; đó là mật, tuyến giáp, tuyến cận giáp, tuyến thượng thận, tuyến yên và bộ sinh dục.

Một trong các bệnh thường thấy là bướu cổ. Yoga có thể phòng ngừa bệnh này, qua các bài tập như *"sarvangasan"* với chế độ ăn uống thích nghi.

Ngoài ra, còn có nhiều bài tập giúp làm mạnh các tuyến nội tiết và đặt các cảm xúc dưới sự kiểm soát của ý thức.

Sau hết, ta hãy xem qua các tác dụng của Yoga đối với các tế bào liti cấu thành cơ thể. Các tế bào này nhận khí và dinh dưỡng qua dòng máu. Các bài tập Yoga đều giúp máu lưu thông dễ dàng, do đó các tế bào có đủ chất nuôi dưỡng cần thiết.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

CHƯƠNG 3

CHINH PHỤC TUỔI GIÀ

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

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

Để có lợi tối đa, *năm yêu cầu* trên phải được sử dụng trong thực tập. Ta đã biết các bài tập thể dục hiện đại đòi hoi động tác mạnh mẽ, làm hao một số khí lực, đồng thời tạo ra nhiều axit lactic trong cơ bắp, khiến cơ thể phải mỏi mệt.

Động tác chậm rải của Yoga không hao phí khí lực. Thở sâu với sự chú ý vào động tác giúp hấp thu nhiều dưỡng khí. Sản xuất ít axit lactic, dễ dàng vô hiệu hóa bằng Ankali, nên tránh được mệt mỏi. Nhờ xoắn vặn và cử động các khớp, mạch máu co giản và máu được phân bố đều cho mọi bộ phận. Cơ bắp và dây chằng được buông lỏng tức khắc, đem lại nhiều năng lực cho các thớ thịt, giống như "đổ nước vào thùng máy" vậy.

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

Huỳnh Phong Hiền

A- TƯ THẾ TỌA THIỀN

Tu dưỡng theo Yoga có tám phần :

1- Yama, giới.
2- Niyama, luật.
3- Asana, tư thế *(điều thân)*.
4- Pranayama, điều khí.
5- Pratya hara, điều tâm
6- Dharana, tập trung.
7- Dhyana, thiền.
8- Samadhi, định.

Theo *"Yoga Shastras"* có tất cả 840.000 tư thế, trong đó 84 là quan trọng. Ta có thể chia ra hai loại : loại "tọa thiền" và loại "thể dục".

Tư thế "tọa thiền" có bốn : *"padmasan", "siddhasan", swastikasan" và "sukasan". Có một tư thế nữa là "Vajrasan"*, dành cho những người không dùng được bốn tư thế trên.

Các tư thế này hết sức quan trọng khi môn sinh ngồi luyện khí và "tham thiền". Ta phải ngồi một mạch một hoặc hai giờ liền mà không nhúc nhích. Trước tiên phải giữ thẳng cột sống . Kế tiếp phải ngồi lâu không cử động để giảm sự trao đổi chất đến mức tối thiểu. Lúc đó tinh thần mới hết bị rối loạn sinh lý do các hoạt động vật chất của cơ thể gây ra. Ngoài ra môn sinh còn dễ tập trung nhờ tư thế thẳng lưng làm cho dòng thần kinh được ổn định. Môn sinh cao cấp có thể cảm nhận "dòng chảy" này xuyên qua cột sống. Năng lực thần kinh còn có thể được dùng để " đánh thức" sức mạnh tinh thần .

Tư thế càng ổn định, bạn càng có thể tập trung và làm cho tâm trí được nhất quán. Vậy hãy chọn một tư thế mà bạn thích và ngồi trong 15 phút, rồi tăng

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

dần lên 1,2 giờ. Nhớ đầu, cổ, thân mình nằm trên một đường thẳng.

1) PADMASAN (Tư thế liên hoa)

Ngồi trên cái mền xếp làm tư, duỗi thẳng chân. Tay nắm lấy bàn chân phải, co gối, đặt trên đùi trái. Giống như thế, đặt bàn chân trái trên đùi phải. Mình thẳng , đặt hai bàn tay chồng lên nhau, giữa các gót chân ; nếu không tiện, đặt trên gối. Gối hay đùi trái không được hổng mặt đất. (Hình 13).

(Hình 13)

2) SIDDHASAN

"Siddha" là người lão luyện ; tư thế này dành cho những người lão luyện, những người độc thân và những người nguyện sống độc thân.

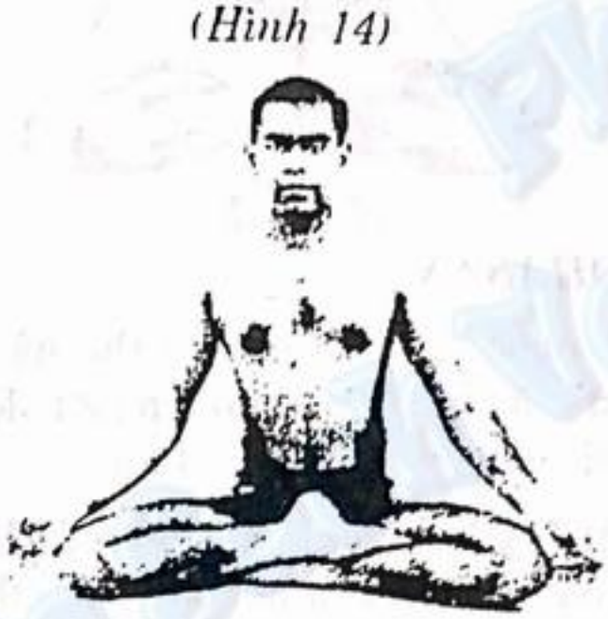
Ngồi, duỗi thẳng hai chân - Co gối trái đặt gót chân vào vùng giữa hậu môn và bìu dái. Tiếp theo co chân phải, đặt gót chân ngay trên bộ sinh dục, nhưng không được đè mạnh lên đây. Thân mình thẳng đứng, bàn tay để như ở *"padmasan"* (hình 14).

3) MUKTHASAN hay GUPTASAN

Duỗi thẳng chân. Cong gối phải, đặt gót chân vào xương mu. Tiếp theo cong gối trái, đặt gót chân trên

gót phải, cạnh xương mu. Như thế " đáy chậu" khong bị dè lên. Người nào không ngồi *"siddhasan"* được thì dùng tư thế này (hình 15)

(Hình 14)



(Hình 15)

4) VAJRASAN (tư thế quỳ)

Quỳ xuống đặt mông lên hai gót chân, thẳng lưng (Hình 16).

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

(Hình 17 và 18)

"swastika" có nghĩa là "thịnh vượng" - Ngồi thế này, các mắt cá chân bị khóa lại, giống hình chữ "vạn". Ngồi trên chiếc mền xếp làm tư, duỗi chân ra. Cong gối phải, đặt gót chân cạnh háng sát đùi trái sao cho bàn chân chạm vào đùi. Giống như thế, cong gối trái và đặt chân vào háng phải, các ngón chân trái ở giữa bắp chân và cơ đùi phải. Tay đặt như ở *"padmasan"* (hình 17,18).

6) SUKHASAN (Tư thế dễ ngồi)

" Sukhasan" là tư thế ngồi dễ dàng và thoải mái. Điểm quan trọng là đầu, cổ và thân mình phải ở trên một đường thẳng. Giống như ngồi xếp bằng. Tuy nhiên, bạn có thể ngồi trên ghế nếu cần. (hình 19)

(Hình 19)

B- SOORYA NAMASKAR (thái dương)

Gọi là *" soorya namaskar"* vì bài tập này lúc sáng sớm hướng về mặt trời. Thái dương được xem như "thần " sức khỏe và sống lâu. Thời xưa bài này thuộc về nghi lễ thực hành hằng ngày. Ta tập ít nhất 12 lần, niệm 12 danh hiệu của Đấng Thái Dương. Đây

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

là một bài kết hợp giữa tư thế và hơi thở, làm giảm mỡ bụng, dẻo cột sống và tứ chi, đồng thời gia tăng dung tích hơi thở. Sau khi tập bài này, rất dễ khi tập các *"asana"* khác.

Trước khi tập các tư thế phức tạp và khó khăn, cột sống phải dễ uốn. Đối với người cứng nhắc, bài tập này sẽ đem lại tính mềm dẻo đã mất mát.

Có 12 tư thế cột sống, mỗi tư thế căng nhiều dây chằng và làm cột sống cử động khác nhau, như cuối xuống ngửa lên với hơi thở sâu. Khi cuối xuống , bụng và cơ hoành co lại đưa hơi thở ra, khi ngửa ra, ngực banh ra và tự nhiên hít sâu vào. Nhờ đó mà tính mềm dẻo tăng gia và hô hấp được sửa sai; ngoài ra, tay chân cử động nhẹ nhàng, làm tăng tuần hoàn.

Sau đây là 12 tư thế làm thành một hiệp *"soorya namaskar"* Lặp lại 12 lần mỗi ngày.

Tư thế 1

(Hình 20)

Huỳnh Phong Hiền

Hướng về mặt trời, chắp tay lại, chụm chân, đứng thẳng (Hình 20).

Tư thế 2

Hít vào, đưa tay thẳng lên, ngửa người ra sau.(H. 21)

(Hình 21)

Tư thế 3

(Hình 22)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Thở ra, cúi xuống đến khi bàn tay cùng hàng với bàn chân, đầu chạm gối (Hình 22).

Lúc đầu, có thể hơi cong gối, sau đó dần dần thẳng lên.

Tư thế 4

Hít vào, đưa chân phải ra phía sau, 2 bàn tay và bàn chân trái bám chặt xuống đất, đầu ngửa ra sau, gối trái ở giữa hai tay (Hình 23).

(Hình 23)

Tư thế 5

(Hình 24)

Hít vào và nín thở. Đưa chân trái ra sau, hai bàn chân sát nhau, gối hổng mặt đất, chịu trên hai bàn tay; cánh tay thẳng, thân mình trên một đường thẳng từ đầu đến chân (Hình 24).

Tư thế 6

Thở ra, hạ thân mình xuống đất. Thế này gọi là " sastanga namaskar" chỉ có 8 điểm chạm đất : Hai bàn tay, hai gối, hai bàn chân, ngực và trán - Vùng bụng được nâng lên, cũng như mũi (Hình 25)

(Hình 25)

Tư thế 7

Hít vào, ngửa người ra sau càng xa càng tốt, cong cột sống tối đa (Hình 26)

(Hình 26)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

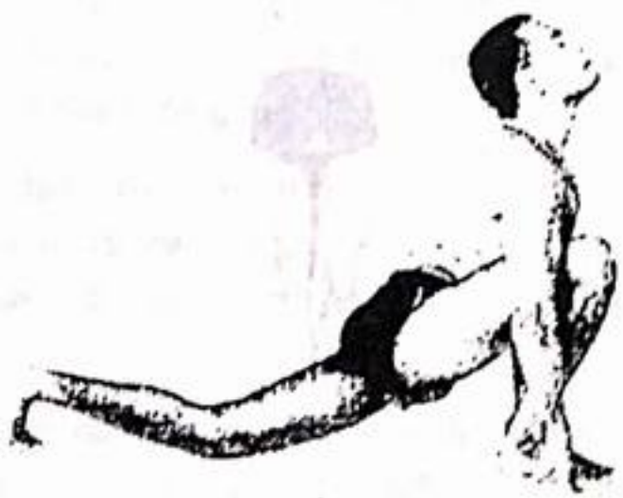
Tư thế 8

Thở ra, nâng thân mình lên, bàn chân và bàn tay sát đất (Hình 27).

(Hình 27)

Tư thế 9

Hít vào, rút bàn chân phải về ngang với hai bàn tay; bàn chân và gối trái vẫn chạm đất, nhìn lên, hơi cong cột sống. (hình 28)



(Hình 28)

Huynh Phong Hien

Tư thế 10

Thở ra, rút bàn chân phải tới trước, thẳng gối , đầu cuối xuống chạm gối như tư thế 3. (Hình 29)

(Hình 29)

Tư thế 11

(Hình 30)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Đưa tay lên khỏi đầu, ngả người ra sau, hít vào như tư thế 2 (hình 30)

Tư thế 12

Thở ra, buông xuôi tay xuống, thư giản (hình 31)

(Hình 31)

C- CÁC TƯ THẾ THỂ DỤC

1/ SIRSHASAN (Chống đầu)

"Siras" nghĩa là đầu, nên chống đầu đứng ngược lên gọi là *"sirshasan"* - Trong tư thế này, não được tiếp tế dồi dào máu trong sạch.

Khi đứng, hấp lực cản máu từ phía dưới trở về tim. Đứng lâu không cử động , máu lên não không đủ, dễ bị ngất, cách chữa là để nằm xuống, bệnh nhân sẽ tỉnh lại.

Não được sử dụng nhiều, nên cần được nuôi dưỡng. Nếu thiếu Ôxy chừng 10 phút, nó không thể sống được. Do đó , không có bài tập nào sánh được bài này. Hằng ngày tập từ 10 đến 15 phút sẽ làm trí nhớ

gia tăng, còn làm cho phần trên cơ thể như lưng, cổ, mắt, tai được tiếp liệu đủ máu.

Tai biến mạch máu não là chứng bệnh thường xảy ra. Vậy người có huyết áp cao hay thấp đều không nên tập bài này.

Các tĩnh mạch đều có lắp " van" để không cho máu cháy ngược lại. Chứng giản tĩnh mạch thường xảy ra, do tĩnh mạch bị phồng ra. Tập chổng đầu, các "van" tĩnh mạch được nghỉ ngơi nhờ có hấp lực tự nhiên đưa máu về tìm. Ngoài ra, còn có nhiều biến thế làm căng dây chằng và cơ bắp, mang lại tính mềm dẻo cho cột sống.

Tóm lại bài tập này đặc biệt hữu ích cho những người cần tập trung tư tưởng như học sinh, chính khách, khoa học gia và văn sĩ.

a) Biến thế 1

Toàn thể trọng lượng của đầu và mình được đặt vào các bàn tay khóa lại và khuỷu tay; các ngón tay cài nhau và hai khuỷu là 3 " chân vạc" chịu thân mình.

Dùng cái gối mềm hoặc chiếc mềm xếp làm tư. Trải mềm ra, quỳ gối, đan các ngón tay lại, đặt lên mền, chịu phía sau đỉnh đầu. Đặt đỉnh đầu lên mền, sát các ngón tay, (lưu ý đừng đặt phần đầu gần trán xuống mền, để giữ thẳng cột sống), đưa gối sát vào thân, các ngón chân được quyền chạm đất để giữ thăng bằng . Khi thân mình đã đủ đẩy ra sau, chậm chậm đưa các ngón chân rời mặt đất, nâng hai chân lên cao đến khi toàn thân thẳng đứng. Giữ trong 5 giây, dần dần tăng lên 15 phút (Hình 32)

Chỉ thở bằng mũi. Theo cách thức trên đây, bạn sẽ không cần ai giúp đỡ cả. Thử đi thử lại để giữ thăng bằng. Thay vì cài các ngón tay vào nhau, bạn có thể để lòng bàn tay sát đất, ở hai bên.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Xong, hạ chân xuống từ từ, đứng lên trong 1,2 phút để điều hòa khí huyết.

(Hình 32)

b/ Biến thế 2

Trong tư thế này, các bàn tay đặt ra xa và đầu cùng chịu một trọng lượng bằng nhau, nhằm làm mạnh cơ vai, cơ lưng và cơ cánh tay (Hình 33).

(Hình 33)

Bằng cách dang xa hai dùi, và chập hai lòng bàn chân vào nhau : tuần hoàn máu ở dưới chân được tăng gia, đồng thờinông các tinh mach ra và làm manh các cơ đùi, chân và bàn chân.

c/ Biến thể 3

Lợi ích như biến thể 2, thêm vào đó làm căng và xoắn các cơ đùi, chân và thúc ép máu trong các tĩnh mạch đã moi mệt (Hình 34).

(Hình 34)

d/ Biến thể 4

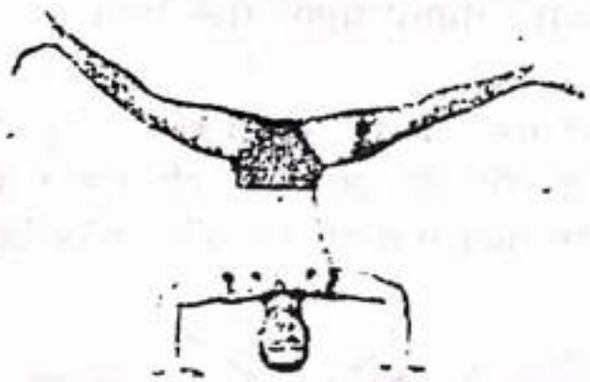
Trong tư thế này, các cơ đùi và chân dùng để đứng và đi, được duỗi tối đa (Hình 35)

e/ Biến thể 5

Ở đây, hai tay được xếp trước đỉnh đầu để làm điểm tựa. Đầu chịu áp lực mạnh hơn, các phần trước của cột sống cũng vậy, đồng thời các dây chằng ở cột sống được tiếp tế máu nhiều hơn.(Hình 36)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền



(Hình 35)

(Hình 36)

2) OORDHWAPADMASAN
(liên hoa chống ngược)

a) Biến thể 1:

Sau khi bào dảm thăng bằng trong tư thế chống đầu, các môn sinh cao cấp tập bài này để đem lại tính dễ uốn cho các khớp mắt cá, gối và mông.

Trước tiên, phải biết ngồi tư thế "liên hoa". Trong khi chống đầu xuống, ta khóa hai chân lại trong tư

thế "padmasan": đừng ngồi thế liên hoa rồi chống đầu.

Có 3 biến thể nhằm làm duỗi cốt sống đốt lưng và cột sống cùng với các sợi dây chằng. Các cột sống này được xoắn qua hai chiều. Thế này lập lại 3 lần (Hình 37)

(Hình 37)

b) Biến thế 2

(Hình 38 và 39)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Xoắn cột sống qua hai bên (Hình 38 và 39).

c) Biến thế 3 và 4

Vẫn giữ thế " liên hoa " hạ hai gối xuống cho chạm vào nách. Khi hai bàn tay để cách xa ra, gối có thể tựa vào cánh tay (Hình 40 và 41).

(Hình 40 và 41)

3) SARVANGA SAN

Ở đây máu được dồn vào các tuyến giáp và cận giáp, làm căng các cơ vai, và cằm khóa chặt vào ngực thúc đẩy tuyến giáp tiết hoocmon.

"Sarvanga" có nghĩa là mọi phần, do đó tư thế này có liên quan đến mọi phần của cơ thể. Nó cũng giúp ích cho các người bị giản tĩnh mạch :

Tập tối đa 15 phút ; bắt đầu từ 1 phút rồi tăng dần lên - Thở bình thường bằng mũi.

a) Biến thế 1

Trải một mền mỏng xuống đất. Nằm ngửa, từ từ nâng hai chân lên, đến khi thân mình, mông và chân thẳng đứng. Chỉ còn vai tì chắc vào đất, dùng hai

bàn tay đỡ cái lưng - Ấn mạnh cằm vào ngực, đây là khóa cằm.

Cổ gáy, chẩm và vai tiếp xúc đất. Thở chậm, thủ ý ở tuyến giáp - Dừng cho cơ thể lắc lư. (Hình 42).

(Hình 42)

Xong, hạ chân xuống từ từ và nhẹ nhàng - Tập mỗi ngày hai lần. Sau đó nên tập tiếp tư thế *"Matsyasan"* để có lợi ích toàn diện.

b) Biến thể 2:

(Hình 43)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Ở dây, hai bàn tay thay vì chống đỡ lưng thì được đặt xuống theo cơ thể, do đó toàn thể trọng lượng rơi vào vùng chẩm và vai (Hình 43).

4) SETHU BANDHASAN (chiếc cầu)

Từ thế " *Sarvangasan"* duỗi và hạ hai chân xuống cho bàn chân chạm đất, đó là "chiếc cầu".

Thường tập sau *"Sarvangasan"* cho cột sống cong theo chiều nghịch lại (Hình 44)

(Hình 44)

TẬP CƠ VAI VÀ ĐỐT SỐNG CỔ

5) MATSYASAN (Con cá)

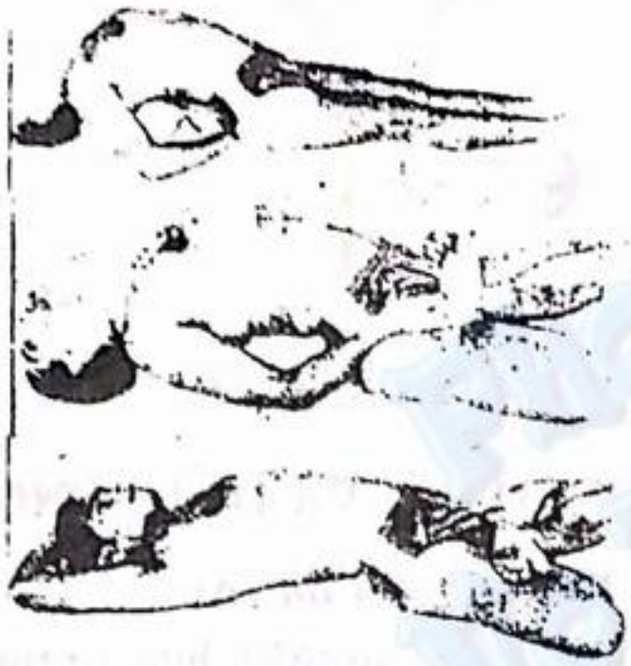
Do mặc quần áo không thích hợp, cơ thể thường cử động hạn chế , nhất là vùng đốt sống cổ và cơ vai.

Vì thế tập thế "con cá" để cho các vùng đó khỏi cứng di, đồng thời gia tăng lưu lượng máu vào đó - Các tuyến giáp và cận giáp cũng được tăng cường, táo bón giảm đi, và cơ vai bị căng lúc tập *"sarvangasan"* sẽ được giải tỏa.

Đối với môn sinh mới tập, nằm ngửa, duỗi thẳng chân, để lòng bàn tay dưới đùi - Nâng ngực lên bằng hai khuỷu, cong cổ ra sau càng nhiều càng tốt, tì đỉnh đầu xuống đất (Hình 45).

Đối với môn sinh cao cấp, trải nệm xuống đất, ngồi tréo chân lên đó. Cong chân phải, đặt gót vào khớp háng trái. Cong chân trái, đặt gót vào khớp háng phải; đó là *"padmasan"* hay khóa chân . Sau đó nằm ngửa, - Tì hai khuỷu xuống đất, nâng mình và đầu lên; đỉnh đầu vẫn chạm đất bằng cách cong cổ lại - Tay nắm lấy ngón chân . Đó là *"matsyasan"* giữ yên 2,3 phút (Hình 46)

Thở sâu bằng mũi. Thế này làm giảm co giật ở khí quản và bệnh suyễn.



(Hình 45, 46 và 47)

(Hình 48)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Ngồi thế "liên hoa", rồi nằm sấp xuống - Hai bàn tay xếp lại, gác trước đầu. Đùi sát đất càng nhiều càng tốt (Hình 48).

Thế này làm mạnh khớp háng - Thở sâu và nằm yên trong 4,5 phút.

6) TOLANGULASANA (Cái cân)

Ngồi thế " liên hoa", tì chắc khuỷu tay xuống đất, nâng mông lên, đặt trên cánh tay. Nâng phần thân trên lên và cong đầu lại, ấn cằm vào ngực. Nín thở suốtthời gian tập (Hình 49)

Thế này giải tỏa căng thẳng ở khớp háng và vai.

(Hình 49)

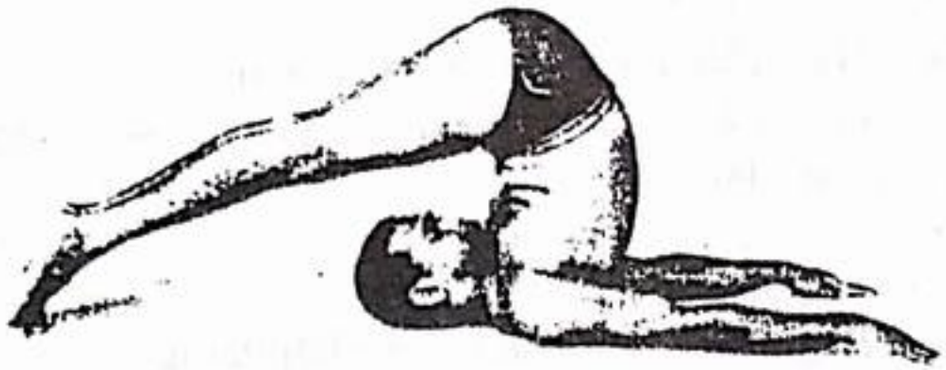
TẬP ĐỐT SỐNG CỔ

7) HALASAN (Cái cày)

a) Biến thể 1

Nằm ngửa trên mền. Chưởng úp xuống cạnh đùi không cong chân, nâng từ từ - vùng lưng lên rồi hạ chân xuống cho ngón chạm đất ở phía sau đầu gối và chạm nhau. Chân và đùi ở trên một đường thẳng - Ấn cằm vào ngực, làm cong vùng cổ và tăng gia tuần hoàn máu ở đây- Thở chậm bằng mũi (Hình 50).

Giữ yên càng lâu càng tốt rồi trở về vị trí lúc đầu - lặp lại từ 3 đến 6 lần.



(Hình 50)

b) Biến thế 2

Nằm ngửa, để tay với chưởng ngửa phía trên đầu. Từ từ nâng chân lên như ở biến thế 1, đến khi ngón chân chạm bàn tay. Thế này làm duỗi thân vùng đốt sống cổ và đốt sống lưng (Hình 51)

(Hình 51)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

c) Biến thế 3

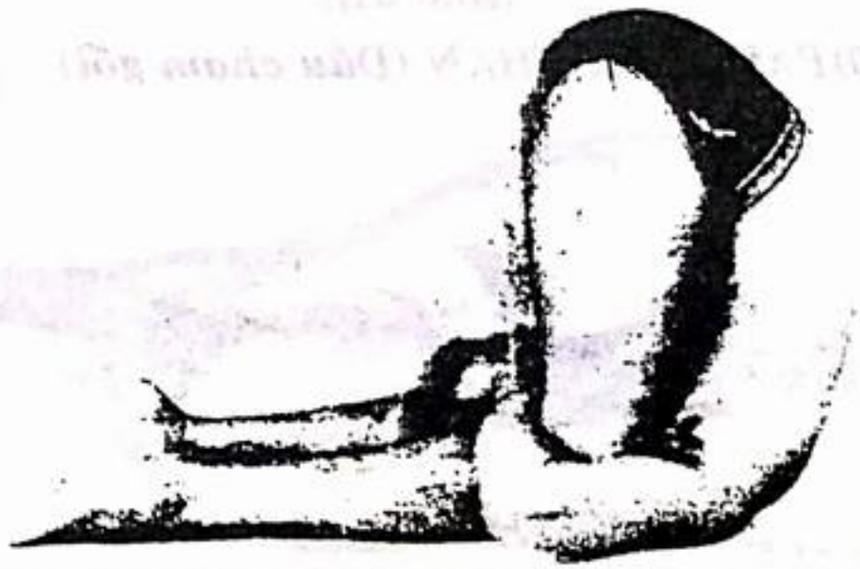
Trước hết hoàn tất thế 1, xong dang hai chân xa ra càng nhiều càng tốt, hai bàn tay bám chặt xuống đất (Hình 52)

(Hình 52)

8) KARANA PEEDASAN (Tay chạm gối)

Cong gối xuống đất, gối chạm tay và ấn xuống đất. Thế này kéo toàn thể cột sống, làm mỗi đốt sống và các dây chằng tiếp nhận nhiều máu.

Mọi động tác của cột sống đều có ảnh hưởng đến các nội tạng và cơ bụng, cong tới trước làm cơ bụng co lại, cong ra sau làm cơ bụng căng ra (Hình 53)



(Hình 53)

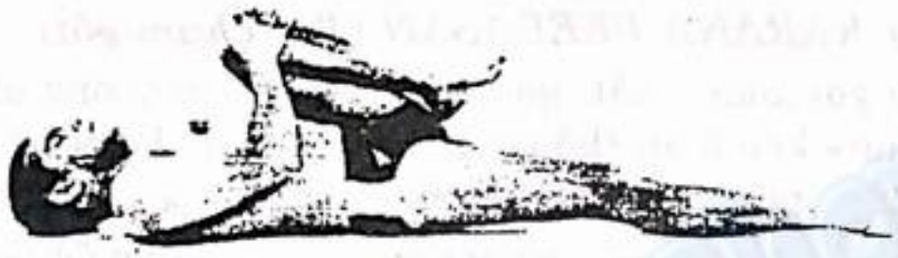
Huỳnh Phong Hiền

TẬP VÙNG LƯNG

9) VATAYANASAN (Làm nhẹ hơi)

Bài tập này rất lý tưởng cho những ai có nhiều hơi trong bao tử và ruột, cho những người ăn khó tiêu và đau bụng, kể cả người già và người béo phì.

Nằm ngửa. Hít vào thật sâu và nín thở, đồng thời co chân phải lại và xếp lên trên bụng. Hai bàn tay ôm gối ép xuống. Chân trái thẳng, không cong gối. Mỗi chân tập luân phiên 3 lần. Xong cong cả hai 2 chân, ép cả hai gối xuống bụng, 3 lần. (Hình 54).



(Hình 54)

10) PASCHIMOTHAN (Đầu chạm gối)

(Hình 55)

Nằm ngửa, tay để thẳng khỏi đầu, giữ chặt chân và đùi trên mặt đất. Cứng thân mình lại - Từ từ nâng đầu và ngực lên thế ngồi. Thở ra và cúi mình tới trước đến khi tay nắm lấy các ngón chân . Áp mặt sát vào giữa hai đầu gối. Giữ yên trong 5 giây; xong ngẩng đầu trở lên và nằm xuống, đồng thời hít vào. Lặp lại 6 lần (Hình 55)

Bài này kích thích thận, gan và mật, đối với bệnh nhân đái tháo đường thì thật là vô giá - Cơ trên gối được mạnh lên và cột sống dẻo hơn, bảo đảm tuổi thanh xuân được lâu dài.

(Hình 56)

(Hình 57)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Thế này còn có thể tập ở chỗ giữ thăng bằng trên mông (Hình 56). Cơ chân sẽ khỏe hơn.Môn sinh cao cấp không cần nắm ngón chân (Hình 57). Cột sống sẽ dẻo hơn.

Ngay sau khi tập thế xong, phải ngả người ra sau, chịu trên gót chân và bàn tay, thân mình thật thẳng, trong khoảng vài giây (Hình 58) đồng thời nín hơi lại. Lặp lại 3 lần.

(Hình 58)

TẬP VÙNG NGỰC VÀ LƯNG
(Dành cho môn sinh cao cấp)

11) KURMASAN (Thế con rùa)

(Hình 59)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Banh chân ra, cúi mình xuống, để hai cánh tay ở dưới đùi, bàn tay áp sát đất, chân thật thẳng. (H.59)

12) HASTHA PADASAN
(Tay chân dang rộng)

Ngồi, duỗi chân tới trước. Nắm các ngón chân, và banh chân ra hai bên càng xa càng tốt. Cong người tới trước cho cằm đụng đất. Gối và tay không được cong (Hình 60).

(Hình 60)

TẬP VÙNG LƯNG NGỰC

13) JANU SIRASAN (đầu chạm gối)

a) Biến thế 1

(Hình 61)

Ngồi xuống. Để gót chân trái sát bộ phận sinh dục, duỗi thẳng chân phải. Hai bàn tay nắm bàn chân phải. Thở ra. Thóp bụng vào, cúi người xuống, cho trán cham vào đầu gối phải. Giữ yên trong khoảng từ 5 đến 10 giây, sau này tăng dần lên. Xong trở về vị trí cũ và đổi chân. Lặp lại từ 3 đến 6 lần (H. 61).

b) Biến thế 2

Thay vì áp gót sát bộ phận sinh dục, để nó trên đùi (Hình 62).

(Hình 62)

c) Biến thế 3

Tay nắm ngón chân đặt trên dùi, đồng thời với việc cong cột sống, còn kéo căng cơ vai và ngực (Hình 63).

(Hình 63)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

d) Biến thế 4

Duỗi chân thẳng qua bên hông, tay nắm chặt bàn chân này và nghiêng mình qua bên hông (Hình 64).

(Hình 64)

e) Biến thế 5

Duỗi hai chân ra, xong co gối phải lại, đặt gót phải sát bộ phận sinh dục. Nâng chân trái thẳng lên, nắm bàn chân. Cúi đầu xuống cho chạm vào gối (Hình 65). Đổi chân và lặp lại nhiều lần.

(Hình 65)

Huynh Phong Hien

14) EKA PADA SIRASAN
(chân gác lên đầu)

a) Biến thế 1

Ngồi thẳng, duỗi chân ra. Nắm bàn chân phải đẩy ra sau đầu, chấp tay trước ngực trong vài phút (H.66)

(Hình 66)

b) Biến thế 2

Từ thế trên, cúi người tới trước và nắm bàn chân phải, đồng thời bàn chân trái gác sau cổ (Hình 67)

(Hình 67)

c) Biến thế 3

Từ thế 1, từ từ nằm xuống trong khi chân trái duỗi thẳng và chân phải gác sau cổ (Hình 68).

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

(Hình 68)

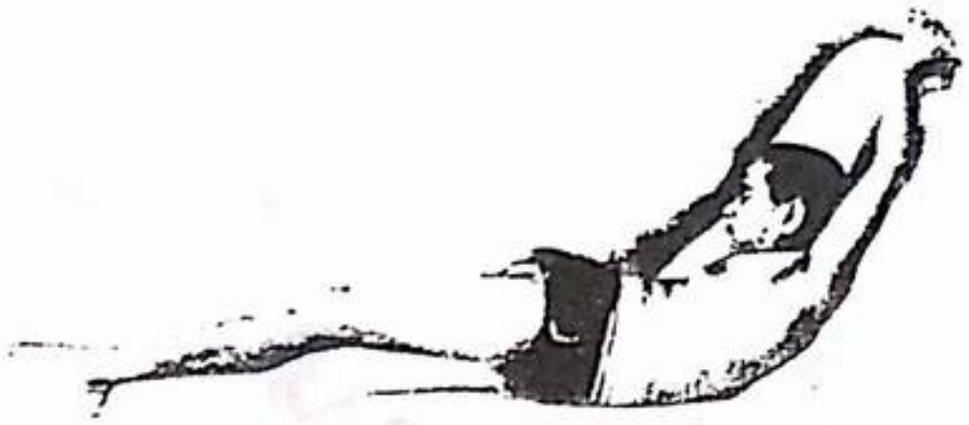
d) Biến thế 4

Nằm ngữa. Đưa bàn chân phải đến sát tai trái. Bàn tay phải kéo các ngón chân phải về tai trái càng nhiều càng tốt (Hình 69).

(Hình 69)

e) Biến thế 5

Năm ngửa - Nâng đầu và cột sống ngực lên - Nắm chặt bàn chân phải, gối phải thật thẳng; kéo gối phải vào sát trán, trong khi chân trái giữ thẳng sát đất (Hình 70)



(Hình 70)

15) DWIPADA SIRASAN

Nằm ngửa, từ từ kéo chân phải lên khỏi đầu. Khi chân này đã ổn, cố kéo bàn chân trái lên khỏi đầu và bàn chân phải - Đan các ngón tay ở dưới háng (Hình 71).

(Hình 71)

Đây là một bài tập cao cấp duy nhất tạo ra một áp lực ghê gớm trên các cơ bụng, tác dụng lên cột sống, cố và làm các cơ đùi và cơ chân dẻo dai và mạnh khỏe.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

16) OMKARASANA hoặc PRANAVASANA (thế OM)

Thế này giống chữ OM tiếng Phạn.

Để bàn chân trái lên trên đùi phải. Rồi nắm bàn chân phải đặt lên sau đầu (Hình 72).

Thế này làm dãn tối đa cơ đùi, đè mạnh lên tạng phủ trong bụng và xoắn cột sống.

(Hình 72)

17) KRISHNA ASANA (Thế bé Krishna)

Một chân đặt vòng qua phía sau đầu, chân sát gáy : giữ thăng bằng với chân còn lại và tay đối xứng (Hình 73).

(Hình 73)

Huỳnh Phong Hiền

18) UTHITHA KURMASAN (thế con rùa)

Đặt bàn chân phải lên sau đầu chân sát gáy, rồi đưa bàn chân trái vòng ra sau bàn chân phải khóa lại ở mắt cá - Giữ thăng bằng trên hai bàn tay (Hình 74).

Đây là một trong những thế khó nhất dành cho môn sinh cao cấp, tạo áp lực lớn lao lên cơ vai và cơ bụng.

(hình 74)

(Hình 75)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

19) YOGA DANTA ASANA

Các khớp gối bị xoắn lại, bàn chân đặt vào hố nách phải, hai bàn tay khóa sau lưng, làm cho các khớp gối nếm đeo hơn (Hình 75).

TẬP CONG RA SAU
TẬP VÙNG XƯƠNG CÙNG

20)BHUJANGASAN (thế rắn hổ mang)

a) Biến thể 1

Nằm sấp, thư giãn các cơ bắp. Đặt hai chưởng úp xuống đất, dưới vai. Từ từ ngóc đầu và thân trên lên, giống như rắn hổ mang vậy - Cong cột sống từng đốt 1 từ cổ xuống lưng, thắt lưng và xương cùng. Phần thân từ rốn trở xuống nằm sát đất. (Hình 76)

Nghỉ một chút rồi từ từ hạ đầu xuống.

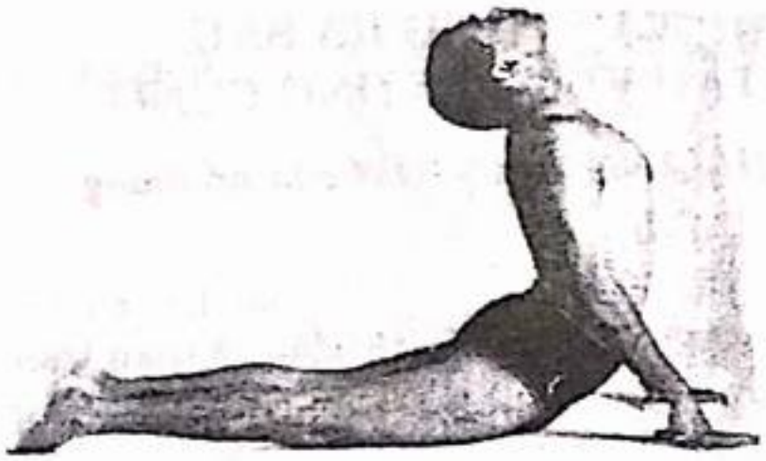
Lúc ngẩng đầu lên hít vào, nín thở khi giữ yên tư thế, thở ra khi hạ đầu xuống. Lặp lại 6 lần.

Thế này làm giảm đau cột sống do làm việc quá sức, tăng cường cơ bụng, làm khỏe tạng phủ, tiếp tế nhiều máu cho các đốt sống và làm ấm cơ thể - Đặc biệt bổ ích cho phụ nữ ở vùng buồng trứng và tử cung, trị chứng mất kinh, bạch đái và các rối loạn ở tử cung và buồng trứng.

(Hình 76)

b) Biến thế 2

Từ thế 1, ngẩng lên cao hơn, các khuỷu tay thẳng đứng (Hình 77)



(Hình 77)

c) Biến thế 3

Từ thế 2, cong cột sống càng nhiều càng tốt. Cong gối lại, đưa các ngón chân lên chạm vào đầu (H. 78)

(Hình 78)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

21) SALABHASAN (thế con châu chấu)

a) Biến thế 1

Nằm sấp, hai tay để xuôi theo thân mình, chưởng ngửa. Cằm chạm đất, đầu hơi ngẩn lên. Từ từ hít vào, đưa chân lên cao, gối thẳng, xương cùng cũng nâng lên theo chân. Ngực và bàn tay chịu gánh nặng của đôi chân. Đùi, cẳng và ngón chân ở trên một đường thẳng. Giữ yên trong 20 giây rồi từ từ hạ xuống (Hình 79) Lặp lại 3,4 lần tùy sức.

(Hình 79)

b) Biến thế 2 : ARHDA - SALABHASAN

Luân phiên nâng lên từng chân, đến khi tiến triển khá thì sẽ nâng hai chân lên một lượt (Hình 80).

(Hình 80)

c) Biến thế 3

Kỹ thuật giống thế 1, song dùng nhiều sức hơn vào hai bàn tay để nâng người lên cho đến khi toàn thân dựa trên cằm. Áp lực ghê gớm đè trên vùng cổ, cơ lưng và cơ vai. Thế này làm đúng thì thật đối xứng với thế "trồng chuối" trên vai (Hình 81)

(Hình 81)

d) Biến thế 4

(Hình 82)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Tréo tay phía sau lưng và nâng cằm lên. Đầu, ngực và chân đưa lên cao, chỉ còn tựa vào bụng. Áp lực mạnh vào đốt sống lưng và nội tạng trong bụng (Hình 82).

e) Biến thế 5

Giống thế 4, ngoại trừ các cánh tay duỗi thẳng tới trước, đặt các đầu ngón tay và ngón chân ở độ cao như nhau, như chiếc thuyền (Hình 83).

(Hình 83)

22) DHANURASAN (thế cái cung)

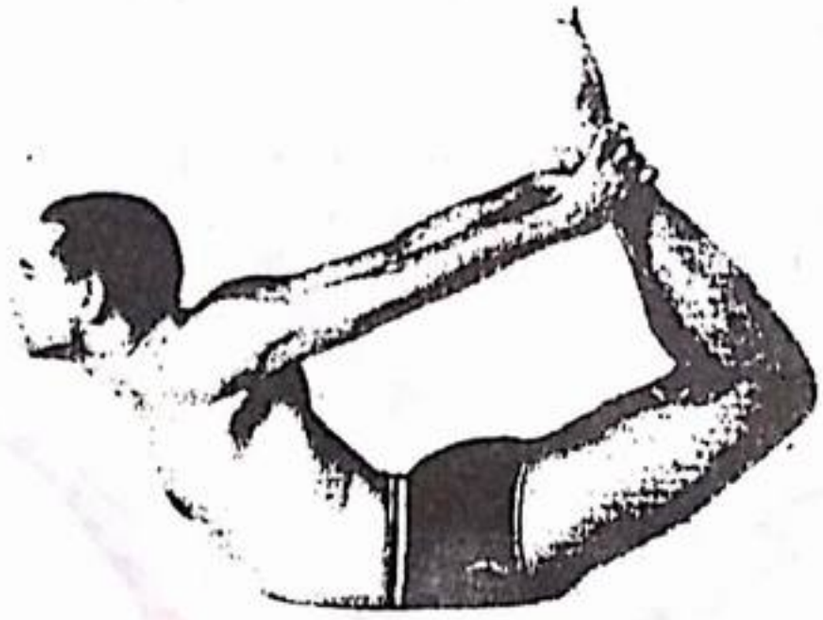
a) Biến thế 1

Thế này có hình dáng như "cái cung", tay và chân là sợi dây cung, còn thân mình và đùi là cái cung.

Nằm sấp, buông lỏng các cơ bắp. Cong cẳng chân vào đùi. Tay phải nắm mắt cá phải, tay trái nắm mắt cá trái. Căng mạnh tay chân để nâng đầu, mình và gối lên, chỉ có bụng ở sát đất, cột sống. Cong ngược lại như cái cung. Giữ yên vài giây rồi buông lỏng cơ thể. Lúc cong người thì nín thở (Hình 84)

Đây là bài tập tốt nhất cho toàn cột sống, kết hợp hiệu quả của thế "con rắn" và "con châu chấu", xoa các cơ lưng, trị táo bón, khó tiêu, phong thấp, và các rối loạn tiêu hóa, làm tiêu mỡ, ăn ngon, tiêu hóa tốt

và hết ứ máu trong tạng phủ ở vùng bụng. Đặc biệt tốt đối với phụ nữ.



(Hình 84)

b) Biến thế 2

Gọi là cái cung toàn diện *poorna dhanurasana*
Muốn tập thế này, cột sống phải thật mềm dẻo.

(Hình 85)

Link: tusạchvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Nằm sấp, cong gối lại, tay nắm các ngón chân cái và từ từ kéo bàn chân lên đầu (Hình 85).

c) Biến thế 3

Trong thế này, nửa người cong còn nửa người thẳng. Nằm sấp, cong gối phải, tay phải nắm ngón chân cái phải và từ từ kéo lên dầu, làm cong phía lưng phải. Xong đổi qua bên trái. Mỗi bên làm 2 lần (Hình 86).

(Hình 86)

d) Biến thế 4

Nằm sấp, xếp hai chân lại. Lấy tay đè hai bàn chân xuống cho gót chạm đất. Giữ đầu cao khỏi mặt đất (Hình 87).

(Hình 87)

Thế này có tác dụng hiệu quả hơn đối với mất cá, đầu gối và cơ vai.

TẬP CONG LƯNG Ở THẾ NGỒI

23) SUPTA VAJRASAN (thế quỳ)

a) Biến thế 1

Quỳ trên gót chân. Dùng khuỷu tay cho ngã người từ từ ra phía sau. Nằm ngửa xuống đất, xếp hai cánh tay ở sau đầu (Hình 88).

Thế này rất tốt cho phụ nữ, làm dãn cơ chân và mông.

(Hình 88)

b) Biến thế 2

Ở thế này, ta phải cong cột sống càng nhiều càng tốt. Chống chịu trên đầu và chân. Tay để trên đùi

(Hình 89)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huynh Phong Hien

(Hình 89) Thật là kỳ diệu đối với cột sống, tác dụng lên vùng cổ, tuyến giáp và tuyến cận giáp.

24) POORNA SUPTA VAJRASAN
(thế kim cương)

Quỳ xuống. Từ từ nằm xuống trên lưng, giữ hai đầu gối sát nhau. Khi đầu vừa chạm đất, nâng mông lên, tựa người trên chân và đầu. Lấy tay kéo đầu sát vào gót chân (Hình 90).

(Hình 90)

25) KAPOTHA ASAN (thế chim bồ câu)

Cong gối phải lại, giữ bàn chân phải ở khớp đùi trái. Duỗi chân trái ra phía sau, cong gối lại. Lấy tay kéo bàn chân trái vào chạm đầu. Ưỡn đầu và ngực tối đa. Xong đổi chân, lập lại nhiều lần (Hình 91).

TẬP CONG LƯNG TRÊN BÀN TAY

26) VRISCHIKASAN (thế con bọ cạp)

Giai đoạn thứ nhất : Quỳ xuống, cúi người ra phía trước, đặt hai cánh tay xuống đất (chưởng úp). Tay

đè mạnh xuống đất, tung hai chân lên thẳng đứng. Giữ đầu khỏi mặt đất và giữ thăng bằng (Hình 92).

(Hình 91)

(Hình 92)

Giai đoạn thứ nhì : Tiếp theo, cong chân lại và từ từ đưa xuống, bàn chân chạm đỉnh đầu (Hình 93).

Thế này làm cột sống cong tối đa, chia đều thăng bằng và hài hòa cho toàn thể hệ thống, làm căng hầu hết các cơ bắp và tăng gia tuần hoàn máu ở mọi nơi.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Thế này khó tập, cần có nhiều thời gian, nhất là phải làm được các thế "chống đầu" và "bánh xe".

(Hình 93)

27) VRIKSHASANA (thế cây)

Dùng bàn tay giữ thăng bằng. Phải rành thế "chống đầu" rồi mới tập thế này. Lúc đầu nên tựa vào vách.

(Hình 94)

Ở đây đầu không chạm đất nên các đốt sống không bị ép. Làm tay và vai khỏe (Hình 94).

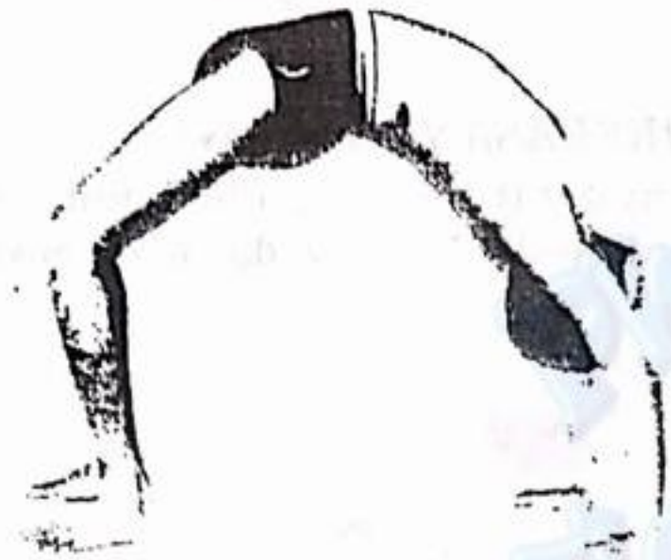
TẬP CONG LƯNG Ở THẾ ĐỨNG

28) CHAKRASANA (thế bánh xe)

a) Biến thế 1

Có hai cách tập:

Nằm xuống, cong tay và chân lại, nâng người lên và chịu trên bàn tay bàn chân - Cong cột sống càng nhiều càng tốt bằng cách đưa bàn tay lại gần bàn chân (Hình 95).



(Hình 95)

Cơ chân, háng, vai và tay cùng với cột sống được cong và căng toàn diện, có đủ mọi lợi ích.

Môn sinh cao cấp tập thêm các biến thế sau.

b) Biến thế 2

Từ thế 1, kéo hai bàn tay cho chạm các gót chân, lúc này toàn thân giống "bánh xe" (Hình 96).

c) Biến thế 3 EKA PADA CHAKRASANA

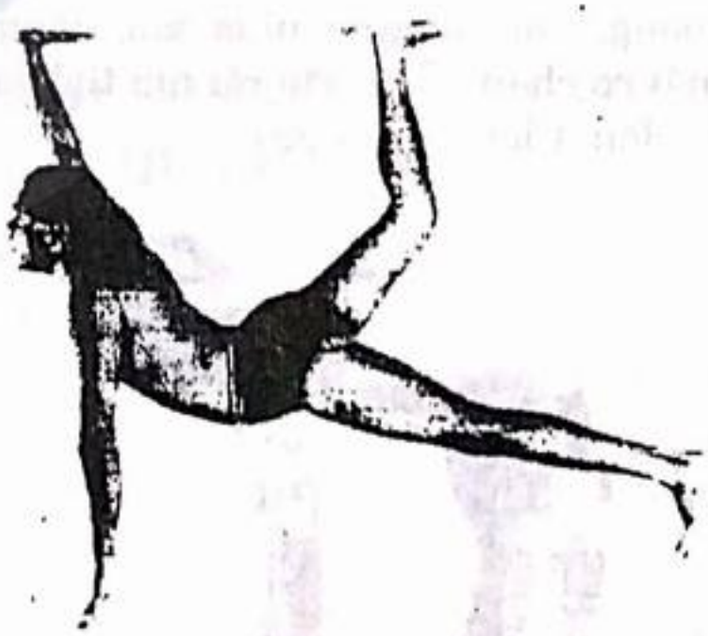
Từ thế 1, đưa cao chân phải và tay phải lên, chống trên chân trái và tay trái. Xong đổi tay chân (H. 97).

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Cách thứ nhì tập thế "bánh xe" là đứng thẳng, từ từ ngả người ra phía sau cho tay chạm đất. Môn sinh sơ cơ phải cẩn thận, coi chừng té và đầu bị thương. (Tập từ 2 đến 3 lần)

(Hình 96)



(Hình 97)

d) Biến thế 4 :

Đứng thẳng, tay buông xuôi - Ngả người ra phía sau, trọng lượng đè trên cơ bắp chân và gót. Càng ngả thì tay càng đến gần mắt cá. Nắm mắt cá và kéo

người xuống càng nhiều càng tốt (Hình 98) giống thế "cái cung" đứng.

(Hình 98)

c) Biến thể 5

Quỳ xuống, cong lưng ra phía sau, nâng mông lên, nắm mắt cá chân - Thở sâu rồi nín thở vài giây - lặp lại từ 3 đến 4 lần (Hình 99).

(Hình 99)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Đối với người mới tập, thế này dễ hơn các thế trên.

29) ANJANE YASANA (thế ngồi xoạc chân)

Duỗi chân phải ra xa phía sau: bàn chân trái chạm đất, gối cong lại. Đưa tay lên khoi dầu, từ từ kéo cột sống cong ra sau, đến khi tay, cột sống và chân có hình nửa vòng tròn.(Hình 100)

(Hình 100)

TẬP CHUYỂN ĐỘNG CỘT SỐNG QUA HAI BÊN.

30) ARDHA MATSEN DRASAN
(vặn cột sống)

Chúng ta đã tập cong cột sống ra phía trước và phía sau. Bây giờ ta xoay các đốt sống lưng và cùng qua hai bên phối hợp với banh khung chậu ở háng.

a) Biến thể 1 :

Trải một cái mền xuống đất, ngồi lên đầu gối gần ngực và bàn chân sát đất. Cong gối phải, đặt gót chân phải sát đáy chậu - Cong gối trái, lấy tay đặt bàn chân trái ở phía ngoài dùi - Vòng cánh tay phải qua đầu gối trái nắm bàn chân trái lại. Bây giờ đầu gối trái ở ngoài nách phải. Bỏ vòng tay trái ra sau

lưng nắm đùi phải, kéo và xoắn cột sống, cổ cũng xoay qua bên vai trái. Ngực vẫn thẳng và hướng tới trước (Hình 101, 102).

(Hình 101)

(Hình 102)

Giữ yên khoảng 5 giây. Xong buông lỏng tay chân - lổ hướng xoay qua bên phải bằng cách thay đổi tay chân ngược lại trước.

Thế này làm cột sống dẻo hơn và nội tạng trong bụng khỏe hơn, trị các chứng táo bón và khó tiêu.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huynh Phong Hien

b) Biến thể 2 :

Ngồi xuống, cong chân phải lại làm sao gót phải nằm dưới đáy chậu. Bỏ chân trái qua đùi phải, đặt lòng bàn chân sát đất - Bỏ tay phải vòng qua lưng nắm chắc mắt cá trái giữ yên từ nửa phút đến một phút, rồi đổi tay chân (Hình 103).

(Hình 103)

c) Biến thể 3: POORNA MATSEN DRIYASANA

(Hình 104)

Đây là một trong những thế khó thực hiện nhất. Trước đó phải ngồi thế "hoa sen" cho tốt và thoải mái. Chỉ khác thế 1 ở cách để chân (Hình 104).

Bàn chân phải được đặt giữa các cơ bụng và cơ đùi, còn bàn chân trái vẫn ở phía sau gối phải - Khi đưa tay phải ra sau gối trái để nắm bàn chân trái thì bàn chân phải đè mạnh lên gan và bao tử - Ngoài ra thận và ruột cũng bị áp lực - Như vậy tất cả tạng phủ trong bụng đều được xoa bóp, loại trừ các chất độc trong hệ tiêu hóa.

TẬP GIỮ THĂNG BẰNG

31) MAYOORASAN (thế con công)

a) Biến thế 1

"Mayur" nghĩa là con công - Tập thế này thân mình giống như "con công xòe đuôi".

Quỳ xuống - Hai cánh tay để sát nhau, chịu bàn tay xuống đất, chưởng úp, các ngón tay hướng về các ngón chân, hơi cong lại để giữ thăng bằng. Hạ bụng xuống cạnh các khuỷu tay. Duỗi thẳng hai chân ra - Hít vào đồng thời nâng hai chân lên, thẳng hàng với đầu, song song mặt đất - Giữ yên khoảng 5 giây, xong thả chân xuống và thở ra. Nghỉ vài phút, sau đó tập lại 2,3 lần (Hình 105).

(Hình 105)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

b) Biến thế 2

Như thế 1, xong hạ trái thấp xuống đồng thời đưa chân lên càng cao càng tốt (Hình 106).

(Hình 106)

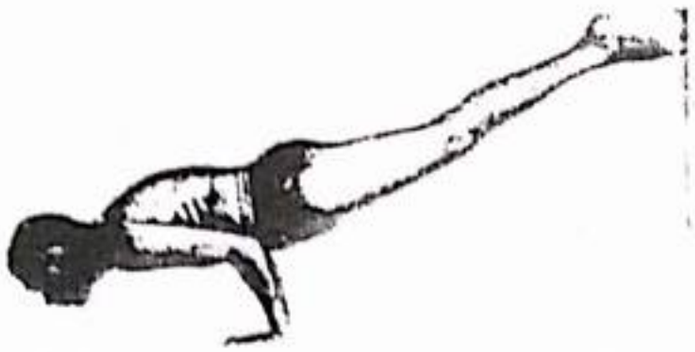
c) Biến thế 3

Tập thế 1 với tay nắm lại thành quyền (Hình 107).

(Hình 107)

d) Biến thể 4

Tập thế 1 với các ngón tay hướng tới trước (H. 108).



(Hình 108)

e) Biến thể 5

Ngồi thế "hoa sen".Tách ngón tay cái ra các ngón khác, tập thế 1 (Hình 109). Thế này làm căng các dây chằng ở cổ tay.

(Hình 109)

Mọi thế giữ thăng bằng đều làm mạnh các cơ cánh tay và tăng cường dung lượng hô hấp.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Thế "con công" đặc biệt hữu ích đối với các rối loạn bao tử. Do áp lực của khuỷu tay lên bao tử, động mạch bụng bị nén lại và máu được hướng về các cơ quan tiêu hóa, gan, mật, bao tử và thận được bổ ích.

Ngoài ra thế này còn đánh thức luồng hỏa xà, năng lực tinh thần.

32) KAKASANA (thế con quạ)

Ngồi trên các ngón chân, hai gối banh xa ra. Chịu chắc hai bàn tay xuống đất. Các đầu gối dựa vào cánh tay. Nâng các ngón chân lên, giữ thăng bằng càng lâu càng tốt (Hình 110). Lập lại 3,4 lần.

(Hình 110)

33) PARSWA KAKASANA
(thế con quạ ở một bên)

Chịu chắc hai bàn tay xuống mặt đất. Để cả hai đầu gối ở bên đùi phải và giữ thăng bằng. Xong đổi qua bên kia (Hình 111).

34) VAKRASANA (thế hình cong)

a) Biến thể 1

Tập thế "parswa kakasana", xong duỗi thẳng hai chân ra (Hình 112).

(Hình 111)

(Hình 112)

b) Biến thế 2

Duỗi chân ra, rồi để bàn tay phải vào giữa hai đùi. Khóa hai chân lại bằng cách để mắt cá trái trên mắt cá phải. Xong từ từ nâng mình lên và giữ thăng bằng trên các bàn tay (Hình 113). Lặp lại nhiều lần.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

(Hình 113)

35) KUKUTASAN (thế con gà trống)

Ngồi thế "hoa sen". Chen hai tay vào giữa hai đùi và bắp chân đến tận khuỷu tay. Hít sâu vào và nâng người lên khỏi mặt đất, giữ thăng bằng trên hai chưởng (Hình 114).

(Hình 114)

36) PARVA TASANA (thế hòn núi)

Ngồi thế "hoa sen". Từ từ nâng người lên, chống trên đầu gối và bàn tay. Xong đưa cao hai tay thẳng đứng lên, chỉ giữ thăng bằng trên gối (Hình 115).

(Hình 115)

TẬP BÀN CHÂN.

Bàn chân liên kết chặt chẽ với toàn cơ thể nên mọi sự can thiệp vào chức năng của nó đều có ảnh hưởng đến toàn thân. Nhiều rối loạn ở cẳng chân, đầu gối, lưng, háng và rối loạn sức khỏe thường do sự suy yếu của bàn chân.

Các vật dụng như vớ, giày có ảnh hưởng đến bàn chân nên phần nào có trách nhiệm về các chứng bệnh liên quan đến hệ vận động.

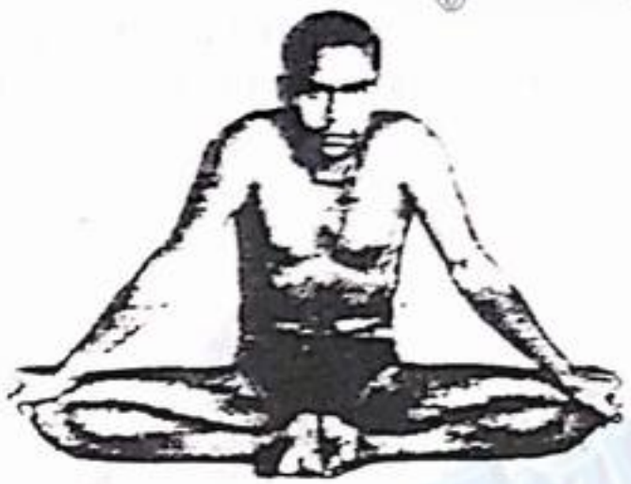
Vì thế phải duy trì tốt sự tuần hoàn máu ở hai bàn chân. Vậy mà có ít người biết săn sóc chúng. Nhiều chứng đau bàn chân có thể được chữa khỏi bằng cách đi bộ luân phiên trên ngón chân và gót chân.

37) BHADRASANA

Ngồi banh chân ra, hai lòng bàn chân chạm vào nhau. Cong gối lại, kéo hai chân sát vào người, các gót chân chạm bộ phận sinh dục. Đặt bàn tay lên đầu gối, đè xuống (Hình 116). Tập một lần, trong khoảng từ 3 đến 5 phút.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền



(Hình 116)

38) GORAKSHA ASANA

Từ thế trên, nâng người lên, đặt đáy chậu lên gót chân (H.117). Giữ yên 1 phút sau tăng dần lên 5 phút

(Hình 117)

39) SAKTHI CHALINI

Trước khi tập bài này, phải thuần thục bài bradrasana. Ngồi thế bradrasana chen hai tay vào kẽ giữa cơ bắp chân và đùi, nắm chặt các ngón chân, kéo hai bàn chân vào mình, đồng thời xoắn ở mắt cá sao cho các gót lên trên, các ngón chân cắm xuống

đất, hai lòng bàn chân sát nhau thàng góc với mặt đất. Nắm ở mắt cá kéo về phía bụng (Hình 118).

(Hình 118)

40) KHANDA PEEDA ASANA

Ngồi thế "sakthi chalini", buông tay ra, chống các ngón chân xuống nâng người lên khỏi mặt đất, ngồi trên hai bàn chân, các ngón chân chĩa ra phía sau, gót ở phía trước, đè đáy chậu xuống (Hình 119).

Thế này rất khó tập, phải có thầy hướng dẫn.

41) NABHI PEEDA ASANA

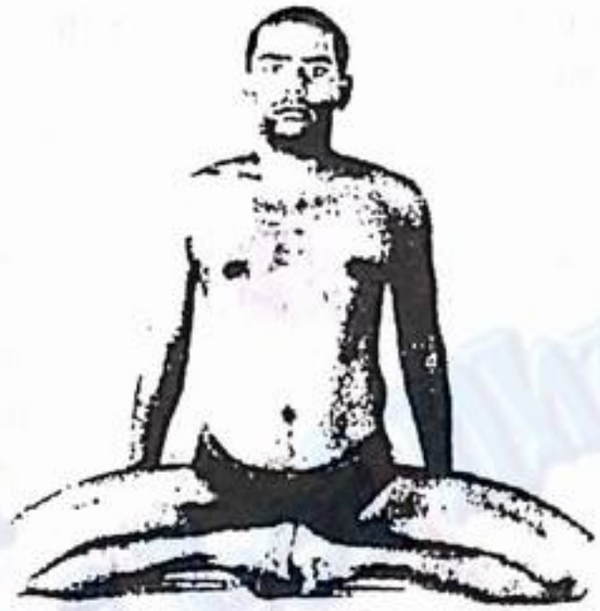
Đặt hai gót chân sát vào nhau, dùng tay kéo gót lên rốn (Hình 120). Cử động của mắt cá ở đây đối nghịch với "Khanda peeda asana".

42) MANDUKASANA (thế con ếch)

Quỳ xuống, hai bàn chân sát nhau. Banh hai gối ra càng xa càng tốt - Ngồi chắc trên mặt đất, hai ngón cái chạm nhau. Bàn tay đặt trên đầu gối - Giữ yên từ 2 đến 3 phút (Hình 121).

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền



(Hình 119)

(Hình 120)

43) GOMUKHASANA (thế đầu bò)

Nhìn hình 122 thật kỹ - Thế này đối nghịch với thế con ếch. Các gót chân đặt ở hai bên, các ngón chân

hướng ra ngoài, xoắn gối tối đa. Bạn sẽ cảm thấy áp lực mạnh mẽ ở hai điểm: Gối và mắt cá - Hãy cẩn thận kẻo làm bong gân - Phải mất đôi ba tuần mới ngồi vững được.

(Hình 121)

(Hình 122)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Xong, đưa tay phải lên bỏ vòng qua sau vai, còn tay trái vòng lên từ dưới lưng, nắm hai bàn tay - Nhớ đổi tay.

44) PADAN DGUSH TASANA
(thế đầu ngón chân)

Quỳ xuống, tay nâng gối, nhón gót lên. Giữ thăng bằng, đặt bàn tay lên gối hay bên hông. Ngồi trong 2,3 phút, sau tăng dần lên 5 phút.

Từ từ tập thăng bằng trên một chân; nếu ngồi trên chân phải thì đặt bàn chân trái lên trên đùi phải, mỗi chân chịu từ nửa phút đến 2 phút, luân phiên nhau (Hình 123). Thế này rất tốt cho các cơ mắt cá và ngón chân, bị mệt mỏi do mang giày.

(Hình 123)

45) ANJANEYASANA (thế ngồi xoạc chân)

Duỗi hai chân thẳng ngược hướng nhau, chân trái sau, chân phải trước (Hình 124).

46) AKARNA DHANURASAN

a) Biến thế 1

Duỗi hai chân ra. Tay phải nắm chặt bàn chân trái. Tay trái kéo bàn chân phải lên chạm vào lỗ tai trái (Hình 125) - Luân phiên tập 3 lần.

Thế này làm dẻo các khớp dưới và làm mạnh cơ bụng.

(Hình 124)

(Hình 25)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huynh Phong Hien

b) Biến thể 2

Duỗi thẳng hai chân, tay phải nắm bàn chân phải, tay trái nắm bàn chân trái - kéo chân phải lên chạm vào lỗ tai phải (Hình 126).

Thế này làm căng các cơ chân và dẻo cơ đùi.

(Hình 126)

c) Biến thể 3

Chỉ khác biến thế 2 một chút thôi. Thay vì kéo bàn chân lên lỗ tai, thì kéo lên khỏi đầu làm căng cơ đùi ở mức tối đa (H.127). Luân phiên lặp lại 3 hay 4 lần.

(Hình 127)

Huỳnh Phong Hiền

TẬP LÚC NGỒI

47) YOGA MUDRA

a) Biến thế 1

Ngồi trên chiếc mền - Khóa chân lại theo thế "hoa sen". Xếp chưởng lại, đặt giữa gót chân và bụng. Thở ra và từ từ cúi xuống phía trước, trán chạm đất - giữ yên 10 giây rồi trở về tư thế ban đầu, hít vào. Lặp lại 6 lần (Hình 128).

(Hình 128)

b) Biến thế 2

Như thế 1, các tay tréo sau lưng (Hình 129).

Với thế cao cấp này, các cơ lưng và cơ bụng đều được bổ ích, các nội tạng như gan, mật và lách cũng được kích thích nhiều hơn.

48) BANDHA PADMASAN

Ngồi thế "hoa sen" - Tay phải đưa vòng qua lưng nắm bàn chân phải, tay trái theo lối này nắm bàn chân trái (Hình 130).

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Thế này khó đối với môn sinh sơ cơ làm căng ngực, sườn, và các cơ liên sườn, cơ vai

(Hình 129)

(Hình 130)

49) GARBHASANA (tư thế bào thai)

Như thế "con gà trống", chen hai tay vào khoảng giữa đùi và bắp chân - Lòi các khuỷu tay ra - Tay phải nắm vành tai phải, tay trái nắm vành tai trái-cẩn thận, coi chừng bị ngã ra sau (Hình 131).

(Hình 131)

Sức tiêu hóa gia tăng, ăn ngon hơn, nhu động ruột dễ hơn, loại trừ các rối loạn ruột, tay chân mạnh hơn, khớp háng lỏng hơn và tuần hoàn máu nhiều hơn ở chi dưới.

50) VEERASANA (tư thế chiến sĩ)

Duỗi chân ra, xếp chân phải vào dưới đùi trái, bàn chân phải sát đùi trái. Đặt chân trái lên trên đùi phải, bàn chân trái sát đùi phải. Bỏ tay trái vòng qua phía dưới lưng, tay phải vòng qụa vai, móc các ngón tay với nhau. Căng cơ vai và cơ cánh tay (Hình 132).

Thế này giống thế "đầu bò", chỉ khác ở chân.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

(Hình 132)

TẬP LÚC ĐỨNG

51) PADA HASTHASAN

(tay chạm bàn chân)

a) Biến thế 1

Đứng thẳng. Đưa tay lên khỏi đầu, hít sâu. Từ từ thở ra, đồng thời cúi người xuống đến khi bàn tay chạm ngón chân, mũi chạm đầu gối, Cánh tay chạm vành tai (Hình 133)

(Hình 133)

Sau một thời gian, ta có thể úp mặt vào khoảng giữa hai gối, đạt hai chưởng sát đất.
Giữ yên khoang 5 giây, rồi từ từ đứng lên, đồng thời hít vào. Lặp lại 4 lần.
Cột sống dễ uốn và kéo dài ra. Thế này rất thích hợp với các bà các cô muốn tiêu mỡ ở bụng.

b) Biến thế 2

Đứng dang chân ra. Để tay ra sau lưng, tay phải nắm tay trái. Cúi người qua bên chân phải thân hơi xoay qua bên chân phải (Hình 134).
Xong cúi xuống bên trái.

(Hình 134)

52) TRIKONASAN (tư thế tam giác)

a) Biến thế 1

Đứng dang hai chân ra khoảng 1 mét. Giăng hai tay ngang vai, chưởng úp. Từ từ nghiêng mình qua bên trái, tay trái chạm các ngón chân trái. Đừng yên 5

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

giây, rồi trở về tư thế ban đầu. Tay chân lúc nào cũng thẳng. Rồi nghiêng mình qua bên phải. Lặp lại 4 lần (Hình 135)

(Hình 135)

b) Biến thế 2

(Hình 136)

Đứng dang hai chân ra. Xoắn người nhìn phía sau. Từ từ xoay người chạm tay trái vào bàn chân phải, còn tay phải giữ thẳng hàng với tay trái (Hình 136).

Thế "tam giác" bổ ích dây thần kinh cột sống và nội tạng ở bung, làm tăng nhu động ruột và ăn ngon. Cơ thể trơ nên nhẹ nhàng.

c) Biến thế 3

Đứng dang chân ra khoảng 1,2 mét. Cong gối phải, nghiêng người qua bên phải đến khi tay phải chạm bàn chân phải (Hình 137).

Bài này dễ tập hơn bài 1. Môn sinh sơ cơ và lớn tuổi nên tập thế này trước khi tập các thế 1 và 2.

(Hình 137)

d) Biến thế 4

Giống thế 3, nhưng xoắn người chạm tay trái vào bàn chân phải (Hình 138).

53) SIRANGUSH TASANA
. (tư thế đầu chạm ngón chân)

Đây cũng là một biến thế của thế "tam giác". Đứng dang chân ra càng xa càng tốt. Xếp tay sau lưng, cúi

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

mình qua bên chân phải đến khi mũi chạm bàn chân (Hình 139).

(Hình 138)

(Hình 139)

54) NATARAJASAN

Đứng thẳng. Cong gối phải, tay nắm ngón chân cái kéo lên đầu (Hình 140).

(Hình 140)

55) GARUDA ASANA
(tư thế chim đại bàng) (Hình 141)

(Hình 141)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Đứng thẳng. Nâng chân phải lên và quấn nó vào chân trái. Chồng khuỷu trái lên khuỷu phải và ép hai cánh tay lại. Đối qua đứng trên chân phải (Hình 141).

Thế này làm mạnh cơ bắp chân và bớt mỡ ở đùi.

56) VATYANASANA
(thế đứng trên một gối và một bàn chân)

Đứng thẳng. Cong chân phải, đặt bàn chân lên đùi trái. Từ từ cong chân trái, đặt gối phải xuống đất (Hình 142).

Thế này làm dẻo chi dưới.

(Hình 142)

57) BEKA ASANA (tư thế con hạc)

Đứng thẳng. Lấy tay kéo bàn chân phải gác lên đầu. Giữ gối trái thẳng đứng và thẳng mình lên càng nhiều càng tốt. Chắp tay lại, đứng trên một chân (Hình 143).

Lúc đầu nên đứng dựa vào vách.

58) EKA PADA HASTHASAN

Đứng thế "con hạc". Từ từ cúi người xuống phía trước đến khi đầu chạm gối trái (Hình 144).

(Hình 143)

(Hình 144)

59) SIMHASAN (tư thế sư tử)

Thế này giống con sư tử đang hành động

- Lưỡi được đưa ra ngoài càng xa càng tốt nhằm tăng cường tuần hoàn ở gốc lưỡi và họng .

- Nhãn cầu xoay nhìn lên trên, toàn thân cứng ngắc như sư tử sắp vồ mồi.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Quỳ xuống (thế japrasan"), đặt chưởng lên gối, bàn tay hơi căng - Thè lưỡi ra bằng cách co các cơ hầu lại, trợn mắt nhìn lên. Trong khi đó thở ra - Lặp lại từ 4 đến 6 lần (Hình 145).

(Hình 145)

Lưu ý - Tập các thế khó, phải có thầy hướng dẫn. Các động tác xoắn cơ và khớp có thể làm đau đớn. Dù tập thế dễ mà bị đau thì phải ngưng lại ngay -Ngoài ra đừng làm gì quá sức mình. Sau buổi tập nên thư giãn từ 10 đến 15 phút.

CHƯƠNG 4

SAVASAN VÀ THƯ GIÃN

Chúng tôi đã nói qua về một trong năm việc cần thiết bảo trì tốt "chiếc xe" là làm nguội máy khi máy nóng. Khi thể xác và tinh thần làm việc quá sức thì hiệu quả giảm - Đời sống văn minh hiện đại, thực phẩm, công việc kể cả giải trí làm con người khó mà thư giãn. Ngay lúc nghỉ ngơi, họ cũng tiêu phí một phần lớn năng lực vật chất và tinh thần, qua sự căng cơ không cần thiết.

Một khi đã phí phạm thì cần gì phải gia tăng năng lực. Do đó ta phải biết quan sát mọi sự căng cơ để có thể thư giãn mọi căng thẳng không cần thiết -Toàn thể các bài tập "Yoga" đều dựa trên nguyên lý này.

Hành động vật chất nào cũng làm căng cơ. Khi tập lái xe, sự căng thẳng vật chất lẫn tinh thần hết sức cao, đến nỗi trong 15 phút tài xế đã mệt mỏi và đau cơ - Trái lại, một tài xế thiện nghệ có thể lái hàng trăm dặm mà không mệt vì cơ phần nào đã buông lỏng - Đây không có nghĩa là tài xế này cẩu thả, ngược lại phản ứng của anh ta còn nhanh nhẹn hơn những người căng thẳng lúc nguy cấp, đồng thời anh ta xài ít năng lực hơn - Trong các lãnh vực nghệ thuật, hội họa, âm nhạc cũng như vậy. Mọi thiên tài đều hữu ý hay vô ý buông lỏng khi làm việc, đó là tại sao nghệ thuật của họ có hiệu quả.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Trước khi học thư giãn, ta phải biết qua cái đối nghịch là sự "co". Khi ta muốn làm việc gì thì trước hết có một ý tưởng phát ra, truyền vào não, não thôi thúc đến cơ bắp, khí đi theo dây thần kinh đạt tới cơ bắp để cơ bắp hành động. Khi hành vi tự động thì tiềm thức ra lệnh và kết thúc công việc. Nếu xài nhiều lượng khí hơn mức mà cơ thể có thể bù đắp được thì cơ thể suy yếu.

Một cách khác "xài năng lực" là qua các cảm xúc như buồn rầu, lo âu, băn khoăn, giận dữ và tham lam. Các cảm xúc không chế ngự được xài hết khí tích tụ trong cơ thể một cách nhanh chóng. Một vài phút thịnh nộ làm tiêu cả năng lực kiếm được hơn một ngày làm việc : cơ bắp căng lên, hơi thở hổn hển, bàn tay nắm chặt, đôi mắt đỏ ngầu, tim đập mạnh, huyết áp gia tăng, hệ tiêu hóa rối loạn, hệ thần kinh bị sốc, phải mất bao nhiêu năng lực để vãn hồi trật tự ! Không có thuốc bổ, thuốc chích, vitamin hay thức ăn nào có thể cung ứng giải pháp tối hậu cho vấn đề này.

Sau các cảm xúc này, còn có một "con quỉ" đang chực nuốt năng lực, gọi là "mệt mỏi tinh thần". Ta có thể ví với lượng nước bị hao mất vì không "tắt vòi nước". Như thế ta đã làm cho năng lực tuôn đi mất trong sự căng thẳng tinh thần thường xuyên làm cho tạng phủ phải hao mòn và hư hỏng.

Tóm lại lúc làm việc hay lúc nghỉ ngơi, các cơ bắp đều căng liên tục, làm hao tổn nhiều năng lực một cách vô ích. Do đó, ta cần học cách tiết kiệm năng

lực do cơ thể sản xuất, đó là mục tiêu chính của thư giãn:

Trong thời gian thư giãn, thực tế không có tiêu hao năng lực - Hay prana , mặc dù chút ít phải được dùng để duy trì sự tuần hoàn, số còn lại được tích trữ lại và gìn giữ.

Đừng lẫn lộng "thư giãn" với "lười biếng". Đứa trẻ thơ thư giãn hết sức tự nhiên. Nhưng chỉ có vài người lớn có khả năng này - Người ta kể rằng hoàng đế Napoléon có thể thư giãn và ngủ trên lưng ngựa - Một số chính khách và hiền giả tùy thuộc vào khả năng này mà làm nên một số công việc lớn lao. Ta có thể kể Mahatma Gandhi và Swami Vive Kananda.

Hãy nhìn con mèo rình chuột, thái độ hết sức nhẹ nhàng thư thái, không có một chút căng thẳng nào cả, nhưng sẵn sàng hành động.

Để làm thư giãn hoàn toàn, các nhà Yogi dùng ba phương pháp : *Thể chất, tinh thần và tâm linh.* Thư giãn chỉ hoàn tất khi con người đạt tới giai đoạn tâm linh.

1) Thư giãn thể chất :

Ta đều biết mọi hành động là kết quả của ý tưởng phát xuất từ tâm trí một cách có ý thức hay vô ý thức - Đàng sau sự co hay căng cơ là có ý tưởng; cũng như thế, đàng sau sự thư giãn có rung động của ý tưởng. Cũng như ta gởi tín hiệu để co cơ, thì một tín hiệu cũng được chuyển đi để thư giãn các cơ bắp mệt mỏi. Tín hiệu này được gọi là "tự kỷ ám thị". Nhưng ta lại không kiểm soát được các tạng phủ như tim, phổi,

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

gan, não v.v... nên ta không thể gởi tín hiệu đến thư giãn các cơ quan này, tuy nhiên, chúng cũng cần được thư giãn để làm việc hữu hiệu hơn - ở đây, các nhà Yogi dùng tiềm thức, kiểm soát mọi chức năng tự động - Khi thư giãn, ý thức gởi một tín hiệu đến một nội tạng như tim hay gan. Tín hiệu này được trực giác tiếp nhận và thi hành.

Trước hết, thư giãn thể chất khởi đầu từ ngón chân cái đi lên, "tự kỷ ám thị" xuyên qua cơ bắp đến tai, mắt ở trên. Rồi từ từ mới vào bên trong, thư giãn gan, thận v.v...

2) Thư giãn tinh thần :

Tình trạng căng thẳng thường xuyên đặt trên tâm trí do các lo âu, buồn phiền không cần thiết, lấy đi nhiều năng lực hơn là căng thẳng thể chất. Lúc đó ta nên thở chậm, có nhịp điệu trong vài phút rồi tập trung vào hơi thở từ từ tinh thần sẽ yên ổn và ta có cảm giác một cái gì nổi bập bềnh, nhẹ như lông; đó là niềm an lạc.

3) Thư giãn tâm linh :

Dù có thư giãn tinh thần, các căng thẳng vẫn còn, trừ khi thư giãn tâm linh, ngày nào ta còn tự đồng hóa với thể xác và tinh thần, thì các lo âu phiền muộn, sợ hãi và sầu hận vẫn còn làm căng thẳng. Các nhà Yogi biết rằng trừ khi con người tự rút ra khỏi ý niệm thể xác và tự tách mình ra khỏi ý thức "bản ngã", không có cách gì để thư giãn hoàn toàn. Do đó, từ thư giãn tinh thần, ta tự rút mình ra và tự đồng hóa với "chân ngã vô sở bất tại", toàn năng và

an lạc; các nguồn gốc của quyền năng tri thức. bình an và sức mạnh đều ở trong tâm hồn chứ không phải thể xác. Cách thức này hoàn tất tiến trình thư giãn. Tư thế thư giãn được gọi là "savasan" thể xác chết (Hình 146).

(Hình 146)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

CHƯƠNG 5

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG TỰ NHIÊN

Ta đã coi thể xác như chiếc "xe hơi" - Muốn chạy, phải có xăng - Năng lực dành cho thể xác, do thức ăn, nước uống và không khí mà có.

Cơ thể cần thức ăn vì hai mục tiêu : Tiếp tế năng lực và sửa chữa các mô. Nếu không có thức ăn, cơ thể sẽ tự tiêu, làm mất trọng lượng.

Bốn thành phần sau đây cần thiết để cơ thể hồi phục và phát triển *protein*, *hydrat cacbon*, *hydrocacbon* và *khoáng chất* . Tất cả đều có trong thực vật nhiều hơn trong động vật. Rau quả còn giúp dự trữ chất kiềm trong máu, cần thiết để đưa cacbon dioxyt lên phổi để thải ra.

Nguồn cung cấp vitamin quan trọng nhất là rau. Các vitamin A và B không hư hoại khi nấu, nhưng có thể hủy diệt nếu chiên, vitamin C rất cần cho xương, răng, chỉ có trong trái cây, rau xanh và sữa tươi.

Sữa là thức ăn có đầy đủ protein. Do đó một chế độ ăn uống gần sữa, các chế phẩm từ sữa, trái cây và rau tươi là một chế độ lý tưởng.

Một số lớn thầy thuốc thường khuyên bệnh nhân cử ăn thịt để chữa các bệnh như phong thấp, gút v.v... Còn các tổn thương của những người ăn rau lại được chữa trị nhanh chóng hơn.

Các bác sĩ nổi tiếng người Pháp và Anh đã chứng minh một số lớn chứng đau do con người ngày nay mắc phải là do *axit uric* tồn đọng trong các thớ thịt ăn vào. Thí dụ, một cân gan có *19 gren*[1] *axit uric* ,

1 *Bằng 0.0618 gram*

một cân thịt bò có *14 gren* , trong khi số lượng *acit uric* mà cơ thể sản xuất và thải ra hàng ngày qua hai quả thận chỉ có *6 gren* . Số thặng dư trở thành mầm bệnh gút, phong thấp, nhức đầu, động kinh v.v... Vì thế, dương nhiên bệnh không thể khỏi nếu bệnh nhân tiếp tục ăn thịt.

Mặc dù ăn thịt thì cơ thể cường tráng, nhưng lại không có sức bền bằng ăn rau. Ăn rau có thể làm việc trong hoàn cảnh vất vả mà không mệt, trong khi ăn thịt chỉ có thể làm một số lượng lớn công việc trong thời gian ngắn mà thôi, và mau thấy suy yếu và đói bụng.

Vậy, chế độ ăn uống theo tự nhiên làm cho ta kháng bệnh mạnh hơn và kéo dài tuổi thọ. Người thọ nhất trong lịch sử Anh quốc là Thomas Parr, chết năm 1635 với 152 tuổi 9 tháng, không phải vì tuổi cao. Ông chỉ ăn sữa, phó mát và bánh mì cứng, tái giá năm 120 tuổi, sau cùng chết khi đến Luân Đôn, lần đầu tiên ăn thịnh soạn và uống rượu. Sau khi khám nghiệm tử thi, bác sĩ William Harney nhận thấy tình trạng cơ thể hết sức hoàn hảo và xác nhận nguyên nhân gây chết chỉ là "quá thừa thải do cuộc sống xa hoa".

Giáo sư H.M.Ami, nhà địa chất học nổi tiếng ở Montreal, đã tường trình trong quyển"Địa lý Bắc Mỹ" rằng người thượng cổ không hề ăn thịt. Con người chỉ bắt buộc phải ăn thịt khi các tảng băng lớn đã tràn xuống hủy diệt các khu rừng có nhiều quả dại trong thời kỳ băng hà.

Mọi thức ăn đều do giới thực vật sản sinh, thu hút và tàng trữ năng lực mặt trời. Năng lượng trong thịt là thứ còn thừa chưa được con thú tiêu thụ. Con vật

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

này ăn thịt con kia coi như ăn rau quả lần thứ nhì, thứ còn thừa lại trong thịt.

Một điểm lý thú cần lưu tâm là con người thích thịt các động vật ăn cỏ như bò, heo, trâu, dê, ngựa, gà; ngay với thú rừng, cũng thích thịt nai, thỏ, heo rừng hơn là thịt cọp, sư tử, beo. Điều này tự nó chứng tỏ con người đã ăn rau "gián tiếp" qua thịt thú sống bằng cỏ.

Một trường hợp khác rút gián tiếp năng lực từ thức ăn là người Ét-ki-mô thường ăn bao tử đông lạnh của tuần lộc để lấy vitamin từ cỏ và rau chứa trong đó. Nhưng thức ăn của người Ét-ki-mô thuộc loại cần thiết chứ không phải lựa chọn.

Một lý do khác phản đối việc ăn thịt là thịt rất mau thối rữa, sinh ra nhiều độc tố; trong khi sữa hay rau, lúc hư hoại hay lên men, ít gây tổn hại hơn.

Ngoài ra ăn thịt còn đưa vào ruột vô số sên lãi, gây ra một số chứng bệnh như đau bụng, tiêu chảy, ngứa hậu môn, nôn mửa, nhức đầu, suy nhược tinh thần, ăn mất ngon...

Các độc tố trong thịt, theo các thí nghiệm của Farger và Walepole báo các trong Tạp chí "Sinh lý học và Bệnh học" gây ra xơ cứng động mạch và huyết áp cao.

Một điểm quan trọng khác là chứng bệnh ung thư ít thấy trong giới ăn rau, trái lại gia tăng nhanh ở các quốc gia tiêu thụ nhiều thịt.

Ngoài các hiệu quả tai hại do thịt đem lại cơ thể con người, còn có ý kiến phản đối về mặt đạo đức chống việc sát hại những con thú vô tội.

Ngựa, chó, bò cũng biết học, nhớ, thương, ghét, buồn, vui và khổ như con người, mặc dù trong giới hạn nhỏ

hẹp hơn. Tạo vật nào cũng được thiên nhiên phú cho linh tính và biết cách bảo tồn đời sống.

Trên sông Hằng, ở Hardwar, du khách hành hương có thể thấy hàng trăm con cá to đang chờ du khách cho ăn. Chúng biết rằng con người là vô hại, vì ở đó cấm câu cá. Ta khó mà bơi lội nếu không đẩy chúng đi. Còn ở nơi khác, kiếm một con cá cũng không ra.

Ở Los Angeles, người ta trình diễn các con cá heo và chó biển chơi bóng rổ, thổi kèn, thổi tắt lửa theo lệnh của huấn luyện viên như chúng "hiểu" được tiếng người vậy.

Thú vật biết bằng linh tính khi chúng bị đưa vào lò sát sinh, đôi mắt đẫm lệ của chúng như kêu gọi con người hãy tha cho.

Vì chúng ta không có quyền năng phục hồi cuộc sống nên chúng ta không có quyền sát hại. Hành động nào cũng có "phản động" và mọi việc làm tốt hay xấu đều sinh hậu quả. Đây là qui luật thiêng liêng mà pháp luật của con người không thể làm mất hiệu quả được.

Nhiều tín đồ và tu sĩ cử ăn thịt. Một dòng tu Thiên Chúa giáo ở Iowa kiêng cả cá và trứng.

Nếu thịt không phải là thức ăn của con người thì con người nên ăn gì để phát triển thể chất và tinh thần? Chế độ ăn uống nào cũng có ảnh hưởng đến tâm trí con người cả.

Theo kinh "Bhagavad Gita" có 3 loại thức ăn : *sattva (trong sạch), rajas* (kích thích) và *tamas* (ô uế, thối rữa).

Sữa, bơ, rau, quả và ngũ cốc thuộc loại "sattva". Gia vị, cay nóng, thịt, rượu, cá, trứng thuộc loại "rajas". Các thức ăn hư thối, thuộc loại "tamas".

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Tùy theo tiến triển tâm trí mà con người thích ăn một trong ba loại trên. Người tiến cao về tâm linh và tinh thần thích thức ăn trong sạch. Người bình thường thích loại kích thích. Người chưa phát triển thích loại hư thối.

"Thức ăn trong sạch" đem lại thanh khiết và yên tịnh cho tâm trí, xoa dịu và nuôi dưỡng cơ thể. "Thức ăn kích thích" khơi dậy dục vọng thú tính, làm tâm trí không được yên. "Thức ăn ô uế" làm uế oải và lười biếng, khiến cuộc đời không có tương lai.

Khi tiến triển về mặt tinh thần, con người thay đổi chế độ ăn uống. Thức ăn trước đây làm họ thích khẩu nay lại nhạt nhẽo làm họ chán. Khi phát triển về tâm linh, con người không còn ưa thịt nữa.

Môn sinh Yoga không cần phải lập dị, cân, đo và phân tích từng miếng ăn. Tốt hơn là gần gũi với thức ăn thiên nhiên. Luôn luôn nhớ rằng thiên nhiên rất khôn ngoan vì nó biểu trưng cho minh triết vô hạn của mọi sáng tạo.

Đây là qui luật chung : phối hợp ngũ cốc với rau quả để có đủ vitamin, khoáng chất, protein và hydrat cacbon cần thiết.

Nhà Yogi không những chủ trương chỉ ăn rạu quả mà còn nhấn mạnh đến việc nhai kỹ thức ăn. Một khi trở về thói quen tự nhiên nhai đúng thì cảm giác muốn ăn nhiều sẽ giảm đi. Thèm ăn tự nhiên là bản năng bảo tồn đời sống, mà con người đã đánh mất qua sự phát triển khả năng lý luận, do đó mà phải chịu nhiều đau đớn. Khi trở về thiên nhiên, bản năng này sẽ hướng dẫn ta, nếu ta không bị hư hỏng trong việc dùng các món ăn uống thích khẩu vô lý, nguyên nhân của sự thèm ăn bất thường và bệnh tật.

Nhà Yogi cổ súy việc nhịn ăn từng thời kỳ, đặc biệt khi đau ốm, để bao tử được nghỉ ngơi. Các chất độc trong người có thể gây rối loại sẽ bị tống ra. Thú vật thường không ăn lúc bệnh và nằm nghỉ cho đến khi trở lại bình thường. Trong thời gian nhịn ăn, có thể uống nước ép rau quả tươi.

Lần đầu tiên tôi sang Mỹ, tôi được tiếp đãi nồng hậu ở Oakland, California. Chủ nhà cho tôi những món ăn tốt nhất mà nhà Yogi thích, như trái cây, nước ép, bánh mì v.v... Vài ngày sau, tôi đau ở đùi và đầu gối. Tôi chưa hề bị đau như thế, mà nay lại bị, mặc dù tôi sống không có gì khác lúc trước và rất cẩn thận trong ăn uống. Theo lý thuyết Yoga, "đau" là do chất độc trong thức ăn tích tụ, nên tôi để ý xem cái gì sai đây, và nhận ra mỗi bữa ăn trưa đều có uống một ly nước dứa. Tôi thử không uống thứ đó trong hai ngày thì hết đau. Uống lại thì đau. Điều này chứng tỏ thiên nhiên hết sức khôn ngoan. Thế mà những người văn minh không thèm để ý tới sự "cảnh giác" của thiên nhiên. Họ dùng thuốc giảm đau, do đó còn tăng thêm chất độc vào người nữa. Dĩ nhiên, ngay cả bộ máy hoàn hảo cũng không thể làm tròn chức năng nếu ta không ngưng ăn uống những thứ phản thiên nhiên, cộng với việc dùng thêm "bạn đồng hành" của chúng là thuốc một cách bừa bãi không theo khoa học, không theo chỉ dẫn của thầy thuốc.

Các môn sinh nghiêm túc tập luyện Yoga phải kiêng cử : axit, chất cay, muối, hạt cải, món đắng, món chiên dầu và giết thú để ăn thịt, hoặc kiêu ngạo, hoặc oán thù. Đi bộ xa làm tiêu hao năng lực cần cho "tham thiền" và phụng sự nhân loại. Tắm sáng làm lạnh cơ thể đã được các bài tập làm nóng lên.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Phòng bệnh hơn là trị bệnh, hãy dùng thức ăn làm thuốc, vừa nuôi dưỡng cơ thể, vừa phòng bệnh. Tránh thức ăn chế biến, tinh chế hay đóng gói, nhất là đường trắng, bột trắng với các sản phẩm chế ra như nước ngọt, bánh kẹo.

Phòng bệnh không chỉ ở thức ăn. Ngoài ra, ta còn chịu nhiều chất độc và ảnh hưởng xấu qua không khí ô uế, vi khuẩn, hóa chất, thời tiết bất thường v.v... Chẳng hạn, hít khói thuốc lá làm hao mòn vitaminC Phòng bệnh có hiệu quả nếu ta tuân theo "5 qui tắc" của Yoga :

1) Tập luyện đúng để kích thích tuần hoàn.
2) Thở đúng để thu hút nhiều dưỡng khí.
3) Thư giãn đúng.
4) Thức ăn thiên nhiên lành mạnh.
5) Suy tư đúng và tập trung tinh thần.

CHƯƠNG 6

PRÀNA YAMA (điều khí)

YOGA được chia ra bốn hình thức: *Karma Yoga* (con đường hoạt động), *bhakti Yoga* (Con đường mộ đạo), *raja Yoga* (Khoa học điều khiển tinh thần) và *Gyana Yoga* (Con đường tri thức). Mục tiêu của Yoga là thể hiện *"brah-man"* hay tuyệt đối, mặc dù có khác nhau về phương tiện.

Karma Yoga loại trừ *"mala"* hay ô trược thô sơ trong tâm trí, như ích kỷ, và phát triển tính rộng lượng. *Bhakti Yoga* tiêu diệt *"vikshepa"* hay tròng trành của tâm trí và phát triển con tim. *Raja Yoga* nghiên cứu tâm trí và làm nó hướng về một điểm. *Gyana Yoga* vén lên bức màn vô minh *(avarana)*, phát triển ý chí và lý trí và đem lại hiểu biết về "tự ngã". Dù có khác nhau nhưng các Yoga này không chống đối nhau. Một bộ đồ không thể vừa vặn cho hai người, một con đường không thể thích hợp cho mọi người. Các đại sư như Sri Swami Sivananda khuyên nên chọn một con đường chính và các Yoga khác để bổ túc cho tiến bộ nhanh chóng.

Raja Yoga lại chia ra ba : *Mantra Yoga, Kundalini yoga và Hatha yoga* . Đây là tất cả các phương thức thực hành nhằm chế ngự các vọng tâm *(Chitha vrithi)* và thực hiện tuyệt đối. Mỗi chi nhánh của Raja Yoga đều có tám cành giống nhau *(ashtanga)*

1) *Yama* (thanh lọc bên trong bằng đạo đức để chuẩn bị tập Yoga)
2) *Niyama* (trong sạch, tri túc, khổ hạnh, học đạo và thờ phượng)
3) *Asana* (tư thế)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

4) *Pranayama* (điều khiển hô hấp)
5) *Prathyahara* (nội quán)
6) *Dharana* (tập trung)
7) *Dhyana* (tham thiền)
8) *Samadhi* (tình trạng siêu thức cao nhất)

Hatha yoga chú ý đến cơ thể vật chất. Tâm trí không thể thanh tịnh nếu cơ thể không trong sạch. Qua việc luyện tập tư thế và điều khí. tâm trí mới hướng về một điểm để đưa nhanh vào tập trung tư tưởng.

Tâm trí vốn bất ổn, lúc nào cũng bị các ngoại vật làm ảnh hưởng. Để điều khiển nó, *hatha yoga* đưa ra nhiều loại *prana yama* .

Bạn hãy để một đồng hồ reo cách xa khoảng 3,4 m. Tập trung vào tiếng "tíc tắc", đừng nghĩ gì khác cả. Bạn sẽ thấy khó mà ngăn cản ý tưởng phát sinh, nhưng cố gắng một chút, bạn sẽ làm được, ít ra trong vài ngày.

Bây giờ ta hãy xem cái gì xảy ra lúc nghe tiếng đồng hồ. Đa số đều có ngưng hơi thở; một số khác đã thở chậm lại. Điều này chứng tỏ khi tập trung, hô hấp trở nên chậm hoặc ngưng hẳn.

Hiền giả *Patanjali* trong quyển *"châm ngôn Yoga"* định nghĩa Yoga là "ngưng tư tưởng lại"; điều này không thể thực hiện được nếu không điều khiển được *prana* , có liên quan chặt chẽ với tâm trí.

Quyển *"Sita Gita"* viết rằng *prana* là "chiếc xe" của tâm trí, do đó tâm trí hoạt động khi *prana* chuyển động.

Bậc đại hiền *Vasishta* mô tả như sau : "Này Rama! Để chuyển bánh chiếc xe, là cơ thể vật chất, tạo hóa đã tạo ra tâm trí và *prana*, không có chúng thì cơ thể không hoạt động được. Khi *prana* rời khỏi, bộ

máy cơ thể ngưng lại và khi tâm trí hoạt động thì *prana* chuyển động. Mối liên hệ giữa tâm trí và *prana* giống như giữa "tài xế và chiếc xe". Cả hai đều tác động lên nhau. Vì thế, bậc hiền giả nên nghiên cứu việc điều chỉnh *prana* nếu muốn ngưng hoạt động không nghỉ của tâm trí để tập trung tư tưởng. Điều chỉnh hô hấp mang lại hạnh phúc, về thể chất lẫn tinh thần, do đạt tới vương quốc chân phúc tối thượng. Vậy, hỡi Rama, hãy nghiên cứu khoa hô hấp".

Từ *"hatha"* gồm chữ *"ha"* và *"tha"*, chỉ mặt trời và mặt trăng : đó là *"prana vayu"* (khí dương) và *"apana vayu" (khí âm)*. *Prana* trong cơ thể là một phần của khí vũ trụ. Điều chỉnh hô hấp cho hài hòa giúp nhà yogi điều chỉnh và ổn định tâm trí. Giống như thế, điều khiển tâm trí sẽ giúp điều khiển *prana* - *prana* không chỉ là hơi thở. Hô hấp chỉ là một trong nhiều bài tập nhờ đó mà ta đạt được *pranayama* thực sự. Hô hấp là biểu hiện của sinh khí gọi là *prana*, bằng cách điều chỉnh hô hấp, ta điều khiển được *prana*, và tiến trình điều khiển cái *prana* vi tế, được gọi là *"Pranayama"*.

Năng lực sinh động này được tìm thấy ở mọi hình thức đời sống từ khoáng vật đến con người. *Prana* không phải là ý thức hay tinh thần, mà chỉ là hình thức năng lực được linh hồn sử dụng trong thể xác và thể vía. Mỗi tế bào trong cơ thể do *prana* điều hành. *Prana* ở trong mọi hình thức vật chất, nhưng không phải là vật chất, mà là năng lực làm vật chất chuyển động.

Ta hấp thụ *prana* qua thực phẩm ta ăn, nước ta uống và hơi ta thở.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Prana cũng được gọi là năng lực vũ trụ, tự biểu lộ qua luật hấp dẫn, hành vi của cơ thể, dòng thần kinh và lực tư tưởng.

Pranayama là hiểu biết và điều khiển *prana* trong các cá thể, mở cửa vào một sức mạnh vô cùng. Tất cả các bài tập của *Hatha yoga* đều nhằm mục tiêu này. Làm sóng *prana* bé nhỏ, tiêu biểu cho năng lực tinh thần và thể chất, thuộc loại dễ điều khiển nhất qua điều chỉnh hô hấp.

Quốc gia nào cũng có người biết điều khiển *Prana*, dù có ý thức hay không, như phương Tây có các nhà duy linh, các nhà chữa bệnh bằng tinh thần hay niềm tin, các nhà thôi miên v.v... Họ tình cờ khám phá ra năng lực *prana* mà không biết rõ bản chất của nó - Các nhà Yogi sử dụng *prana* có ý thức để đánh thức sức mạnh tiềm ẩn trong con người.

Biểu hiện cao nhất, tinh tế nhất của *prana* là *"tư tưởng"*. Tập vận dụng *prana* tinh vi này, nhà Yogi có khả năng đẩy tâm trí lên cảnh giới siêu thức và tác động từ đó.

Biểu hiện thô sơ nhất của *Prana* trong cơ thể con người là cử động của phổi - Phổi ngưng cử động thì toàn thể cử động của cơ thể cũng tự động ngưng theo

- Để đạt và điều khiển *prana*, nhà Yogi sử dụng nhiều loại hô hấp - Vậy *panayama* có nghĩa là điều khiển cử động của phổi, từ đó mà điều khiển *Prana;* khi *prana* tinh tế được kiểm soát, ta sẽ từ từ điều khiển tất cả các biểu hiện thô sơ của *prana* trong cơ thể. Mọi bộ phận đều tràn đầy *prana*, khi ta làm được điều này, thì toàn bộ cơ thể đặt dưới sự kiểm soát của ta. Mọi bệnh tật đều bị tiêu trừ tận gốc rễ. Nếu cơ thể của ta mạnh khỏe, có nhiều năng lực

prana , ta có thể chuyển nó sang các cơ thể khác, như nước chảy từ trên cao xuống dưới vậy.

Ta chỉ thành công trong việc trị bệnh như thế khi ta có khả năng phục hồi năng lực *Prana* bằng *pranayama* . Có thể chữa bệnh cách xa, nhưng các thầy thuốc như thế rất hiếm. *Prana* có thể được tồn trữ trong cơ thể, như ở đám rối mặt trời, giống như ở "bình diện" vậy. Ta thường xuyên hít *prana* này vào qua hơi ta thở. Vì *prana* có mặt trong mọi yếu tố, phần lớn *prana* mà ta lấy vào cơ thể đều ở trong không khí.

Khi hít thở thường thì ta lấy *Prana* rất ít, nhưng khi tập trung và điều chỉnh hô hấp có ý thức, ta có thể tích trữ một số lượng lớn *prana* ở các trung tâm thần kinh.

Các quyền năng của nhà Yogi là do biết điều khiển *prana* tồn trữ. Ai có *prana* dồi dào sẽ phóng ra sức sống và sức mạnh mà người tiếp cận có thể cảm thấy được - Nhà Yogi chân chính không bao giờ biểu diễn quyền năng này, vì làm như thế có thể sẽ mất quyền năng đó mà còn bị phản ứng ghê gớm. Người trong sạch điều khiển được *Prana* có khả năng cho nó rung động và chuyển rung động này vào người khác. Đó là chữa bệnh bằng "nhân điện", bằng lòng tin mà không có động lực vị kỷ - Ngay lời cám ơn của bệnh nhân họ cũng không nhận.

Dù biết hay không, chúng ta vẫn sử dụng năng lực *prana* trong hoạt động thường ngày - Khi bạn đến viếng một bệnh nhân, bạn thường đặt tay lên trán hoặc vỗ nhẹ người đó. Vào lúc ấy bạn đã vô tình thử truyền năng lực *prana* vào bệnh nhân. Khi bạn tình cờ té quỵ xuống, việc đầu tiên là bạn nín thở và lấy tay vịn chặt đầu gối lại - Nín thở lại bạn có một số

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

prana thặng dư để từ bàn tay chuyển nó vào đầu gối - Hoặc khi nâng vật nặng lên, bạn cũng tự động nín thở - Điều này chứng tỏ hô hấp giữ một vai trò lớn lao trong việc kiểm soát và điều chỉnh các động tác *Prana* trong cơ thể.

Tất cả chúng ta đều biết lời nói của vài người đi sâu vào tâm khảm của thính giả, trong khi lời nói của những người khác không có chút hiệu quả gì cả, dù có đẹp mấy đi nữa - Trong trường hợp đầu, lời nói có "sạc" *prana* , còn trong trường hợp thứ nhì chỉ là trí óc suông. Các nhà tiên tri hay bậc thánh vĩ đại đều có một sự kiểm soát *prana* hết sức kỳ diệu, khiến họ có một năng lực ý chí ghê gớm lôi kéo hàng ngàn người đến với họ và tin tưởng họ.

Mọi chức năng của *prana* phải được học hỏi và làm chủ từ từ, tuần tự nhi tiến, dưới sự hướng dẫn của một chân sư không vị kỷ - Nhờ đó mà biết rõ nơi nào trong cơ thể có nhiều hay ít *prana* để tùy cơ lấy phần dư bổ sung phần thiếu.

Nhà Yogi dùng phương pháp *pranayama* để tiến triển nhanh chóng về mặt tâm linh, đạt tới "chí thiện" trong thời gian ngắn nhất, bằng cách tập trung và đồng hóa năng lực lấy từ kho dự trữ vô hạn.

Sau khi kiểm soát được sự biểu hiện thể chất của *prana* trong cơ thể, môn sinh sẽ được dạy cách điều khiển prana biểu hiện như sức mạnh tinh thần, bằng phương tiện tinh thần. Tiến trình này được gọi là *Raja Yoga* . Vì thế, *Hatha Yoga* và *Raja Yoga* như mặt phải mặt trái của đồng tiền.

Đối với đại đa số, việc đạt tới "chí thiện" bằng *Raja Yoga* hết sức khó khăn. Đối với họ, cách hô hấp theo *Hatha Yoga* đem lại kết quả nhanh chóng, và khi

hiểu được qui luật của *prana* về tinh thần, họ sẽ theo con đường *Raja Yoga* một cách dễ dàng.

Nhiều người lầm tưởng *Hatha Yoga* chỉ là tập thể dục - Thực ra, theo tác giả vĩ đại *Swatma Rama* viết trong quyển *Hatha Yoga Predeepika*, *Hatha Yoga* cần thiết "cho những ai đi lang thang trong bóng tối của các môn phái mâu thuẫn nhau, không đủ khả năng đạt được *Raja Yoga*, nhà Yogi đại từ *Swatma Rama* hiến dâng ánh sáng *Hatha Yoga* ".

Con đường lên cao hơn giờ đây đã bằng phẳng và dễ dàng sau khi làm chủ thể chất và tinh thần qua các *asana* và *prana Yama* của *Hatha Yoga* . Nhưng ít có người có đủ kiên nhẫn đi tới, sau những thất bại liên tiếp, họ chán bỏ Yoga, mà quên đi sự kiện quan trọng là các quyền năng kinh khủng chỉ có được do tập *pranayama* trong sự hoàn thiện bản thân quan các đức tính tinh thần theo chủ trương của Yoga.

Sau đây là câu chuyện ghi trong quyển *Yoga Vasishta* : Một nhà Yogi vào rừng luyện *pranayama* trong nhiều năm mà không đạt được quyền năng nào cả.

Anh ta bèn tìm thầy xin học Yoga. Thầy bảo anh ta ở lại nhà thầy. Trong hai năm đầu, trước nhu cầu học tập khẩn thiết của trò, thầy chỉ bảo : "Hãy chờ". Dần dần, học trò quên đi việc yêu cầu thầy dạy. Sau mười hai năm, thầy gọi trò đến bảo niệm thầm chữ "*Aum*" . Khi mới bắt đầu chữ "A", học trò thấy khí trong phổi được bơm mạnh ra ngoài; đến chữ "u", thì hít vào tự nhiên; đến chữ "M", thì nín thở.

Như tia lửa phát ra ở đồng cỏ khô làm cả cánh đồng bốc lửa, niệm chữ "*Aum*" phát động các quan năng đang "ngủ" trong người và trong giây phút ngắn ngủi,

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

anh ta đã vượt qua các giai đoạn sơ khởi *pranayama*, tập trung và "tham thiền để nhập định".

Nếu thanh lọc tinh thần là một phần cần thiết trong tiến trình tập Yoga, được hiểu rõ và thực tập thì ít có nạn nhân của thất bại.

A- TẦM QUAN TRỌNG CỦA PRANA YAMA

Pranayama là một trong những phần thực tập quan trọng nhất của Yoga, từ đó nhà Yogi mới có khả năng chế ngự hệ thần kinh và điều khiển được *prana* năng lực sống còn - và tâm trí.

Thơ có nghĩa là sống, sống có nghĩa là thở. Mỗi sinh vật đều tùy thuộc vào hơi thở, ngưng thở tức là hết sống. Từ tiếng khóc đầu tiên của hài nhi đến cái bấu víu cuối cùng của người sắp chết, chỉ là một loạt hơi thở. Nhà Yogi không tính cuộc đời bằng số tuổi mà bằng số hơi thở. Chúng ta thường xuyên bòn rút sinh lực vào suy tư, ý muốn, hành động v.v... Mỗi tư tưởng, mỗi hành vi, mỗi động tác cơ bắp đều làm tiêu hao sinh lực, cho nên phải bổ sung thường xuyên, chủ yếu qua hô hấp.

Cũng như ôxy được dòng máu mang đến mọi thành phần cơ thể, *prana* được đem đến mọi thành phần hệ thần kinh. Nếu biết rằng nhà Yogi lấy năng lực từ không khí, thì ta hiểu được tầm quan trọng của hô hấp đúng - Kẻ nào thở đều đặn và có phương pháp sẽ cảm nhận hiệu quả lớn lao của việc hấp thu *prana* trong mình.

Khi hít, ta thu *prana* vào tồn trữ ở các trung tâm thần kinh, đặc biệt ở đám rối mặt trời. Càng thu nhiều *prana* chừng nào thì càng có nhiều sức sống. Trong khi luyện tập *prana yama* , tâm trí giữ một

vai trò quan trọng, cho nên cần quan sát có ý thức mọi việc xảy ra trong hiện tượng hô hấp.

Ở phương Tây, có nhiều trường học dạy hô hấp đúng để có sức khỏe. Cả phụ nữ có thai cũng được học vài loại hô hấp để đẻ không đau. Lúc đẻ, mỗi lần co cơ, sản phụ thở nhanh liên tiếp và nín thở. Lối thở này làm giảm đau, và đứa trẻ được sinh ra một cách tự nhiên, bà mẹ cũng ý thức được từng bước đưa đứa bé ra chào đời.

Nhà Yogi tuyên bố thói quen thở đúng cộng với chế độ ăn uống tự nhiên, sẽ làm phục hưng giống nòi, và các bệnh tật hiện đại của con người văn minh như cao huyết áp, đau tim, suyễn, ho lao v.v... chỉ còn là những từ trong tự điển. Ngoài các lợi ích vật chất nhờ hô hấp, Yoga còn chứng tỏ nhờ *pranayama* mà ý chí, tự chủ, sức tập trung, đức tính đạo đức và tinh thần cũng gia tăng.

B- TÁC DỤNG CỦA PRANA ĐỐI VỚI HỆ THẦN KINH

Có hai luồng thần kinh ở mỗi bên cột sống, và ở giữa là kinh rỗng tên *"sushumna"* chạy suốt cột sống; dưới đáy của kinh rỗng này là chỗ trú của luồng "hỏa xà" *(kundalini)* .

Khi luồng hỏa xà được đánh thức qua *pranayama* và tập trung, nó sẽ vạch lối theo kinh rỗng mà đi từ đám rối thần kinh thấp nhất đến cái cao nhất, mở ra từng lớp tâm trí và mang lại nhiều quyền năng cho nhà Yogi. Khi *"kundalini"* đạt đến trung tâm cuối cùng và cao nhất, *"sahasrara chakra"* (hoa sen nghìn cánh) trên não, hành giả sẽ hoàn toàn tách rời thể chất và tinh thần.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Nhà Yogi nhờ *pranayama* mà mở kinh *"sushumna"* trong cột sống, vốn đóng chặt ở dưới chót, gần đám rối xương cùng. Sáu đám rối có trung tâm trong dây sống có thể là sáu "luân xa" trong *"sushumna"*.

Ta cần nhớ về sinh lý học có hai loại tác động của dòng thần kinh - thần kinh cảm giác truyền cảm giác vào não và thần kinh vận động từ não ra cơ thể. Một điểm khác nữa cần nhớ là trung tâm điều hành hệ hô hấp có một loại tác động điều khiển các dòng thần kinh.

Có mười *"nadi"* (ống thần kinh vi tế) qua đó *prana* vận chuyển. Trong số này, có ba *"nadi"* quan trọng là *"ida, pingala và sushumna"*. *"Sushumna"* giữ một vai trò lớn lao trong *pranayama*. Qua *pranayama* và tập trung, nhà Yogi rút *prana* từ *"ida"* và *"pingala"*, đưa vào *"sushumna"*, lúc đó, đối với người luyện tập không còn những giới hạn ràng buộc.

Ta sẽ xem bằng cách nào tập *pranayama* để làm cho *"sushumna nadi"* hoạt động. Qua dây thần kinh mà não tiếp nhận cảm giác và truyền thông báo đi. *"Ida"* và *"pingala nadi"* tương đương với các sợi cảm giác và vận động. Theo hệ Yoga thì tâm trí có thể gởi đi các dòng thần kinh mà không cần đến *"ida"* và *"pingala"*. Ta có thể hiểu điều này khi ta lấy điểm tương đồng giữa hệ thống điện tín có và không có dây; hệ thống vô tuyến không cần dây để chuyển thông báo. Nhà Yogi dùng phương pháp "vô tuyến" để gởi đi các dòng thần kinh. Vậy câu hỏi được đặt ra là làm như thế để làm gì ? Câu trả lời là làm như thế để loại bỏ sự lệ thuộc vào vật chất.

Khi làm cho *"sushumna nadi"* hoạt động bằng *pranayama* và vài cách thức khác của *Hatha Yoga*,

ta mới loại trừ được sự lệ thuộc vào vật chất; lúc đó hiểu biết về sự liên hệ của ta với thế giới khách quan mới đình chỉ, và ta thấy "chân ngã" "châu biến" khắp vũ trụ và hợp nhất với nó.

Đối với người thường, *"sushumna"* bị đóng chặt ở dưới cùng nên không có dòng thần kinh đi qua. *Pranayama* có thể mở nó ra. Lúc đó, *prana* tác động lên *"kundalini"* cuộn tròn ở *"muladhara"* để nó đi lên theo *"sushumna nadi"* .

Khi năng lực này di chuyển từ trung tâm này sang trung tâm khác, ta sẽ nhận thức được tầng lớp một của tâm trí trong hình thức vi tế hay thô sơ - và khi khối năng lượng ghê gớm này chạm vào trung tâm cuối cùng *(sahasrara chakra)* trong não, tri thức và cảm giác sẽ cao hơn thứ tri thức do giác quan cảm nhận. Nhận thức trực tiếp "chân ngã" như thế, không cần các giác quan thông thường, được gọi là giác ngộ hay cảm nhận siêu thức, trong đó "chân ngã" không còn bị tâm trí hay vật chất giới hạn nữa.

Như thế việc phát động *"kundalini"* bằng *pranayama* và các phương pháp của *Hatha Yoga* là một phương tiện thực hiện chân ngã hay ý thức trong sạch. *Kundalini shakthi* còn được phát động bằng nhiều phương pháp khác như lòng sùng tín, tham thiền v.v...

Ở đâu có năng lực siêu nhiên về minh triết, ở đó ít ra cũng là một phần biểu hiện của *"kundalini"* . Mọi thứ thờ phượng, từ người cổ đại đến người hiện đại, mang nhiều tên và niềm tin khác nhau, theo nhà Yogi đều là luồng "hỏa xà" cuộn tròn, cái mang lại bất tử và hạnh phúc.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

C- NĂM THỨ PRANA CHÍNH YẾU

Trước khi tập *pranayama* để đánh thức *"kundalini"*, môn sinh cần hiểu biết đúng đắn về năm thứ *prana* chính yếu - hay năm loại sinh lực - cùng chức năng của chúng. Mặc dù *prana* chỉ có một, nhưng nó có năm hình thức : *"(1) prana, (2) apana, (3) samana, (4) udana và (5) vyana"*, tùy theo chức năng mà nó đảm đương.

Chỗ ở của *"prana" là tim, của "apana"* là hậu môn, của *"samana"* là rốn, của *"udana"* là yết hầu, còn *"vyana"* thì thấm nhuần và di động khắp toàn thân.

Chức năng của *"prana"* là hô hấp, màu của nó là màu hồng ngọc; *"apana"* bài tiết, màu trắng pha đỏ. *"samana"* tiêu hóa, màu sữa tinh khiết và pha lê; *"udana"* nuốt thức ăn, màu trắng thường, *"udana"* cũng làm cho ngủ, *"vyana"* làm máu lưu thông, màu ánh sáng.

Theo triết học Yoga, mọi sự việc xảy ra hữu hình hay vô hình, trong vũ trụ hay cơ thể, đều là chức năng của một *prana* , biểu hiện dưới nhiều hình thức. Hoạt động cơ thể con người tự động đặt dưới sự điều khiển của *prana* , và cái *prana* vũ trụ khi hoạt động trong cơ thể được gọi là *"pancha prana"* hay năm sinh lực, tùy theo bản chất và chức năng mà nó đảm trách.

Năm thứ *prana* này hoạt động qua năm trung tâm thần kinh phụ trong não và dây sống.

"Prana" qua hệ thần kinh tự động trong não cai quản cơ chế lời nói và cơ quan phát âm, các cơ hô hấp và các động tác của thực quản.

"Apana prana" điều khiển hầu hết các hoạt động bài tiết như thận, bọng đái, dịch hoàn, ruột già qua phần lưng của hệ tự động.

"*Samana prana*" điều khiển bài tiết của hệ tiêu hóa như bao tử, mật và ruột qua phần giao cảm của hệ tự động trong vùng ngực.

"*Udana prana*" tác động lên thanh quản và điều khiển mọi chức năng tự động thuộc phần đầu của hệ thần kinh tự động. Nó cũng là một lực tinh thần tách thể vía ra khỏi thể xác sau khi chết.

"*Vyana prana*" châu biến toàn thân, điều khiển các động tác cơ bắp toàn thân cũng như các khớp, giúp cơ thể đứng thẳng bằng cách phát động các phản ứng vô thức theo dây sống.

Ngoài ra, còn có năm "*upaprana*" hay năm sinh lực thứ yếu: "*naga, kurma, kriklara, devadatha,* và *dhanajaya*" . "*Naga vayu*" làm cho ợ; "*kurma*" làm cho mơ và nhắm mắt; "*kriklara*" làm cho nhảy mũi, đói, khát; "*devadatha*" làm cho ngáp; và "*dhamanjaya*" thấm toàn thân và ngay lúc chết cũng không rời bỏ thể xác.

Mỗi thứ *prana* này do năm "*vayu*" cai quản (*vayu* là thúc đẩy của thần kinh). Các "*vayu*" này được *prana* ở các đám rối thần kinh thu nhận và phát động.

Lúc tập *pranayama* , ta tác động "*prana vayu*" bằng hít hơi vào và "*apana vayu*" bằng thở hơi ra. "*Prana vayu*" hướng tâm, đi lên não hoặc các trung tâm thần kinh, "*apana vayu*" ly tâm, từ các bộ phận trên đi ra. Lúc nín hơi, nhà Yogi hợp nhất "*prana vayu*" và "*apana vayu*" ở tại "*muladhara chakra*" (đám rối khung chậu); bấy giờ trung tâm này như "bình phát điện", gởi năng lực ghê gớm đến đánh thức "*kundalini*" đang ngủ tại đây.

Khi "*kundalini*" thức dậy, nó sẽ cố đi lên dọc theo kinh "*sushumna*" . Lúc đầu kinh "*sushumna*" chưa

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

mở rộng, phải phấn đấu mạnh mẽ mới đưa "*kundalini*" lên được.

Phản ứng đầu tiên, khi tập "*bhastrika pranayama*", là cảm giác ấm áp dễ chịu ở đám rối khung chậu *(muladhara)*, do rung động sơ khởi phát xuất từ sự hợp nhất *prana* và *apana* . Cảm giác ấm này kéo dài nhiều ngày. Rồi đến một ngày sẽ nghe nóng nhiều ở đốt sống cùng, lúc nín thở. Càng nóng lên đến lúc cảm giác như có xoáy nước ở đốt sống cùng; đó là do phản ứng của "*kundalini*" . Chậm chạp và tuần tự nghe lực cuộn tròn di chuyển lên trên; nó rất tích cực giống như đưa "điện lực" đến từng tế bào trong cơ thể. Toàn thân bắt đầu run và lắc, đôi khi bật nhảo. Đồng thời, có niềm vui đặc biệt khó diễn ta thành lời.

Tiếp tục tập *pranayama* với chế độ ăn uống thích nghi trong vài tháng, *prana* bắt đầu di chuyển ổn định trong "*sushumna*" thì sự run rẩy giảm dần đến ngưng hẳn. Run là do *prana* chạm vào "*sushumna nadi*", cố gắng vượt lên trong khi kinh này chưa được thanh lọc xong. Phải hô hấp thanh lọc cho "*sushumna*" hoàn toàn mở rộng. Run là còn do không sử dụng các "khóa" *(bandha)* đúng mức (nhíu hậu môn hay *moola bandha* và khóa cằm hay *jalandhara bandha*).

Sử dụng đúng "khóa" lúc nín hơi và "*sushumna*" hết ô trược thì *prana* bị rút vào "*sushumna*" ; việc này trước không thể làm được. Phải trải qua nhiều tháng mới điều khiển được. Thanh lọc các "*nadi*" để có kinh nghiệm tâm linh phải mất nhiều năm, bài tập này được gọi là "*anuloma viloma pranayama*" hay thở mũi luân phiên.

Huynh Phong Hien

Các kinh nghiệm trên đây chỉ đến với những người thành tâm tập *pranayama* , cộng với chế độ ăn uống thích nghi và có thầy hướng dẫn.

D- CÁC BÀI THỰC HÀNH VỀ HÔ HẤP THEO YOGA

Bài học đầu tiên là điều khiển động tác của phổi, để cảm nhận các chuyển động vi tế hơn của *prana* trong cơ thể.

Pranayama bắt đầu từ việc kiểm soát cơ hoành và các cơ hô hấp, làm cho phổi nở ra tối đa để tiếp thu số năng lượng lớn nhất từ không khí.

Để hít nhiều không khí nhất với cố gắng tối thiểu, bạn hãy thử làm các trắc nghiệm sau đây :

1) Trắc nghiệm số 1

Ngồi thẳng, lưng, cổ và đầu trên một đường thẳng. Buông lỏng cơ bụng. Không ưỡn ngực, không khòm lưng. Cầm đồng hồ trong tay, đếm thời gian hít vào bao nhiêu giây. Hít sâu vào, hạ cơ hoành xuống, không nhô vai hay ngực.

Muốn kiểm soát cơ hoành chuyển động có đúng hay không, hãy nhìn cử động của bụng. Cơ hoành co thì đẩy nội tạng xuống và làm cho bụng phình ra; xương sườn và cơ liên sườn giữ yên. Ngược lại nếu bụng co thì cơ hoành không xuống được.

Thử trắc nghiệm này nhiều lần, so với kết quả của các trắc nghiệm kế tiếp. Đếm số giây mà bạn hít vào và ghi chú trắc nghiệm nào đưa không khí vào phổi nhiều nhất.

2) Trắc nghiệm số 2

Ngồi thẳng. Để cơ hoành yên - không cho bụng phình ra - Hít sâu vào, ưỡn ngực ra. Các cơ liên sườn làm phổi nở ra phần nào.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Lặp lại nhiều lần, so sánh kết quả của hai trắc nghiệm. Có thể luân phiên thử trắc nghiệm 1 và trắc nghiệm 2 để thấy khác biệt rõ hơn.

3) Trắc nghiệm số 3

Ngồi thẳng. Co bụng và đẩy nó lên lồng ngực. Hít sâu vào, nâng vai lên. Lặp lại nhiều lần và so kết quả với trắc nghiệm 2.

Hãy tự mình tìm ra sự khác biệt giữa ba lối thở, và lối nào đưa không khí vào phổi nhiều nhất với cố gắng ít nhất.

Thông thường thì lối thở đầu tiên tốt nhất, còn lối thở sau cùng thì dở nhất. Thế mà nhiều người đã thở theo lối này, dùng năng lực tối đa để có không khí tối thiểu, sinh ra nhiều bệnh tật về bộ phận phát âm và hệ hô hấp.

Một vài học trò lớp Yoga của tôi bị bệnh hen suyễn. Hầu hết đều nhô vai lên khi thở, nên bộ ngực không nở nang nhiều. Sửa cách hô hấp lại thì họ hết suyễn.

Số 1 là thở sâu, số 2 thở ngực và số 3 thở cao. Mặc dù thở bụng là tốt nhất, nhưng nó không phải là lối thở hoàn toàn. Cả ba lối thở chỉ làm đầy một phần phổi mà thôi. Theo hô hấp của Yoga bài học đầu tiên là sử dụng cả ba cùng một lúc, bắt đầu từ "thở bụng", liên tục sang "thở ngực" rồi "thở cao". Như thế không có phần phổi nào mà không đầy không khí. Người ta gọi đây là "lối hô hấp Yoga".

4) Tỷ lệ trong PRANAYAMA

Hô hấp Yoga lưu tâm nhiều đến tiến trình thở ra, tỷ lệ giữa hít vào và thở ra là 1 : 2. Nếu hít vào trong một giây thì thở ra trong hai giây. Lý do là kiểm soát phổi tối đa để tống hết khí dơ trong các phế nang ra ngoài. Lúc bình thường, chúng ta chỉ tống

ra một ít khí dơ từ đỉnh phổi, còn đáy phổi vẫn bất động. phần bất động này tạo môi trường tốt cho vi khuẩn tấn công các mô suy yếu.

Sau đó, bước kế tiếp là nín thở. Theo hô hấp Yoga, tỷ lệ giữa hít vào và nín hơi là 1 : 4. Như thế, tỷ lệ giữa hít vào, nín hơi và thở ra là 1:4:2. Thời gian tối thiểu để bắt đầu là bốn giây để hít vào, mười sáu giây nín thở và tám giây để thở ra, rồi dần dần tăng lên 5:20:10 đến 8:32:16.

Một số người nín hơi được lâu nhưng lại mệt khi thở ra chậm. Để thu lợi ích tối đa trong hô hấp Yoga, môn sinh nên bắt đầu hít vào thở ra theo hướng dẫn của một bậc thầy có khả năng, biết rõ khó khăn ở chỗ nào và đã đi suốt qua tất cả các giai đoạn. Ông thầy Yoga có đức tính cao cả, tốt bụng, cởi mở, không ích kỷ lúc dạy và không buôn bán nghề nghiệp.

E- HÔ HẤP ĐỂ THANH LỌC CÁC "NADI"

Quyển "Hatha Yoga Pradipika " viết như sau :
"Nhà Yogi sau khi tập thành thạo các *asana* nên luyện *pranayama* theo hướng dẫn của thầy, với các giác quan đặt dưới sự kiểm soát, luôn luôn tuân theo chế độ ăn uống dinh dưỡng và điều độ.

Hơi thở bất thường thì tâm trí bất ổn, hơi thở yên tĩnh thì tâm trí cũng yên tĩnh, như thế mới sống lâu. Còn thở là còn sống, hết thở là chết. Do đó, cần luyện *pranayama* .

Các *"nadi"* còn ô trược thì khí không thể đi vào *"sushumna"* vì thế không thể đạt tới trạng thái tâm trí cao siêu.

Các *"nadi" dơ bẩn chỉ được thanh lọc khi tập pranayama* thành công (chương II, 1 - 6).

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Việc này mất ít nhất từ một đến hai năm. Có hai cách : (1) *samanu* (tiến trình tinh thần); (2) *nirmanu* (tẩy sạch thể chất, các kriya).

I- SAMANU

1) Ngồi thế "hoa sen" hay *"sidhasan" "bán già". Tham quán gốc từ (bijakshara)* không khí *(vayu)* là "Yam", có màu khói. Hít vào mũi trái, niệm chữ "Yam" 16 lần. Nín hơi, niệm "Yam" 64 lần. Thở ra mũi phải niệm "Yam" 32 lần.

2) Tiếp theo, hít vào mũi phải, niệm "ram" 16 lần - đó là gốc từ của lửa *(agni)* tại rốn. Nín thở, niệm "ram" 64 lần. Thở ra mũi trái, niệm "ram" 32 lần.

3) Nhìn chót mũi. Hít vào mũi trái, niệm "tam" 16 lần - gốc từ của mặt trăng - Nín thở, niệm "tam" 64 lần. Quán nước cam lộ từ mặt trăng chảy xuống qua các kinh mạch và tẩy sạch chúng. Rồi thở ra mũi phải, niệm "lam" 32 lần - gốc từ của đất *(prithivi)* .

Bài này dành cho môn sinh cao cấp đã được thầy điểm đạo. Kẻ sơ cơ không nên tập.

II- ANULOMA VILOMA PRANAYAMA (thở luân phiên)

Bài tập khởi đầu quan trọng cho mỗi môn sinh Yoga là thở luân phiên, gọi là *"Anuloma viloma pranayama"* tức thở luân phiên hai lỗ mũi.

Bạn hãy đặt bàn tay cạnh các lỗ mũi và sẽ nhận thấy một lỗ mũi bị tắc phần nào, hơi ra vào phổi chủ yếu chỉ qua có một lỗ mũi. Một người có sức khỏe bình

thường thì hơi thở luân phiên mỗi một giờ năm mươi phút. Chu kỳ luân phiên hơi thở chỉ bình thường khi ta đã hoàn thành *pranayama* . Đối với đa số thì sự chuyển hơi thơ từ lỗ mũi này sang lỗ mũi kia thay đổi rất nhiều do thói sống trái thiên nhiên, ăn uống sai, bệnh tật và thiếu tập luyện.

Theo Yoga, hơi thơ bên lỗ mũi phải thì nóng, còn bên lỗ mũi trái thì mát. Cho nên, họ gọi *"nadi"* bên phải là "hơi thở mặt trời" hay *pingala* và *nadi* bên trái là "hơi thơ mặt trăng" hay *ida*. Năng lực lưu thong trong *"pingala nadi"* sản sinh hơi nóng trong cơ thể, dị hóa, ly tâm, gia tốc các cơ quan trong thân thể, còn năng lực trong *"ida nadi"* thì mát, đồng hóa, hướng tâm và hạn chế các cơ quan.

Khi hơi thở đi liên tục trong một lỗ mũi trên hai tiếng đồng hồ, sẽ có rối loạn do nóng hay lạnh thái quá gây ra. Nếu ở bên *pingala* thì nhiệt độ cơ thể gia tăng có rối loạn về tâm thần và thần kinh. Nếu ở bên *"ida"* , hoạt động dị hóa trong cơ thể sẽ thấp đi, gây ra lạnh và uể oải.

Bài tập thở luân phiên chủ yếu nhằm duy trì quân bình giữa tiến trình đồng hóa và dị hóa trong cơ thể và tẩy sạch các *"nadi"* . Theo các nhà Yogi, thở liên tục trên 24 giờ ở một lỗ mũi, chắc chắn sẽ bị bệnh.

a) BÀI TẬP THỞ SỐ 1 - một lỗ mũi

Ngồi thế "thiền định", giữ cột sống, cổ và đầu trên một đường thẳng. Lấy ngón cái bịt lỗ mũi phải lại. Hít chậm vào lỗ mũi trái, niệm thầm 5 tiếng *om* . Thở ra ở cùng lỗ mũi, niệm 10 tiếng *om* . Lặp lại từ 15 đến 20 hiệp.

Tiếp theo, lấy ngón nhẫn và ngón út phải bịt lỗ mũi trái lại, hít vào lỗ mũi phải, niệm 5 tiếng *om* .

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Thở ra ở cùng lỗ mũi, niệm 10 tiếng *om* . Lặp lại từ 15 đến 20 hiệp.

Hít vào không có tiếng, áp dụng qui tắc cơ bản là hít thấp, giữa và cao. Thở ra tất cả hơi dơ bẩn trong phổi.

Tập bài số 1 trong 15 ngày, dần dần tăng thời gian hít thở lên 6 và 12 giây. Đừng tăng thêm nữa cho đến khi hô hấp thật dễ dàng. Hãy làm vừa sức, đừng để quá tải. Cần theo hướng dẫn của một ông thầy có kinh nghiệm qua tập luyện chứ không phải học qua sách vở, rất thường thấy hiện nay.

Trong bài tập số 1, không có nín thở. Tập thở một lỗ mũi là để sửa thói quen thở sai. Chưa thở được thấp, giữa và cao một cách hoàn hảo và tự động thì chớ có tập *pranayama* cao cấp. Tập bài số 1 ít nhất một tháng. Nền tảng chắc thì tòa nhà mới vững. Tập các bài căn bản thật lâu thì mới dễ tập các bài cao cấp.

b) BÀI TẬP SỐ 2 - Tập thở luân phiên

Lấy ngón cái phải bịt lỗ mũi phải, hít vào lỗ mũi trái. Lấy ngón nhẫn và ngón út phải bịt lỗ mũi trái lại ngay giữ ngón cái lên và thở ra bằng lỗ mũi phải. Thế là nửa hiệp.

Không ngưng nghỉ, tiếp tục hít vào lỗ mũi phải. Bịt nó lại ngay và thở ra bằng lỗ mũi trái. Thế là xong một hiệp.

Hít vào trong 6 giây và thở ra trong 12 giây. Tập từ 15 đến 20 hiệp. Có thể tăng lên 7:14 rồi 8:16. Bạn sẽ thấy các thay đổi ghê gớm trong thể chất và tinh thần. Hô hấp hoàn hảo, nhất là chuyển động cơ hoành, thân mình nhẹ nhàng, đôi mắt sáng lên, khi

các dấu hiệu này hiện ra, chứng tỏ các *"nadi"* đang được thanh lọc.

c) BÀI TẬP SỐ 3 - Thở luân phiên đầy đủ

Trước hết, "tham thiền" tiếng *om* trong vài phút, từ tiêu biểu nguồn gốc mọi ánh sáng và tri thức.

Bài này có nín thở. Tỷ lệ giữa hít vào và nín thở đúng ra là 1 : 4, nhưng người sơ cơ nên bắt đầu với tỷ lệ 1 : 2 trong vài tháng. Thời gian tối thiểu là 4 giây hít vào, 8 giây nín thở và 8 giây thở ra. Một tháng sau tăng lên 5 : 10 : 10, rồi dần dần lên 8 : 16: 16.

Tiếng Phạn hít vào là *"pooraka"* , nín thở là *"kumbaka"* và thở ra là *"rechaka"* .

Hít vào lỗ mũi trái, niệm *om* bốn lần. Nín hơi lại, niệm *om* tám lần. Thở ra bằng lỗ mũi phải, niệm *om* tám lần. Không ngưng nghỉ, hít vào lỗ mũi phải, nín hơi và thở ra bằng lỗ mũi trái - cũng theo tỷ lệ 4 : 8 : 8. Thế là đủ một hiệp. Tập từ 15 đến 20 hiệp mỗi ngày.

Khi nín hơi, bạn nên bịt lỗ mũi phải bằng ngón cái phải, và lỗ mũi trái bằng ngón nhẫn và ngón út phải. Đừng dùng ngón trỏ vì dòng từ điện ở đó bị ô nhiễm.

Thở 8 : 16 : 16 thoải mái thì chuyển qua tỷ lệ 1 : 4: 2, bắt đầu hít vào 4 giây, nín hơi 16 giây, và thở ra 8 giây. Tăng dần lên 8 : 32 : 16. Phải mất từ 8 đến 12 tháng mới đạt tới tỷ lệ này. Chớ hấp tấp.

Khi các *"nadi"* được thanh lọc, ta sẽ thấy các dấu hiệu, như xuất mồ hôi trong giai đoạn đầu, toàn thân lắc lư trong giai đoạn hai, đến giai đoạn cao nhất, *prana* đi theo *"sushumna nadi"* lên tới đỉnh *"sahasrara chakra"* . Quyển *"Hatha Yoga pradipi ka"* khuyên lúc cơ thể đổ mồ hôi như sau : "Lau sạch mồ

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

hôi. Toàn thân sẽ vững chắc và nhẹ nhàng. Da sẽ mịn".

Không có bài tập nào khác để thanh lọc các *"nadi"*. *Đây là bài tập duy nhất. Các pranayama* khác như *"bhastrika, ujjayi* và *suryabheda"* nhằm đánh thức *"kundalini"* , sau khi thanh lọc xong các *"nadi"* . Vậy các môn sinh chớ vội nhảy lên các bài tập cao cấp nếu chưa dành đủ thì giờ cho bài tập thở luân phiên.

III- KAPALABHATHI (Thở cơ hoành)

Tiếng Phạn *kapala* nghĩa là "sọ", *bhathi* là "chiếu sáng" vậy *kapalabhathi* là "bài tập làm chiếc sọ chiếu sáng". Ở đây "sọ" là lối đi của hơi thở ra và vào. Dù đây là bài tập hô hấp, ta cũng có thể xem là bài tập tẩy sạch, thuộc loại *"shad kriya"* hay sáu bài tập tẩy sạch. Cần tập trước khi bắt đầu *pranayama* để tẩy sạch thông mũi và loại bỏ các ứ đọng trong phế quản.

Sau khi tập thở luân phiên trong một hay hai tháng, ta sẽ tập qua bài này. Lý do là để cho quen việc cơ hoành chuyển động đúng khi hô hấp, đa số đã làm ngược lại, co cơ bụng và nhô vai lên khi hít vào, trái với hô hấp tự nhiên, khi nào cơ hoành chuyển động tự nhiên, ta mới được tập *"kapalabhathi"* .

Một vài hiệp thở *"kapalabhathi"* đủ làm rung chuyển mọi mô trong cơ thể. Bấy giờ sẽ khó mà kiểm soát tư thế, vì thở như thế càng lúc càng mạnh. Cho nên ngồi thế "hoa sen", để "khóa" chận lại, mới ngồi được vững.

Trong bài này, thở ra giữ vai trò nổi bật. Hít vào êm, chậm, dài hơn là thở ra, khác với các bài tập khác, ngoại trừ *"bhastrika"* .

Thở ra phải nhanh và mạnh bằng cách co cơ bụng và dây lưng ra phía sau. Đột ngột co cơ bụng làm cho cơ hoành thót lên lồng ngực, đẩy mạnh vào phổi, trục xuất hơi ra.

Tiếp theo, thư giãn cơ bụng, cho cơ hoành hạ xuống lồng bụng, kéo phổi xuống theo. Không khí do đó mà tràn vào.

Trong *"kapalabhathi"* , hít vào và thở ra được thực hiện bằng cách tác động lên cơ bụng và cơ hoành. Thời gian thở ra bằng 1/4 hít vào. Thở ra nhanh, mạnh và ngắn, còn hít vào thì thụ động, chậm và dài. Hít vào thụ động và thở ra đột ngột liên tiếp theo nhau đến khi xong một hiệp. Lúc đầu, một hiệp gồm từ 15 đến 20 cái thở ra. Tập 3 hiệp trước khi luyện *pranatyama* , hai lần vào buổi sáng và chiều.

Dưới sự hướng dẫn của thầy, bạn có thể tăng thêm 10 cái thở ra mỗi tuần đến khi đạt được 120 cái trong mỗi hiệp. Giữa các hiệp thì thở bình thường vài cái.

Nên nhớ : không làm quá sức mình.

Lúc tập *kapalabhathi* nên chú ý tới các cơ bụng, tập trung ở "đám rối mặt trời", nơi tụ năng lực, để cho *prana* chạy qua *"sushumna nadi"* mà ta có thể cảm nhận được qua cảm giác rần rần ở cột sống.

Bài tập này tẩy sạch hệ hô hấp, chữa trị bệnh suyễn và tăng gia lượng oxy vào cơ thể. Phải làm thuần thục trước khi tập *"bhastrika"* .

IV- BA "BANDHA" hay khóa

Sau các bài tập thanh lọc hô hấp, môn sinh Yoga được dạy về ba cái "khóa" quan trọng, rất cần thiết cho *pranayama* cao cấp sau này để đánh thức *"kundalini sakthi"* .

Ba *"bandha"* gồm có :

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

1) *"Jalandhara bandha"* hay khóa cằm.
2) *"Moola bandha"* hay nhíu hậu môn.
3) *"Uddiyana bandha"* hay co bụng.

Tiếng Phạn *"bandha"* là "khóa. Lúc luyện *pranayama*, nhà Yogi hợp nhất *prana* và *apana* bằng các "khóa" đó. Chúng cũng được dùng trong các *"mudra"* hay bài tập bịt kín *prana* lại.

Các *"asana"* ổn định cơ thể và giúp cho pranayama được tiến hành suôn sẻ. Qua *pranayama* , môn sinh cố gắng hợp nhất *prana* và *apana* . Các *"mudra"* bịt kín liên hợp *prana-apana* lại để không bị quấy nhiễu. Các *"bandha"* "khóa" hiệu quả kỳ diệu này lại. Khi *prana* và *apana* ở trong tình trạng hợp nhất, một luồng tâm linh lớn lao huyền bí và thanh mẽ được phát sinh, mà khó diễn tả nên lời, chỉ do từng người kinh nghiệm. Sức lực này chọc thủng vào *"sushumna"* . Bằng cái "khóa" cằm, *prana* bị chận không cho lên trên, nhíu hậu môn không cho *apana* xuống dưới. Vì thế, chúng phải hợp nhất để tạo một năng lực không thể tưởng tượng đi vào *sushumna* .

Tập trung xảy ra không ngờ. *"kundalini"* được đánh thức, chuyển mình từ *"chakra"* thấp nhất đến cái cao nhất, và khi *"kundalini"* đi lên, nhà Yogi tận hưởng chân phúc "thiền định".

a) JALAN DHARA BANDHA

"Jala" chỉ bộ não và dây thần kinh gáy, *"dhara"* là kéo lên.

Ấn chặt cằm vào ngực, làm dây cột sống được kéo lên trên. Tập lúc nín thở.

b) MOOLA BANDHA

Ngồi trên chiếc mền xếp lại. Đè gót chân trái vào dáy chậu, để gót chân phải lên dùi trái theo thế *"sidhasan"*.

Nhíu hậu môn lại, đồng thời kéo *apana* lên bằng cách co cơ bụng, và hợp nhất *apana* với *prana* bằng *"jalandhara bandha"*.

Cả hai "khóa" đều thực hiện đồng thời với *"kumbaka"* (nín thở) khi tập *pranayama* cao cấp. Trước đó, cần tập riêng từng khóa trong vài ngày.

c) UDDIYANA BANDHA

Thực hiện lúc thở ra hết hơi trong phổi. Thường tập riêng rẽ. Thở ra thật mạnh cho trống phổi, kéo phổi lên cao và nâng cơ hoành và lồng ngực.

F- CÁC BÀI HÔ HẤP CAO CẤP

Các nhà Yogi tập 8 loại bài hô hấp : (1) ujjayi, (2) surya bheda, (3) bhastrika, (4) sitali, (5) sithkari, (6) bhramari, (7) moorcha, và (8) plavini. Ba bài đầu rất quan trọng đối với môn sinh Yoga.

1) UJJAYI PRANAYAMA

Quyển "Hatha Yoga Pradipika" viết :"Ngậm miệng lại, kéo hơi thở lên qua mũi cho đến khi tràn đầy từ họng đến tim (hít từ thấp đến cao) nghe tiếng thở. Nín hơi với các *"bandha"*, thở ra bằng lỗ mũi trái *(ida)*. Cách này loại trừ dàm trong họng và tăng sức tiêu hóa cho cơ thể. Người ta gọi đó là *ujjayi* (chương II, 51 và 52).

Cách tập : Ngồi thế "tham thiền". Ngậm miệng lại, hít vào chậm qua hai lỗ mũi, đều đặn và trơn tru, đóng một phần thanh môn lại để có âm thanh thấp và đều. Nhíu hậu môn, nín hơi, đè cằm vào ngực. Mở

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

các *"bandha"* ra, đầu cổ thẳng đứng, rồi thở ra bằng lỗ mũi trái, ngón cái đè lên lỗ mũi phải. Đó là một hiệp. Bắt đầu với 5 hiệp, tăng dần lên 20. Nếu chỉ có tập *"ujjayi pranayama"*, bạn có thể làm tới 40 hiệp, có thầy hướng dẫn.

Bài này trừ đàm trong họng. Người luyện tập không bao giờ bị các chứng bệnh như nóng nảy, khó tiêu, kiết ly, lách to, lao phổi, ho. Thực hành *"ujjayi"* để tiêu diệt suy nhược và chết chóc.

2) SURYA BHEDA PRANA YAMA

Đây là bài tập tiếp theo nhằm tăng nhiệt cho cơ thể. Nhờ tập *"surya bheda"* mà môn sinh Yoga trị hết các chứng bệnh như phổi, tim và phù, đồng thời giúp đưa *prana* vào *"sushumna"* để đánh thức *"kundalini"*. Nó cũng tẩy sạch các xoang trán và phòng ngừa cơ thể suy yếu đưa tới chết sớm.

Ngồi thế "tham thiền". Nhắm mắt lại, niệm thầm tiếng *om* suốt buổi tập. Bịt mũi trái lại, hít vào không có tiếng càng lâu càng tốt bằng lỗ mũi phải, xong bịt mũi phải và nín hơi, "khóa" cằm.

Tăng dần thời gian nín hơi lên, xong thở ra thật chậm bằng lỗ mũi trái. Luôn luôn hít vào lỗ mũi phải (surya nadi pingala).

Lúc đầu tập 10 hiệp, sau tăng dần lên 40 hiệp. Khi tập mồ hôi rỉ ra chân tóc, đó là dấu hiệu khỏe.

3) BHASTRIKA PRANAYAMA

Tiếng Phạn *"bhastrika"* nghĩa là "ống bễ". Đặc điểm của lối thở này là liên tiếp thở ra mạnh và nhanh. Giống như thợ rèn thổi ống bễ thật mạnh vậy. Đây là bài tập tốt nhất để đánh thức *"kundalini"* sau khi thanh lọc các *"nadi"* và hệ thần kinh. Có thể chỉ vài hiệp *"bhastrika"* là đủ khuấy động luồng "hỏa

xà". Lúc đó nhà Yogi cảm thấy cơ thể được nạp một năng lực mới. Toàn thể cột sống đều rung động và *"kundalini"* lên các trung tâm cao hơn. *"kundalini"* lên đến đâu, *"chakra"* đó như "bình điện" phát sinh ra năng lực thần kinh cao thế.

"Bhastrika" giống *"kapalabhathi"*, nhưng khác ở chỗ nín hơi *(kumbaka)* và cả ba "khóa" *(bandha)*. Ngồi thế "tham thiền", hít và thở nhanh, nhấn mạnh đến hơi thở ra, làm cho cơ hoành và toàn thể các cơ hô hấp hoạt động nhanh, phát ra tiếng ở bong và dầu.

Lúc đầu bạn nên thở thật nhanh, liên tiếp mười lần. Tiếp theo, hít vào càng sâu càng tốt, rồi nín hơi tùy sức mình. Xong thở ra bằng lỗ mũi phải. Lúc nín hơi, "khóa" cằm, nhíu hậu môn và tập trung vào *"kundalini sakthi"* ở *"muladhara chakra"* tại xương cùng. Đó là một hiệp. Nghỉ một chút, thở bình thường, dần dần có thể tăng lên 30 hơi thở ra trong một hiệp. Tập từ 3 đến 8 hiệp. Đừng tập quá sức.

Tập đúng *"bhastrika"* sẽ phá vỡ 3 cái "gút" *(grandhi)*: (1) *"brahma grandhi"* của *"muladhara"*, (2) *"vishnu grandhi"* của *"manipura"* và (3) *"rudra grandhi"* của *"ajna chakra"*.

Cả ba cái "gút" đều có vị trí trong *"sushumna"* là chỗ tắc nghẽn đường di chuyển của dòng *prana* trong cột sống. *"Bhastrika"* phá vỡ các "gút" này để *"kundalini"* tiến dần lên *"sahasrarachakra"* trong não [1].

"Kundalini" càng lên cao thì *"bhastrika"* càng cần được tập nhiều hơn.

---

1 *Xin tham khảo "Tam Quan" trong quyển "Dạo gia khí công" do Hải Ân soạn.*

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

G- CÁC PRANAYAMA THỨ YẾU

1) SITALI PRANAYAMA

Thè lưỡi ra ngoài môi một chút. Cuốn lưỡi lại thành cái ống. Hút hơi vào miệng thành tiếng "xì", nín hơi càng lâu càng tốt và thở ra bằng mũi. Mỗi ngày tập từ 15 đến 30 lần. Bài này lọc máu, làm hết khát, làm mát cơ thể trong mùa nắng. Đó là lối thở của rắn.

2) SITKARI PRANAYAMA :

Cuộn lưỡi cho đầu lưỡi chạm vào vòm miệng trên, hút hơi vào có tiếng "xì -xì - xì". Nín hơi càng lâu càng tốt, xong thở ra chậm bằng mũi. Bài này cũng làm mát cơ thể.

3) BHRAMARI PRANAYAMA :

Hít vào bằng mũi, có tiếng như ong kêu. Xong thở ra nhanh cũng bằng mũi, có tiếng "hùm".

Tập 10 lần. Tập bài này làm giọng nói thành ngọt ngào và thánh thót. Nó đưa vào "thiền định".

H- CHỈ DẪN QUAN TRỌNG

Phải tập đều đặn và có phương pháp. Khi đau nặng thì nên ngưng tập. Đừng nhăn mặt khi nín hơi, và không nín hơi quá sức. Nếu bị đau ở ngực thì ngưng tập đến khi hết đau. Tránh nói quá nhiều, ngủ quá nhiều và ăn nhiều thịt, cá.

Đừng tập *"pranayama"* một cách máy móc, mà phải tập trung sâu xa, do đó *tâm trí* đóng một vai tròn nổi bật. Trước khi tập hãy niệm kinh. Lễ bái tôn sư trong tâm. Nếu thầy vắng mặt, hãy niệm tưởng người và thu hút sự rung động của người, cảm giác như người đang hướng dẫn suốt buổi tập. Như thế dù ở xa, thầy vẫn có thể giúp bạn vì bạn đã hòa nhịp với người. Điều này rất quan trọng đối với các môn sinh

về tâm linh, vì *Guru* hay tôn sư chính là "Tâm thượng" hữu hình trong thế giới vật chất vậy.

Một *Guru* chân chính có thể giúp đỡ môn sinh dù ở gần hay ở xa. Nhưng môn sinh phải giữ tâm trong sạch mới tiếp nhận được sự hướng dẫn của thầy. Đừng sốt ruột nếu chưa thấy kết quả sau vài tháng tập luyện. Cứ thành tâm tin tưởng vào *Guru* của mình, chắc chắn sẽ thành công. Nhưng bạn phải tự mình tập luyện nếu muốn có lợi ích.

Thầy chỉ đường, trò cứ đi sau rồi sẽ tới đích. Không thầy nào làm thay cho trò được, và đừng nghĩ chỉ cần chạm vào thầy là có thể đánh thức *kundalini sakthi* . Ngay cả thầy tuyên bố như thế, cũng đừng tin. Ông ta có thể "ám thị thôi miên" bạn vì mục đích ích kỷ - Bậc chân sư không bao giờ làm thế, họ chỉ chờ đúng lúc để dạy đúng việc. Nếu bạn đã trở nên trong sạch do việc làm không vị kỷ, do cầu nguyện hay "tham thiền", thầy có thể truyền đạt cho bạn lời dạy cao siêu hơn.

Cũng như muốn làm khoa học gia, trước hết phải học "vẩn", rồi học năm này sang năm nọ cho đến lúc tốt nghiệp. Yoga cũng là một khoa học tinh thần, phải mất nhiều năm mới đạt các kết quả tâm linh như đã báo trước.

Nếu bị bệnh mà đổ thừa do tập Yoga thì đó là một sai lầm nghiêm trọng. Không ai mắc bệnh khi tuân theo qui luật thiên nhiên. Bệnh là trái thiên nhiên, còn sức khỏe là tự nhiên. Yoga là một phương pháp ăn uống, ngủ nghỉ, hô hấp và luyện tập theo thiên nhiên. Vậy khi tập Yoga mà mắc bệnh thì tất do nguyên nhân khác rồi.

Hãy tham vấn thầy để thầy giúp bạn tìm ra nguyên nhân rối loạn. Ngay lúc ăn cũng có nguy hiểm nếu

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

bạn sơ suất nuốt thực phẩm vào khí quản thay vì vào dạ dày. Vì thế bạn hãy cẩn trọng, lúc nào cũng dùng lý trí, dù là khi tập Yoga, ăn uống hay đi dạo.

Đôi khi người ta than phiền là tập Yoga hay *pranayama* sẽ "điên". Tôi xin nói thẳng với người nào than phiền như thế là tâm thần của anh ta không được tốt. Nếu ai tập Yoga mà có triệu chứng tâm thần thì đó là do nguyên nhân khác, như thức ăn không thích nghi, cố gắng quá sức, căng thẳng thể chất và tinh thần, lo âu về gia đình, không hiểu đúng về Yoga, hướng dẫn viên hay thầy không chân chính. Có thể loại trừ các nguyên nhân này nếu có chân sư hướng dẫn.

Nếu chưa gặp thầy thì đừng ngồi không mà chờ đợi. Hãy bắt đầu tập theo sách, đây là bước chuẩn bị để gặp chân sư vào đúng thời điểm. Nếu bạn tập với môn sinh Yoga khác, hãy xem anh ta có làm được điều anh ta dạy hay không. Lúc này có nhiều người mới đọc qua vài quyển sách đã trở thành "thầy" dạy Yoga, họ không làm được những gì họ dạy cả.

Có một số thầy chỉ trích đủ thứ mà không cần biết người khác làm gì. Họ phản đối rằng điều khiển thể chất và tập hô hấp không thể nào đưa ta đến mục đích tối thượng được, nên chỉ bảo học trò nhắm mắt "tham thiền". Dĩ nhiên, ai cũng có thể theo con đường mình thích, nhưng đây không có nghĩa là bắt buộc người khác phải theo mình.

Không cố gắng thì không làm được gì cả. Đã học tập tất phải có lầm lỗi. Ai cho rằng luyện thể chất không cần thiết thì chính họ quá lười trong tập luyện. Ta đã ăn thì tại sao ta lại không tập luyện và hô hấp, mà còn cho đó là trái ngược với tôn giáo và Thượng Đế ? Chăm sóc cơ thể nếu trái với tôn giáo thì ăn

uống cũng vì cơ thể tất phải trái với tôn giáo nốt. Môn sinh Yoga chân chính phải bảo dưỡng cơ thể sạch sẽ, không bệnh tật, vì cơ thể là "thánh đường", nếu không có nó thì không làm được gì cả, về thể chất lẫn tâm linh. Ngoài ra, anh ta có thể dùng tiền bạc và thì giờ đáng lẽ dành cho thuốc men, vào mục tiêu cao cả hơn. Vì thế, các bạn chớ có theo các phương pháp dễ dàng như thế mà không dẫn tới đâu cả, ngay cả tới một cuộc đời mạnh khỏe bình thường nhất.

I- TẬP TRUNG VÀO ĐÁM RỐI MẶT TRỜI VÀ TRỊ BỆNH BẰNG PRANA

"Đám rối mặt trời" là một trung tâm thần kinh quan trọng có quan hệ với hệ thần kinh giao cảm. Các nhà Yogi coi đây là một "kho" chính chứa *prana* trong cơ thể dành cho các hoạt động thể chất. Cũng như bình điện chứa điện, đám rối mặt trời chứa *prana* trong khi ta thở. Lúc tập *pranayama*, nhà Yogi thu hút một số lượng *prana* rất lớn và chứa tại đây.

Người ta thường gọi đó là "bộ não ở bụng" vị trí tại vùng thượng vị, đàng sau lõm dạ dày, ở hai bên cột sống. Nó giữ một vai trò quan trọng trong việc kiểm soát tình cảm và nhiều chức năng cơ thể.

Đấm vào đây sẽ gây bất tỉnh - Thành phần gồm chất não trắng xám, nó phóng ra sức mạnh và năng lực. Ý và prana khi được hướng về trung tâm này qua *pranayama* (thở luân phiên) sẽ nạp lại năng lực cho nó. Mỗi lần suy nghĩ, hành động, ham muốn đều làm hao tổn *prana*. *Prana* tồn trữ ở đây càng nhiều thì sức mạnh ý chí và tư tưởng càng gia tăng và ngược lại.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

Người nào luyện tập *pranayama* thường xuyên và nạp năng lực vào đám rối mặt trời có thể sử dụng *prana* thừa để chữa bệnh cho kẻ khác. Đừng nghĩ làm như thế bạn sẽ cạn kiệt *prana*, bởi vì càng cho nhiều chừng nào nó từ nguồn vũ trụ chảy xuống càng nhiều chừng ấy.

Muốn chữa bệnh cho ai, hãy đặt bàn tay nhẹ lên chỗ đau, tưởng tượng *prana* từ bàn tay mình "chảy" vào bộ phận đau của bệnh nhân, giống như nước chảy từ chỗ cao xuống thấp vậy - Thầm tưởng bạn đang nối mạch với năng lực vũ trụ và cảm thấy bạn là vật nối đưa *prana* từ nguồn vũ trụ vào người bệnh.

Bệnh nhân sẽ cảm thấy ấm áp, xoa dịu và mạnh lên. Khi đưa prana vào gan, lách, dạ dày hay bất cứ bộ phận nào, bạn có thể "nói thầm" với các tế bào bảo chúng hãy làm tròn chức năng của chúng - Và chúng sẽ "tuân lệnh" bạn.

Thầy tôi, Swami Sivananda, một trong các thánh nhân đời nay, đã làm nhiều "phép lạ" như thế. Ông đã chữa trị các bệnh nhân ở cách xa. Tất cả các thánh nhân và tiên tri vĩ đại trong quá khứ đã làm các việc như thế. Trong tương lai các phép lạ vẫn sẽ xảy ra. Đó chỉ là các qui luật bình thường của thiên nhiên. Dĩ nhiên, chúng ta không thể làm được các phép lạ lớn lao như thế, khi mà chúng ta chưa có đủ khả năng hoàn toàn tự đồng hóa với năng lực vũ trụ. Tuy nhiên, chúng ta vẫn có thể trị bệnh đơn giản, dùng *prana* để làm giảm đau cho đồng loại.

Chúng ta trị bệnh vì sự tốt lành cho thế giới chứ không vì lợi lộc vị kỷ. Chỉ như thế mới có kết quả. Luôn luôn cho mình là phương tiện trong tay của Tạo hóa để cứu chữa và xoa dịu nỗi đau của kẻ khác. Niệm *Om* khi đưa *prana* vào kẻ khác.

CHƯƠNG 7

CÁC BẢNG HUẤN LUYỆN

Các bảng huấn luyện sau đây được căn cứ vào nhiều năm huấn luyện và sưu tầm qua nhiều cá nhân thuộc các lớp tuổi khác nhau. Có thể tập luyện các bài này một cách an toàn, đó là lý tưởng đối với mọi người muốn đạt tới chí thiện cũng như sức khỏe hoàn toàn về thể chất lẫn tinh thần.

Trong trường hợp chưa hiểu rõ lời chỉ dẫn, môn sinh nên tham khảo kỹ các phần giáo khoa trong quyển sách này. Ngoài ra, nên chọn bảng nào thích hợp với tuổi và thể chất của mình.

Nếu thấy mình không có đủ thì giờ để tập tất cả các bài dành cho mình, môn sinh nên tập các bài cơ bản cho mỗi nhóm sao cho vừa sức. Thí dụ, bảng 3, bài học III đòi hỏi từ một đến hai giờ để tập đủ, nay vì thiếu thì giờ, cần chọn lựa thì phải nhớ qui luật chính là phải tập thế đối nghịch lại thế mình vừa tập; vậy nếu ta đã chọn thế cúi tới trước thì phải tập thế ngửa ra sau.

Lại nữa, nếu nhóm bài tập cúi tới trước và ngửa ra sau có nhiều thế, thì nên chọn hai hay ba thế trong mỗi nhóm để tập trong ngày đầu, qua ngày sau sẽ tập các thế còn bỏ sót, như vậy trong vài tuần lễ sẽ tập đủ vòng bài tập.

Các thế thiết yếu như "Chổng đầu", "Chổng vai", "thái dương", "hô hấp", "thư giãn", "tham thiền" đều phải tập hàng ngày, cộng với các thế khác được đề nghị, trong phạm vi thì giờ cho phép.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Vì khuôn khổ giấy có giới hạn, thứ tự các bài tập như sau, mặc dù không được ghi đầy đủ ở các bảng huấn luyện :

1) Tâm niệm trước khi tập.
2) Bài tập "Thái dương".
3) Thư giãn (từ 2 đến 3 phút, lâu hơn nếu cần).
4) Chổng đầu.
5) Chổng vai.
6) Thế con cá (xong thư giãn một chút).
7) Cúi tới trước.
8) Ngửa ra sau.
9) Vặn mình.
10) Tập thăng bằng.
11) Tập chân.
12) Tập thế đứng.
13) Thư giãn toàn diện (từ 10 đến 15 phút).
14) Tập bụng.
15) Tập hô hấp.
16) Tập tham thiền.

"Hô hấp" và "tham thiền" có thể tập riêng vào buổi sáng và các tư thế khác vào buổi chiều, hay ngược lại, các bài "tẩy sạch" nên làm lúc sáng sớm, lúc đánh răng và vệ sinh cơ thể. Các thế "tọa thiền" vốn là một phần của hô hấp và tập trung, không cần phải tập riêng.

Các môn sinh không có thầy có thể an toàn tập các bài trong bảng 1 và 2, dù nhẹ nhàng nhưng hết sức hiệu quả. Các bảng huấn luyện và phần giáo khoa được coi như "người thầy" hướng dẫn suốt thời gian tập luyện ở nhà.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

BẢNG 1 DÀNH CHO NGƯỜI GIÀ VÀ NGƯỜI BỆNH

Kỷ luật THỂ CHẤT và TINH THẦN	BÀI HỌC I - Từ 2 đến 6 tuần	BÀI HỌC II - Từ 2 đến 6 tháng	BÀI HỌC III - Từ 1 đến 2 năm
Tập mông và chân	Pavana Mukthasan Hình 15 từ 6 đến 12 lần	Như bài học I	Như bài học I và II
Cúi tới trước		Paschimothan. Hình 55, 56,57,58 mỗi thế từ 3 đến 6 lần	Như bài học II
Ngửa ra sau	Bhujangasan - thở sâu - Hình 76 từ 3 đến 4 lần	Bhujangasan. Hình 76,77,78 mỗi thế 3 lần Ardha Salabhasan. Hình 80 - 3 lần	Như bài học II thêm Salabhasan-Hình 81 và Dhanurasan Hình 84, 85, 86,87 mỗi thế từ 2 đến 6 lần
Tập thăng bằng		Sarvangasana. Hình 42 43 từ 1/2 đến 3 phút. Matsyasan. Hình 45 2 phút	Sarvangasan Hình 42, 43 - 3 phút Matsyasan - Hình 45 một phút

Thế tọa thiền			Sukhasan Hình 19 Siddhasan Hình 14 mỗi thế từ 3 đến 30 phút
Tập bụng			Agni Sara Kriya (nhối bụng) từ 3 đến 6 hiệp
Thư giãn	Từ 10 đến 15 phút	Như bài học I	Như bài học I
Chế độ ăn uống	Nhịn đói mỗi tuần 1 lần, uống nước rau quả và 4,5 ly nước mỗi ngày	Tránh bánh kẹo và đồ chiên. Nhịn đói và uống như bài học I	Kiêng thịt, rượu và thuốc lá. Nhịn đói và uống như bài học I
Tẩy sạch			Tẩy mũi và họng bằng nước muối
Hô hấp	Nằm hô hấp sâu từ 5 đến 10 phút	Như bài học I	Thở luân phiên từ 15 đến 40 hiệp
Tham thiền	Đọc các loại sách triết học, mỗi ngày 15 phút	Như bài học I, thêm 10 phút tâm nguyện	Như bài học II, thêm nhìn ngọn nến Hình 4 từ 5 đến 15 phút. Mỗi ngày giữ yên lặng 1 giờ

Huỳnh Phong Hiền

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

BẢNG 2: DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI SỨC KHỎE BÌNH THƯỜNG TỪ 40 ĐẾN 60 TUỔI

Kỷ luật THỂ CHẤT và TINH THẦN	Bài học I - Từ 2 đến 6 tuần	Bài học II - Từ 2 đến 6 tháng	Bài học III - Từ 1 đến 2 năm
Tập mông và chân	Pavana Mukthasan. Hình 15 từ 6 đến 12 lần	Như bài học I	Padmasan Hình 13, Mandukhasan Hình 121, vajrasan Hình 16, Padangushtasan Hình 123 mỗi thế từ 1 đến 10 phút
Cúi tới trước	Paschimothan Hình 55,56,57,58. Mỗi thế từ 3 đến 6 lần	Như bài học I, mỗi thế 6 lần, Halasan Hình 50, 51, 52 mỗi thế 3 lần	Như bài học II; thêm Janu Sirasan Hình 61, 62, 63, 64, 65 Karna Peedasan Hình 53, mỗi thế 2 lần
Ngửa ra sau	Bhujangasan Hình 76, 77, 78 mỗi thế 3 lần; Ardha Salabhasan Hình 80-4 lần	Như bài học I; Salabhasan Hình 79, 80, 81, 82, 83 mỗi thế 3 lần	Như bài học II; Dhanurasan Hình 84, 85, 86, 87 mỗi thế 3 lần
Vặn mình		Ardha Matsen drasan Hình 101, 102 mỗi bên 2 lần	Như bài học II, thêm Hình 103, mỗi thế 3 lần
Tập bàn chân		Đi chân không lúc thuận tiện	Đi chân không lúc thuận tiện
Thế tọa thiền	Sukhasan Hình 19 từ 5 đến 15 phút	Siddhasan Hình 14 từ 5 đến 10 phút	Padmasan Hình 13 từ 5 đến 15 phút
Tập bụng			Agni Sara Kriya từ 3 đến 6 hiệp, mỗi hiệp nhối 20 đến 25 lần.
Tập đặc biệt		Soorya Namaskar Hình 20 - 31 từ 3 đến 8 hiệp	Như bài học II, 8 hiệp. Trikonasan Hình 135, 136, 137, 138. Mỗi thế 3 lần; Matsyasan Hình 45, 46, 47, 48 mỗi thế 2 phút
Thư giãn	Từ 10 đến 15 phút	Như bài học I	Như bài học I

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Chế độ ăn uống	Nhịn đói mỗi tuần 1 lần, chỉ uống nước lả. Kiêng bánh kẹo và đồ chiên. Mỗi ngày uống 4, 5 ly nước mát.	Như bài học I, thêm kiêng thịt (nếu cần quá năng thì nhịn ăn, chỉ uống nước rau quả trong 2 tuần)	Như bài học II, thêm kiêng cá, trứng
Tẩy sạch		Tẩy mũi (neti) bằng nước Hình 2, 3 và răng	Như bài học II, thêm Dhauti bằng nước Hình 25, 26 mỗi tuần 1 lần
Hô hấp	Thở luân phiên không có nín hơi, 15 hiệp	Kapala Bhathi (thở cơ hoành) đến khi hít vào 8 giây và thở ra 16 giây	Kapala Bhathi, từ 3 đến 6 hiệp; nín hơi từ 15 đến 25 hiệp
Bỏ thói xấu	Kiêng uống nhiều cà phê hay trà, nước ngọt và kẹo	Kiêng thuốc lá và rượu	Bắt đầu bỏ một thói xấu mà bạn không ưa nhất
Tham thiền	Mỗi ngày đọc các loại sách triết học trong 15 phút	Như bài học I	Như bài học I, thêm nhìn ngọn nến Hình 4, niệm OM từ 10 đến 15 phút
Phát triển tâm linh		Mỗi tuần hoạt động từ thiện một lần	Như bài học II

BẢNG 3: DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI ĐỦ SỨC KHỎE TỪ 30 ĐẾN 40 TUỔI

(Béo phì và cứng đơ thì tập bảng 1)

Kỷ luật Yoga	Bài học I từ 2 đến 6 tuần	Bài học II từ 2 đến 6 tháng	Bài học III từ 1 đến 2 năm
Tập mông và chân	Pavana Mukthasan Hình 15 từ 6 đến 12 lần	Sethu Bandhasan Hình 44 từ 1 đến 2 phút	Như bài học II
Cúi tới trước	Paschimothan Hình 55, 56, 57, 58 mỗi thế 3, 4 lần	Halasan Hình 50, 51, 52 từ 3 đến 4 lần; Paschimothan như bài học I.	Như bài học II; Janu Sirasan Hình 61, 62; Pada Hasthasan Hình 133, 134 mỗi thế 3 lần
Ngửa ra sau	Bhujangasan Hình 76 77, 78 và Salabhasan Hình 79, 80, 81, 82, 83 mỗi thế 3, 4 lần	Như bài học I; Dhanurasan Hình 84, 85, 86; 87 mỗi thế 3 lần.	Như bài học II; Supta Vajrasan Hình 88, 89, 90 chakrasan Hình 95, 96, 97, 98, 99 mỗi thế 3 lần
Vặn mình	Ardha Matsendrasan Hình 101, 102 mỗi bên 2 lần	Như bài học I	Như bài học II, thêm hình 103 mỗi thế 2 lần

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Tập thăng bằng	Sarvangasan.. Hình 42, 43 trong 3 phút; Matsyasan Hình 45, 46, 47, 48 mỗi thế 1 phút	Sirshasan Hình 32, 33, 34. 35, 36 trong 2 phút. sarvangasan trong 5 phút và matsyasan trong 2 phút	Sirshasan 5 phút, Sarvangasan 10 phút. Matsyasan 2 phút, Mayoorasan Hình 105, 106, 107, 108, 109 trong 2 phút.
Tập bàn chân	Đi chân không khi thuận tiện	Gomukhasan Hình 122 từ 1 đến 2 phút; Mandukasan Hình 121 từ 1 đến 2 phút	Như bài học II, Bhadrasan Hình 116 và Gorakshasan Hình 117 mỗi thế 2 phút
Thế tọa thiền	Sidhasan Hình 14 từ 5 đến 10 phút	Như bài học I từ 10 tới 15 phút	Như bài học II từ 15 tới 30 phút
Tập bụng		Agni Sara kriya mỗi hiệp nhồi 15 lần, tập 3 hiệp	Như bài học II 15 lần - 4 hiệp; Uddiyana banhdha Hình 7, 8 mỗi thế 3 lần; Nauli Hình 9, 10, 11, 12, 3 lần
Bài tập đặc biệt	Vajrasan Hình 16, từ 3 tới 5 phút Supta vajrasan Hình 88, 89, 90 mỗi thế từ 1 tới 2 lần	Soorya Namaskar Hình 20-31, 4 lần; Trikonasan Hình 135, 2 lần	Soorya Namaskar 6 lần; Trikonasan Hình 135, 136, 137, 138, 3 lần

Thư giãn	Từ 10 đến 15 phút	Như bài học I	Như bài học I
Chế độ ăn uống	Mỗi tuần nhịn ăn một lần, chỉ uống nước Kiên bánh kẹo, đồ chiên, uống nước ép rau quả, 4 hay 5 ly nước	Mỗi tuần nhịn ăn một lần, kiêng ăn mặn một lần; kiêng bánh kẹo và đồ ăn cứng. Mỗi ngày uống 4 ly nước.	Tập thói quen ăn uống mới và có lợi, kiêng thịt, cá
Tẩy sạch	Tẩy mũi bằng nước Hình 2, 3 mỗi ngày một lần	Tẩy mũi bằng nước muối	Tẩy mũi bằng nước Dhauti bằng nước
Tập hô hấp	15 hiệp thở luân phiên không có nín hơi	Như bài học I, theo tỷ lệ 1 : 2 : 2	Kapala Bhathi từ 20 đến 40 hiệp, tỷ lệ 1 : 4 : 2
Bỏ thói xấu	Kiêng trà hay cà phê thái quá, kẹo và nước ngọt	Kiêng trà, cà phê và nước uống kích thích, giảm hút thuốc	Như bài học II. Bỏ hẳn thuốc lá, cử rượu
Tham thiền	Mỗi ngày tâm niệm 10 phút (sáng chiều) đọc sách triết học	Như bài học I, thêm nhìn ngọn nến Hình 4	Như bài học II, niệm và quán OM
Phát triển tâm linh	Mỗi tuần hoạt động từ thiện một lần	Như bài học I	Như bài học I, cố kết giao với người tốt

Nguyễn Phương Hiền

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

BẢNG 4 : DÀNH CHO THANH NIÊN CÓ SỨC KHỎE BÌNH THƯỜNG TỪ 18 ĐẾN 30 TUỔI

Kỷ luật Yoga	Bài học I - Từ 2 đến 6 tuần hoặc hơn	Bài học II - từ 2 đến 6 tháng hoặc hơn	Bài học III - Từ 1 đến 2 năm hoặc hơn
Tập mông và chân	Pavana Mukthasan Hình 15 - 3 lần.	Sethu Bandhasan Hình 44 từ 1 tới 2 phút Karma Peedasan Hình 53 từ 1/2 tới 1 phút	Anjaneyasan Hình 100 từ 10 đến 30 giây
Cúi tới trước	Halasana Hình 50, 51, 52 mỗi thế từ 3 đến 4 lần	Như bài học I, Paschimothan Hình 55, 56, 57, 58 mỗi thế 3 lần	Như bài học II; Janu Sirasan Hình 61, 62, 63, 64, 65 mỗi thế 3 lần, kurmasan Hình 59 - 3 lần
Ngửa ra sau	Bhujangasan Hình 76, 77, 78 từ 3 đến 4 lần mỗi thế. Ardha Salabhasan Hình 80 từ 3 đến 4 lần	Bhujangasan như bài học I, Salabhasan Hình 79, 80, 81, 82, 83; Dhanurasan Hình 84, 85, 86, 87; Supta vajrasan Hình 88; chakrasan Hình 95 mỗi thế 2 lần	Poorna Supta vajrasan Hình 90 trong 10 giây; chakrasan hình 95, 96, 97, 98, 99 từ 10 đến 30 giây

Vặn mình	Ardha matsendrasan Hình 101, 102 mỗi bên 2 lần	Như bài học I thêm hình 103	Poorna Matsendrasan Hình 104 2 lần
Tập thăng bằng	Sarvangasan Hình 42, 43 từ 3 đến 5 phút Matsyasan Hình 45, 46, 47, 48 mỗi thế 1 phút	Sirshasan Hình 32, 33, 34. 35, 36 - 2 phút SarvangasanHình 42, 43 5 phút. Matsyasan Hình 45, 46, 47, 48 -2 phút. Mayoorasan Hình 105, 106, 107, 108, 109 mỗi thế 2 lần. kakasan Hình 110, 111 mỗi thế 2 lần	Như bài II, riêng Sirshasan 10 phút
Tập bàn chân	Padangushtasan Hình 123 từ 2 tới 3	Bhadrasan Hình 116, Gomukhasan Hình 122, Mandukhasan Hình 121 mỗi thế từ 1 tới 2 phút	Như bài học I và II
Tập ngồi thiền	Siddhasan Hình 14 từ 3 tới 5 phút Padmasan Hình 13	Padmasan Hình 13 từ 3 tới 10 phút	Kukudasan Hình 114 từ 1 tới 2 phút Yogamudra Hình 128 - 3 lần Bandha padmasan Hình 130 - 3 phút

Huỳnh Phong Hiền

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Tập bụng	Uddiyana bandha Hình 7, 8 từ 3 tới 6 lần	Agni Sara Kriya 3 hiệp. Uddiyana bandha Hình 7, 8 mỗi thế 3 lần	Như bài học II; nauli Kriya Hình 9, 10 từ 3 tới 6 lần
Tập đặc biệt	Soorya Namaskar Hình 20 - 31 - 6 lần	Soorya Namaskar 12 lần, Dhanurasan Hình 84 - 2 lần, Trikonasan Hình 135, 136, 137, 138 mỗi thế 2 lần	Như bài học II; Dhanurasan Hình 85, 86 mỗi thế 3 lần; Trikonasan mỗi thế 3 lần
Thư giãn	Từ 10 đến 15 phút	Như bài học I	Như bài học I
Chế độ ăn uống	Mỗi tuần nhịn ăn một lần, chỉ uống nước lã. Uống nước ép rau quả. Kiêng bánh kẹo và nước ngọt.	Nhịn ăn mỗi tuần 1 lần - Kiêng đồ chiên, cà phê, trà và các món kích thích uống nhiều nước ép rau quả	Ăn chay hoàn toàn
Tẩy sạch	Neti Hình 2, 3 bằng nước muối. Dhauti Hình 25, 26 bằng nước.	Như bài học I	Như bài học I
Hô hấp	Thở luân phiên, không nín hơi, 15 hiệp	Kapalabhathi (thở cơ hoành) từ 3 tới 4 hiệp, và thở luân phiên có nín thở từ 15 tới 20 hiệp	Kapala bhathi từ 4 tới 6 hiệp. Thở luân phiên có nín hơi từ 20 đến 40 hiệp, tỷ lệ 1 : 4 : 2

Bỏ thói xấu	Bỏ cà phê và trà. Tránh nói quá nhiều.	Bỏ thuốc lá và rượu	Cố bỏ các thói xấu, lần lượt từng cái một.
Tham thiền	Mỗi ngày tâm niệm từ 10 tới 15 phút tập trung vào ý nghĩa	Tratak Hình 5, 6 từ 5 tới 10 phút. Niệm quán OM từ 15 tới 20 phút	Quán OM theo tần nguồng của riêng mình (30 phút)
Phát triển tâm linh	Mỗi tuần làm từ thiện một lần	Như bài học I	Tìm nhiều cơ hội tốt hơn để giúp đời.

Huỳnh Phong Hiền

Link: tusachyothuat.blogspot.com

BẢNG 5 : DÀNH CHO TRẺ EM CÓ SỨC KHỎE BÌNH THƯỜNG

Kỷ luật Yoga	Bài học I - Từ 2 tới 6 tuần hoặc hơn	Bài học II - từ 2 tới 6 tháng hoặc hơn	Bài học III - Từ 1 tới 2 năm hoặc hơn
Tập thể chất	Soorya Namaskar Hình 20 - 31, 3 lần Sarvangasan Hình 42, 43, 2 phút Paschimothan Hình 55, 56, 57, 58 - lần Bhujangasan Hình 76, 77, 78 - 3 lần	Soorya Namaskar 6 lần Sarvangasan 3 phút Paschimothan 3 lần Bhujangasan 3 lần Dhanurasan Hình 84 85, 86, 87 - 3 lần Padmasan Hình 13 - 2 phút	Như bài học II Sirshasan Hình 32, 33, 34, 35, 36 - 2 phút Ardha Matsendrasan Hình 101, 102 - 3 lần TriKonasan Hình 135, 136, 137, 138 - 3 lần Pada Hasthasan Hình 133, 134 - 3 lần Chakrasan Hình 95, 96, 97, 98, 99 - 2 lần
Hô hấp	Thở bụng sâu, từ 5 tới 10 phút	Như bài học I	Kapala Bhathi từ 3 tới 4 hiệp. Thở luân phiên từ 10 tới 20 hiệp
Đọc sách	Đọc to và giải thích truyện trong sách triết học mỗi ngày 15 - 30 phút	Như bài học I	Như bài học I
Bỏ thói xấu	Tìm hiểu các vấn đề mà con của bạn đối phó mà tác động xây dựng lưu ý tớiban bè của chúng.	Đánh giá phạm vi cải thiên thói quen của chúng	Như bài học I và II
Giải trí	Mỗi ngày bỏ ra 30 phút để giải trí ngoài trời với con của bạn (thảo cầm viên, hồ bơi...)	Như bài I	Như bài học I
Học tập	Sắp xếp thì giờ học ở nhà cho con của bạn, tốt nhất là buổi sáng.	Như bài học I	Như bài học I
Cầu nguyện	Tập cho con bạn tâm niệm trước bữa ăn và đi ngủ, mỗi lần 5 phút.	Như bài học I	Như bài học I

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

BẢNG 6 : BÀI HỌC CAO CẤP ĐỂ PHÁT TRIỂN NHANH CHÓNG THỂ CHẤT LẪN TINH THẦN VÀ ĐÁNH THỨC *KUNDALINI*

(dành cho những người đã thuần thục các bài học ghi trong các bảng trước)

Kỷ luật Yoga	Bài học I - Từ 1 tới 6 tháng hoặc hơn (Thanh lọc các "nadi")	Bài học II - Từ 1 tới 2 năm hoặc hơn (đánh thức "kundalini")	Bài học III - cho đến khi hoàn thiện
Kapala Bhathi	Từ 3 tới 8 hiệp; mỗi hiệp thở ra 30 cái, tăng dần lên 50 cái	Từ 6 tới 10 hiệp, mỗi hiệp từ 50 tới 100 hơi thở ra.	Từ 6 tới 10 hiệp, mỗi hiệp 100 hơi thở ra.
Anuloma Viloma	20 hiệp, tỷ lệ 4 : 8 : 8 tăng dần lên 8 : 16 : 16 (trong 6 tháng)	Từ 20 tới 40 hiệp; tỷ lệ 4 : 16 : 8, tăng dần lên 8 32 : 16	30 hiệp, ngày 2 lần lúc đói, tỷ lệ 8 : 32 : 16 tăng dần lên 12 : 48 : 24
Ujjayi	Từ 5 tới 10 hiệp	Từ 10 tới 20 hiệp, có "bandha" (khóa)	Như bài học II
Surya bheda		Từ 10 tới 15 hiệp, có "bandha"	Như bài học II
Bhastrika		Từ 3 tới 12 hiệp, bắt đầu ít nhất 10 hơi thở ra tăng lên tối đa 25 mỗi hiệp - Ấn chứng là nóng ở khu xương cùng	Như bài học II - sau mỗi hiệp nín hơi có "Bandha" (khóa)
Hô hấp thứ yếu	Sitali và Sitkari, mỗi thứ từ 10 tới 20 hiệp	Như bài học I	Như bài học II
Hô hấp nhịp nhàng	15 phút, tỷ lệ 4 : 4	Từ 20 đến 30 phút	Từ 20 đến 30 phút
Chế độ ăn uống	Kiêng rượu, thịt và thuốc lá	Như bài học I, thêm đồ chiên, hôi hoặc đắng; phần lớn ăn không có muối	Như bài học I và II uống nhiều hơn ăn (sữa, nước rau quả) Đừng để quá đói hay quá no.
Thư giãn	Từ 10 tới 15 phút	Từ 15 tới 20 phút	Từ 20 tới 30 phút
Giới luật	1) Tẩy sạch cơ thể hàng ngày bằng Kriya 2) Lúc nào cũng sung sướng 3) Tri túc (bằng lòng với cái mình có)	Bất bạo động, không giết hại sinh vật, thành thật và ngay thẳng với mọi người. Đọc kinh Phật (hoặc kinh thánh)	"Sống đơn giản, nghĩ cao siêu" Thấy sự cao thượng ở mọi người, mọi vật. Từ bi đối với kẻ nghèo và dốt.

Huỳnh Phong Hiền

Tham thiền	Nhìn ngọn nến 'Hình 4. Niệm OM trong 10 phút	Quán các Chakra từ 15 tới 30 phút. Niệm OM trong 10 phút	Như bài học II. Không tự kiêu về thành quả của mình, dù lên tới đỉnh bạn cũng có thể rơi xuống vực

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huynh Phong Hien

PHỤ LỤC

DANH SÁCH CÁC "ASANA"

(Số kế bên là số hình)

AKARNA DHANURASAN : 125, 126, 127
ANJANEY ASANA : 100, 124
ARDHA MATSENDRASAN : 101, 102, 103, 104
BANDHA PADMASAN : 130
BEKA ASANA : 143
BHADRASANA : 116
BHUJANGASAN : 76, 77, 78
CHAKRASAN : 95, 96, 97, 98, 99
DHANURASAN : 84, 85, 86, 87
DWIPADA SIRASAN : 71
EKA PADA HASTHASAN : 144
EKA PADA SIRASAN : 66, 67, 68, 69, 70
GURUDA ASANA : 141
GOMUKHASANA : 122
GORAKSHA ASANA : 117
HALASAN : 50, 51, 52
HASTHA PADASAN : 60
JANU SIRASAN : 61, 62, 63, 64, 65
KAKASAN : 110, 111
KAPOTHA ASAN : 91
KARNA PEEDASAN : 53

KHANDA PEEDA ASANA : 119
KHRISNA ASANA : 73
KUKUTASAN : 114
KURMASAN : 59
MADHYAMA NAULI : 9, 10
MANDUKASANA : 121
MATSYASAN : 45, 46, 47, 48
SARYANGASAN : 42, 43
SETHU BANDHASAN : 44
SIDDHASAN 14
SIMHASAN : 139
MAYOORASAN : 105, 106, 107, : 108, 109
MUKTHASAN hay GUPTASAN : 15
NABHI PEEDASANA : 120
NATARAJASAN : 140
OMKARASANA hoặc PRANAVASANA : 72
OORHWA PADMASAN : 37, 38, 39, 40, 41
PADHA HASTHASAN : 133, 134
PADANDGUSH TASANA : 123
PADMASAN : 63
PARVATASANA : 115
PASCHIMOTHAN ASANA : 55, 56, 57, 58
SALABHASAN : 79, 80, 81, 82, 83
SAKTHI CHALINI : 118
SIRSHASAN : 32, 33, 34, 35, 36

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huynh Phong Hien

SOORYA NAMASKAR : 20, 21, 22, 23, 24, 25, : 26, 27, 28, 29, 30, 31
SUKHASAN : 19
SUPTA VAJRASAN : 88, 89, 90
SWASTIKAN : 17, 18
TOTANGULASAN : 49
TRIKONASAN : 135, 136, 137, 138
UDDIYANA BANDHA và NAULI : 7, 8
UTHITHA KURMASAN : 74
VAJRASAN : 66
VAKRA SANA : 112, 159
VAMA và DAKSHINA NAULI : 11, 12
VATAYANASAN : 142, 54
VEERASANA : 132
VRIKSHASANA : 94
VRISCHIKASAN : 92, 93
YOGA DANTA ASANA : 75
YOGA MUDRA : 128, 129, 130, 131

Huynh Phong Hiền

MỤC LỤC

Trang

Lời nói đầu 5
Tựa 6
Dẫn nhập (Thay lời giới thiệu) 7

CHƯƠNG 1 : TẨY SẠCH THỂ XÁC 11
A- Tẩy bên trong 13
1) Tẩy bằng hơi 13
2) Tẩy bằng nước 13
3) Tẩy bằng lửa 13
4) Tẩy bằng vải 14
B- Danta Dhauti 15
C- Hrid dhauti 15
D- Karna dhauti 16
E- Moola sodhana 16
F- Neti 16
G- Tratak 18
1) Biến thể 1 18
2) Biến thể 2 19
3) Biến thể 3 20
H- Kapalabhati 21
I- Uddiyana bandha và nauli 22
J- Basti 24

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

CHƯƠNG 2: YOGA KHÁC VỚI THỂ DỤC 26

CHƯƠNG 3: CHINH PHỤC TUỔI GIÀ 29

A- Tư thế tọa thiền 30

1) Padmasan 31

2) Siddhasan 31

3) Mukthasan hay guptasan 31

4) Vajrasan 32

5) Swastikasan 33

6) Sukhasan 34

B- Soorya namaskar 34

C- Các tư thế thể dục 41

1) Sirshasan 41

2) Oordhwapadmasan 45

3) Sarvangasan 47

4) Sethu bandhasan 49

5) Matsyasan 49

6) Tolangulasana 51

7) Halasan 51

8) Karna peedasan 53

9) Vakayanasan 54

10) Paschimothan 54

11) Kurmasan 56

12) Hastha padasan 57

13) Janu sirasan 57

14) Eka pada sirasan 60

15) Dwipada sirasan 62

16) Omkarasana hay pranavasana 63

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

17) Krishna asana 63

18) Uthitha kurmasan 64

19) Yoga danta asana 65

20) Bhujangasan 65

21) Salabhasan 67

22) Dhanurasan 69

23) Supta vajrasan 72

24) Poorna supta vajrasan 73

25) Kapotha asan 73

26) Vrischikasan 73

27) Urikshasana 75

28) Chakrasana 76

29) Anjaneyasana 79

30) Ardha matsen drasan 79

31) Mayoorasan 82

32) Kakasana 85

33) Parswa kakasana 85

34) Vakrasana 85

35) Kukutasan 87

36) Parvatasana 87

37) Bhadrasana 88

38) Goraksha asana 89

39) Sakthi chalini 89

40) Khanda peeda asana 90

41) Nabhi peeda asana 90

42) Nandukasana 90

43) Go mukhasana 91

44) Padandgushtasana 93

45) Anjaneyasana 93
46) Akarna dhanurasan 93
47) Yoga mudra 96
48) Bandha padmasan 96
49) Garbhasana 98
50) Veerasana 98
51) Pada hasthasan 99
52) Trikonasan 100
53) Sirangushtasana 102
54) Natarajasan 103
55) Garuda asana 104
56) Vatyanasana 105
57) Beka asana 105
58) Eka pada hasthasan 105
59) Simhasan 106

CHƯƠNG 4 : SAVASAN VÀ THƯ GIÃN . 108

CHƯƠNG 5 : CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG TỰ NHIÊN 113

CHƯƠNG 6 : PRANAYAMA (ĐIỀU KHÍ) 120
A- Tầm quan trọng của pranayama 127
B- Tác dụng của prana đối với hệ thần kinh 128
C- Năm thứ prana chính yếu 131
D- Các bài thực hành về hô hấp theo Yoga . 134
E- Hô hấp để thanh lọc các "nadi" 136
I) Samanu 137

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Huỳnh Phong Hiền

II) Anuloma viloma pranayama 137
III) Kapalabhathi 141
IV) Ba "bandha" hay khóa 142
F- Các bài hô hấp cao cấp 144
1) Ujjayi pranayama 144
2) Surya bheda pranayama 145
3) Bhastrika pranayama 145
G- Các pranayama thứ yếu 147
1) Sitali pranayama 147
2) Sitkari pranayama 147
3) Bhramari pranayama 147
H- Chỉ dẫn quan trọng 147
I- Tập trung vào đám rối mặt trời và trị bệnh bằng prana 150

CHƯƠNG 7 : CÁC BẢNG HUẤN LUYỆN 152
Bảng 1 - Dành cho người già và người bệnh 154
Bảng 2 - Dành cho những người từ 40 đến 60 tuổi 156
Bảng 3 - Dành cho những người từ 30 đến 40 tuổi 159
Bảng 4 - Dành cho những người từ 18 đến 30 tuổi 162
Bảng 5 - Dành cho trẻ em 166
Bảng 6 - Bài học cao cấp 168
Phụ lục - Danh sách các "asana" 171

Huynh Phong Hien

YOGA TOÀN THƯ

(Nghệ thuật dưỡng sinh Đông Phương
Sách tham khảo)

Chịu trách nhiệm xuất bản:
NGUYỄN VĂN HẤN

Biên tập: TÔ QUỐC TUẤN
Bìa: ĐIÊU QUỐC VIỆT
Trình bày: THẢO SẠ
Sửa bản in: PHƯƠNG DUNG

In 1.000 bản, khổ 10,5x17,5
tại Xưởng in Ban Văn Hóa Tư Tưởng TP HCM
SĐK 779/ 6/ CXB-SXB 70/ KH/ NXBĐT-KH
In xong và nộp lưu chiểu tháng 8/ 1996

Link: tusachvothuat123.blogspot.com