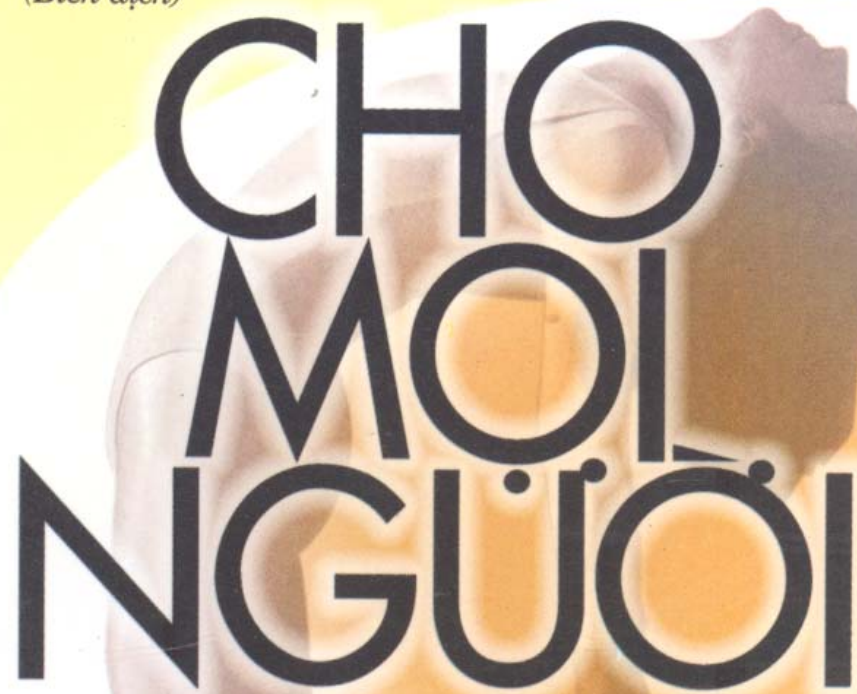


# YOGA

## TRƯỜNG SINH

**Phạm Cao Hoàn**  
(Biên dịch)

A photograph of a person in a yoga pose, specifically a variation of Bhujangasana (Upward Dog), with their head tilted back and arms extended. The image is set against a bright, circular, glowing background. Overlaid on this image is the text 'CHO MỌI NGƯỜI' in large, bold, black capital letters.

# CHO MỌI NGƯỜI



# YOGA TRƯỞNG SINH *cho mọi người*

PHẠM CAO HOÀN

# YOGA TRƯỞNG SINH *cho mọi người*

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

# **YOGA TRƯỞNG SINH CHO MỌI NGƯỜI**

**PHẠM CAO HOÀN**

---

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**BÙI VĂN NGỢI**

*Biên tập:*

**NGUYỄN TRƯỜNG**

*Bìa:*

**LÊ PHƯỚC HIỆP**

---

---

In 1.000 cuốn, khổ 14,5 × 20,5cm. Tại Công ty Cổ phần In Bến Tre.  
Số đăng ký kế hoạch xuất bản 87/118 CXB do Cục xuất bản cấp  
ngày 18/01/2001.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 07 năm 2001.

Hiện nay, có khoảng hàng chục ngàn người ở mọi lứa tuổi, mọi thể trạng tham gia luyện tập Yoga mỗi ngày. Lý do không chỉ bởi Yoga là phương pháp luyện tập thực tế nhất, giúp người ta có một thể hình khỏe đẹp, mà đó còn là cách ổn định cảm xúc, nâng cao đời sống tinh thần. Đây là phương pháp luyện tập toàn diện cho cơ thể.

Từ thời xa xưa đã xuất hiện những trường phái Yoga khác nhau. Chúng ra đời và hoàn thiện qua nhiều thế kỷ với mục đích tu dưỡng thể chất con người. Những nhà Yoga tiền bối, nhận thức sâu sắc về khả năng phát triển bao quát của nó về thể chất, tinh thần.

Theo họ mục đích của cuộc sống là con đường dẫn đến sự toàn mãn này. Con đường "tự ý thức", theo đó bình an và hạnh phúc tồn tại trong mỗi người. Khoa Yoga ra đời để đảm nhận nhiệm vụ đó. Chủ đề trong sách này, Yoga Trường Sinh liên quan mật thiết đến sức khỏe toàn diện cơ thể. Sách bao gồm một hệ thống động tác độc đáo và các bài luyện thở.

Trong quá trình giới thiệu và giảng dạy Yoga cho mọi người, tôi có cơ hội quan sát và đúc kết ra bí quyết luyện tập thành công, đó là linh hội dần dần. Theo đúng nghĩa, những động tác chuyên sâu cần cho cơ thể làm quen, qua những bài tập được sắp xếp theo mức độ. Nhiều học viên của tôi trước đây từng thất bại trong khi học Yoga theo sách vở hay báo chí chuyên trị hướng dẫn các tư thế và động tác nâng cao. Trong thực tế lại đòi hỏi thời gian dài để luyện tập đến thuần thục. Kết cục là phí công vô ích vì họ chưa vượt qua được ngay cả những động tác cơ bản như trồng chuối hay kiết già. Lời khuyên chân thành của tôi đối với những bạn bắt đầu làm quen với Yoga là hãy bắt đầu chương trình với những bài tập căn bản mà bất cứ ai có khả năng vận động bình thường đều thực hiện được. Nếu bạn thành công với những bài tập này theo chỉ dẫn, chắc chắn bạn có thể chuyển sang phần nâng cao. Bên cạnh đó bạn phải hiểu rằng lợi ích từ những bài tập cơ bản và nâng cao đều như nhau. Quyển sách này cung cấp chương trình học theo cấp độ và thể hiện cùng nội dung hướng dẫn tôi dùng trong lớp hay chương trình dạy Yoga. Bao gồm hai phần : cơ bản và trung cấp, cho phép người tân nhận được ích lợi lớn nhất từ mỗi tư thế, không phụ thuộc vào năng lực phát triển cá nhân.

## *Hướng dẫn dùng sách* ..... 13

Nếu thời gian cho phép bạn hãy tập những bài cơ bản mỗi ngày, càng nhiều càng tốt. Hãy thực hiện đúng với chỉ dẫn không cần quá hoàn hảo, cứ thế đến hết phần căn bản. Sau đó sang phần chuyển tiếp trang 125, tài liệu sẽ hướng dẫn bạn đan xen những tư thế chuyển tiếp vào chương trình luyện tập. Khi nắm được, hãy tham khảo phần "Động tác hàng ngày" (trang 187) sẽ giúp bạn có kế hoạch luyện tập hợp lý.

## *Chú ý thực hành* ..... 15

- \* Chọn một nơi thoáng mát, rộng rãi và ít bị quấy nhiễu. Nên tập phẳng và đủ chỗ cho động tác vươn, duỗi...

- \* Lấy một khăn lớn hoặc đệm dùng riêng để tập Yoga.

- \* Trang phục tập luyện cần thoải mái cho vận động. Không đeo đồng hồ, mắt kính hay y phục. Nên có đồng hồ dành cho một số bài tập tĩnh giờ.

- \* Có thể tập trước khi ăn. Sau khi ăn phải đợi ít nhất 90 phút.

- \* Nếu nghi ngờ hiệu quả của kỹ thuật Yoga hoặc đang chữa bệnh, hãy hỏi ý kiến hướng dẫn viên.

Quyển sách này chứa đựng tinh hoa chất lọc từ hai mươi năm luyện tập và giảng dạy Yoga. Với kinh nghiệm lâu năm tôi mạnh dạn khẳng định bạn sẽ được những biến chuyển tích cực, tuyệt vời trong mọi khía cạnh cuộc sống, nếu kiên nhẫn luyện tập theo sát hướng dẫn trong sách.

## TƯ THẾ THƯ GIÃN

(SALVASANA)

Mục đích của Thư giãn là để Cơ Thể và Tinh Thần thật Thư Thái.

Những người xem Yoga như một loại hình thể dục thẩm mỹ đều bất ngờ khi biết kỹ thuật cơ bản ban đầu (như hình 1) của nó không đòi hỏi bất kỳ chuyển động nào. Thật vậy, trường hợp nào tư thế càng bất động thì hiệu quả tập luyện càng cao.

Hatha Yoga giới thiệu một phương pháp cân đối thể hình, không đặt trọng tâm vào việc thực hiện liên tục những động tác luyện cơ nhanh, mạnh mẽ. Thuyết Yoga đề ra chương trình tu dưỡng thể chất không chỉ dành riêng cho từng bộ phận trong cơ thể như hệ thần kinh, tuyến nội tiết, hệ hô hấp... mà còn có kỹ thuật chuyên môn giúp tinh thần và cảm xúc được sáng suốt, ổn định. Nói cách khác mọi dự định nhằm đẩy nhanh sự hoàn thiện thể chất, khai thác những tiềm năng của con người đều phải xem cơ thể là một thể thống nhất, bất chấp tuổi tác hay tình trạng sức khoẻ nào. Đối với người huấn luyện Yoga thì cử tạ, chạy bộ hay một số môn thể thao dùng máy móc hỗ trợ, với những bài luyện thở hơi tai đều đáng nghi ngờ, nhất là trên quan điểm phát triển toàn diện – cơ thể lẫn tinh thần. Ngoài ra, Yoga giúp sức khoẻ tiến triển đồng bộ, bạn sẽ tự rút ra những kinh nghiệm lý thú khi đạt tiến bộ trong các tư thế tập luyện.

Chúng ta khởi đầu với tư thế thư giãn, vì đó không chỉ là kỹ thuật hoàn hảo chuẩn bị cho cơ thể thích ứng, với bước tiếp theo mà nó còn giúp người luyện tập giải phóng khỏi lo lắng, phân tâm để tập trung hoàn toàn vào công việc. Lợi ích do Yoga đem lại sẽ tăng lên nhiều nếu kết hợp ý thức và hành động.

Thư giãn là bản hòa ca giữa cơ thể và tâm hồn, một trạng thái tĩnh dưỡng để tái tạo nhựa sống. Kết quả tập luyện giúp bạn có khả năng thư giãn thật sự bất cứ lúc nào bạn muốn, thậm chí cả trong khi hoạt động.



– Nằm giữa và nhắm mắt. Thả lỏng toàn thân thật thoải mái.

Bây giờ hãy tập trung sự chú ý vào đôi chân và ý thức chuyển về đôi bàn chân, để chúng không căng thẳng.

Tiếp đó ý thức về vùng mắt cá và bắp chân. Tất cả cơ bắp ở những vùng này cần thư giãn có ý thức.

Bằng cách tương tự, lần lượt hướng sự chú ý đến từng vùng thân thể : đùi, bụng, ngực, rồi đến tay, bàn tay và vai, sau đó là cổ, cuối cùng là mặt và đầu. Hãy ý thức sâu sắc về sự nổi lỏng hoàn toàn ở mỗi vùng. Khi sự tập trung chuyển đến đỉnh đầu là lúc toàn thân rơi vào trạng thái thư giãn sâu. Giữ nguyên trạng thái này khoảng chừng ba mươi giây (hoặc lâu hơn nếu cần) sau đó từ từ bắt đầu bài tập khác.

### ***Lưu ý***

Hãy tập trung vào việc đang thực hiện. Nếu nhận thấy không tập trung, hãy cho ý nghĩ quay lại, nhẹ nhàng nhưng kiên quyết. Khi mới tập bạn thường xao lãng nhưng kiên trì tập luyện sẽ thành công.

### ***Thông tin thực hành***

Thực hiện tư thế mỗi lần tập luyện hay bất cứ thời điểm nào trong ngày nếu bạn cần thư giãn sâu.



## THẾ NGỒI HOA SEN (KIẾT GIÀ)

Mục đích của thế ngồi hoa sen : để đạt được sự mềm dẻo của khớp gối, mắt cá và bàn chân; có khả năng ngồi vững một chỗ không cử động trong thời gian dài.

Đối với những người không am hiểu thường coi tư thế bắt chéo chân này là thói quen thường gặp trong nhà hay là ngón nghề biểu diễn của những người có khớp xương mềm dẻo. Tuy nhiên các học viên Yoga hiểu rõ thế ngồi hoa sen không những giúp loại bỏ sự căng cơ mà chính là cách ngồi để thở hết sâu và thiền định – đem lại hiệu quả, lợi ích tuyệt vời.

Các nhà Yoga nổi tiếng thời Ấn Độ cổ đại ghi nhận tư thế thiền định thành công nhất khi xương sống giữ thẳng (để dòng năng lượng có thể luân chuyển dọc sống lưng); và chân xếp theo một vị trí không đòi hỏi chuyển động (khi ý thức đã tập trung tại điểm ấn định, cử động bất thường có thể gây xao lãng); đầu và thân ngay ngắn sẽ giúp tư tưởng tập trung được lâu như ý muốn trong các biến thể của thế ngồi hoa sen.

Vì một số bài tập và động tác hít thở được tiến hành ở tư thế nên sách giới thiệu trước hai thế ngồi xếp bằng nhằm giúp người học đạt độ dẻo của đầu gối, mắt cá và bàn chân – điều kiện cần để tập ngồi *Kiết già* hay *Bán già*.

### Chú ý

Đôi chân của bạn thích ứng nhanh chóng với những vị trí này thật đáng ngạc nhiên. Nếu bạn ngồi *Bán già* (hoa sen) khoảng 2 phút mỗi ngày (đầu tiên đặt chân phải lên trên, sau đó đổi chân phải lên) bạn sẽ thấy tiến bộ rõ rệt trong vòng 2 tuần. Khi đầu gối không thoải mái hoặc mắt cá chân bị ép đau, bạn hãy trở lại tư thế đơn giản như hình 2.

---

\* nhà luyện tập Yoga gọi là Yogi.

### ***Thông tin thực hành.***

Hãy ngồi một trong ba tư thế sau, một khi những bài tập sau này đề cập đến thế ngồi xếp bằng.



– Đây là tư thế đơn giản và thích hợp cho người gặp khó khăn với thế *Bán – già*.

Hai chân bắt chéo và gót kéo sát bẹn, lưng giữ thẳng, mắt nhìn xuống (không nhắm), tay thả lỏng trên đầu gối.



**Hình 3** - Hai tay giữ chân trái như trong hình. Kéo gót chân vào thật sát. Bàn chân trái ép vào bẹn, không dưới đùi phải.



**Hình 4** - Hoàn tất thế *Bàn - già*. Bàn chân phải đặt lên trên đùi trái hoặc ép giữa khe chân trái nếu thích. Thực hiện tương tự khi đổi chân.

## HÍT THỞ TOÀN THÂN

Mục đích của hít thở toàn thân là để giúp phổi hô hấp triệt để một cách chậm rãi và nhịp nhàng.

Trong Yoga yếu tố duy trì cuộc sống được gọi là Prana hay "*sinh lực*". Gốc của sinh lực có trong khí do vậy phương cách hô hấp mang lại hiệu quả cho sự sống của chúng ta mạnh mẽ và mau chóng hơn các chức năng sinh lý khác. Hô hấp và sức khoẻ liên quan trực tiếp với nhau đến mức độ hiển nhiên. Nếu bạn cảm thấy thiếu sức sống, tuần hoàn máu hay màu da sẫm, thần kinh căng cứng thẳng, lo lắng, dễ cáu giận và đối tượng là bệnh nhức đầu kinh niên, cùng với sự thụ động trong suy nghĩ, tâm trí rối bời thì lời khuyên đầu tiên của huấn luyện viên Yoga là kiểm tra chức năng hô hấp. Hơi thở không đều, đứt quãng, ngắn là những triệu chứng của vô số căn bệnh không liệt kê ra hết.

Những người tập Yoga có lẽ là nhóm tham gia đông đảo nhất vào một cuộc điều tra tỉ mỉ về các hình thức hít thở khác nhau, cùng với tác động của chúng lên cơ thể. Cuộc điều tra đã được tiến hành trên nhiều nước và kết quả của nó khiến cho những ai quan tâm đến việc duy trì một sức khoẻ tráng kiện, đồng thời đánh thức nguồn sinh lực mạnh mẽ tiềm tàng trong con người, cần phải xem xét thận trọng hơn.

Một kết quả điều tra được đề cập trong sách này là : hít thở toàn diện và nhịp nhàng làm tăng sinh lực trong cơ thể. Hàng ngàn học viên Yoga với sinh lực phát triển đã tạo được sự phong phú trong mọi khía cạnh cuộc sống. Do vậy phương pháp hít thở toàn diện, theo nhận định trên, giúp người ta đạt tới một sức sống tuyệt vời, sung mãn trong một thời gian ngắn. Cũng cần lưu ý các bạn rằng hít thở toàn diện và điều tiết hô hấp có vai trò thiết yếu trong những bài tập Yoga nâng cao.

Thật sai lầm nếu đánh đồng cụm từ "*hít thở toàn diện*" với "*hít thở sâu*". Người ta có thể thở sâu nhưng vẫn chưa đầy phổi khác với hít thở toàn diện một cách nhịp nhàng, có chức năng vô cùng quan trọng. Bạn phải học hỏi thực hành cẩn thận phương pháp này.

### **Chú ý**

Thở thật chậm và êm. Điều khiển các chuyển động tuần hoàn với nhau. Mắt có thể nhắm.

### **Thông tin thực hành**

Làm 5 lần bất cứ khi nào cần tái tạo sức sống, xoa dịu thần kinh, giảm bớt căng thẳng. Bài tập còn giúp giảm nghiện thuốc lá.

Bài tập hoàn tất sau ba tầng : bụng, ngực và vai



**Hình 5** – Ngồi theo tư thế xếp bằng thoải mái nhất đối với bạn. Tập cơ bụng để phần nào điều khiển được chúng. Đầu tiên hãy phình bụng ra, sau đó thót lại. Thực hiện như vậy đến khi các chuyển động thật dứt khoát.

Bắt đầu thở, chân theo đường mũi (mọi hít thở đều bằng mũi) đồng thời thót bụng lại dồn hết khí trong phổi ra.

Rồi hít vào chậm, đồng thời phình bụng để khí toàn xuống phần cuối phổi.



*Hình 6*– Tiếp tục hít vào chậm. Hót bụng lại và cùng lúc phình ngực hết cỡ.



*Hình 7* – Vẫn hít vào chậm. Từ từ vươn hai vai lên thật cao. Động tác này nhằm rút không khí tràn vào phần trên lá phổi. Giữ hơi trong tư thế đó khoảng 5 giây.

Chậm rãi thở hết ra, thả lỏng cơ thể; hóp bụng liên tục ba lần.

## DUỖI LƯNG

Mục đích của thể duỗi lưng để : loại bỏ căng thẳng, gia tăng độ dẻo và sức mạnh, giải phóng năng lượng tồn đọng.

Một trong những mục tiêu quan trọng của bộ môn Yoga là trừ bỏ căng thẳng đồng thời củng cố sức mạnh từng bộ phận cơ thể. Lưng và cột sống là đối tượng đặc biệt của phương thức này, do 2 nguyên nhân. Thứ nhất vì lưng dễ mắc nhiều bệnh đau nhức, khó chịu và thứ hai vì năng lượng tập trung trong cột sống cần được giải phóng để trở nên hữu ích.

Các học viên Yoga đều biết các phương pháp xoa bóp, tắm hơi... có thể xoa dịu một số cơn đau nhức mệt mỏi nhưng không thể tăng cường sức mạnh của lưng và làm dẻo cột sống hiệu quả bằng sự luyện tập lưng, cột sống có phương pháp, ít nhất một lần mỗi ngày. Những kỹ thuật cơ giản được hướng dẫn trong sách có tác dụng hữu hiệu với nhiều chứng đau ốm thông thường. Thuyết Yoga cũng cho rằng cột sống mềm dẻo, khoẻ mạnh sẽ giữ cảm xúc và ngoại hình mãi ở tuổi thanh xuân. Có một câu ngạn ngữ Yoga : *"Tuổi trẻ sống đôi cùng sống lưng dẻo dai"*.

Tư thế duỗi lưng và vươn ngực sau đây sẽ giúp bạn về một số phương diện như : cho bạn *"cảm"* được những động tác Yoga, những chuyển động khoan thai, *"neo"* ở những tư thế cao điểm, và sự tập trung vào nhiều động tác khác nhau. Ngoài ra chúng còn tạo ra độ dẻo tuyệt vời.

Luyện tập càng đạt độ dẻo, nhu cầu càng thôi thúc bạn vượt qua thử thách này bất chấp tuổi tác. Vì Hatha Yoga là một hệ thống lũy tiến các động tác, nên sự vụng về, yếu ớt ban đầu không thành vấn đề. Điều quan trọng là bạn cần tập luyện như chỉ dẫn để mau chóng có được một cột sống hồi xuân, mềm dẻo đến lạ lùng. Thành quả không những giúp cơ thể bạn hồi xuân mà còn đem lại cho bạn một tinh thần trong sáng và minh mẫn. Trong trường hợp bị bệnh về lưng hay cột sống học viên chỉ được tập khi bác sĩ của bạn cho phép.

Trong thời đại đầy rẫy những đau ốm về tinh thần và thể chất, mỗi người nên tự trang bị cho mình cái phương pháp vươn duỗi khoa học, đơn giản để xoa dịu căng thẳng, giải phóng năng lượng.

### **Chú ý:**

Chú trọng thực hiện động tác khoan thai, nhẹ nhàng. Giữ yên ở vị trí gập thân về phía trước và đếm đều đặn. Cổ thả lỏng hơi cúi nhưng không nên để mỏi. Mỗi ngày bạn sẽ gập thêm được một chút. •

### **Thông tin thực hành**

Nắm bắp chân kéo người xuống hai lần. Rồi nắm cổ chân, cũng lại kéo 2 lần (hoặc chỉ giữ bắp chân kéo bốn lần).



**Hình 8** – Ngồi duỗi chân, hai bàn chân chạm nhau. Thật chậm, đưa hai tay thẳng lên và hơi ngả người ra sau (nhằm giãn cơ bụng). Đầu hơi ngửa ra sau, mặt ngẩng lên trên.





*Hình 9* – Cũng thật chậm, giữ hai tay vươn thẳng đưa về tư thế nhảy cúi. Cố thực hiện động tác uyển chuyển và thẳng bằng như một nghệ sĩ ba lê thực thụ.



*Hình 10* - Hai tay giữ chặt bắp chân.



*Hình 11* – Lại kéo người lần nữa, từ từ cúi xuống hết mức mà không để bị căng đau. Hai cùi chỏ khuynh ra ngoài, trán nhăm vào đầu gối. Giữ nguyên tại vị trí đó, không nhúc nhích trong thời gian đếm từ 1 đến 10 (khoảng 10 giây).

Lưu ý rằng bạn gập sát bao nhiêu không quan trọng (khoảng 5 phân là đủ); vấn đề là bạn giữ yên tại mức độ được 10 giây.

Sau khi đếm xong, chậm chậm vươn người dậy đồng thời gơ tay như hình 8. Ngửa người ra vài phân rồi lặp lại động tác “nhảy chúi”. Giữ bấp chân rồi kéo người xuống một lần nữa. Giữ yên 10 giây như trước đó.



*Hình 12* – Sau khi đếm xong, lặp lại động tác ở hình 8 và 9 nhưng lần này cổ cúi xuống sâu hơn, tay nắm cổ chân thay vì bấp chân. Nếu chuyển sang tư thế này bị đau thì bạn hãy trở lại như cũ.

Lặp lại động tác hai lần, khi lần đếm cuối cùng chấm dứt từ từ thẳng người lên. Đặt tay lên gối nghỉ một lúc.

## TƯ THẾ VƯỜN NGỰC

*(Ardha Chakrasana)*

Mục đích của tư thế vườn ngực. Tương tự như thế duỗi lưng nhưng còn giúp làm săn ngực, khoẻ phổi. Ngoài ra còn là bài tập lý tưởng, xóa đi cảm giác gò bó, mệt mỏi ở vai.

### **Chú ý**

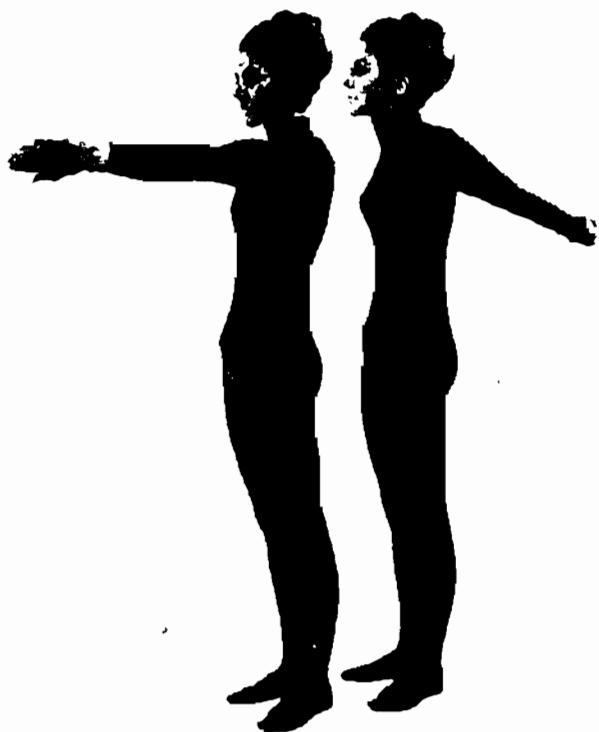
Luôn luôn chuyển động thật khoan thai. Hãy hình dung đến động tác nhịp nhàng và cân bằng của vũ công, không nên nghiêng về trước hoặc sau quá mức chỉ định. Hãy nhớ vươn tay cao suốt bài tập. Cổ chú ý và ngửa thật thoải mái, không được để nhức mỏi.

### **Hướng dẫn thực hành**

Thực hiện toàn bài hai lần. Đếm đến 5 khi cúi về trước và 10 khi ngửa ra sau.

Đa số học viên Yoga vận dụng bài tập vườn ngực nhiều lần trong ngày vì nó giúp giảm mau chóng các cơn đau ở lưng, cột sống và vai. Đây là bài tập hữu ích nhiều giờ làm việc nhà, ngồi tại văn phòng hay lái xe. Bài tập không yêu cầu quần áo đặc biệt, chỉ cần đủ khoảng trống. Một số người chọn Yoga thay cho cà phê trong thời gian tạm nghỉ.

Họ có thể tập động tác vườn ngực, cổ (se nưống dẫn ở phần sau) và thở toàn diện tại bàn làm việc. Bạn không thể làm việc tốt nếu lưng, vai, cổ có vấn đề hoặc tâm trí mệt mỏi. Tư thế vườn ngực giúp chống lại tất cả những "kẻ quấy rầy" trên. Hãy thử một lần mà xem.



*Hình 13* – Đứng thẳng chụm hai gót chân, hai tay xuôi bên hông. Nhẹ nhàng giơ bàn tay lên ngang ngực. Từ từ đưa tay ra trước mặt hết mức, cùi chỏ không được cong.

*Hình 14* – Vòng tay ra sau lưng. Tay giữ thẳng, ngang bằng vai.

Hơi hạ tay xuống để ngón tay có thể đan vào nhau. Sau đó lại nâng cánh tay lên thật cao nhưng không đau, không nên cong người tới trước.



*Hình 15* – Cũng thật nhẹ nhàng, ngực người chồm chậm ra sau vài phân. Mặt ngực lên trên, đầu gối thẳng, tay giữ nguyên vị trí (để vai được kéo giãn) không được làm quá mức so với hình vẽ. Giữ yên, đếm đến 5.



*Hình 16* – Cuối người xuống vị trí như người mẫu. Tay vươn thẳng sau lưng. Cổ mềm mại, mắt hướng về đầu gối, không cử động khoảng 10 giây.

Trở về tư thế đứng như hình 14. Ngưng một chút rồi lặp lại động tác ngã sau và trước. Cuối cùng đứng thẳng, thả tay hai bên rồi thư giãn.

## TƯ THẾ RẮN HỔ MANG

Mục đích của tư thế rắn hổ mang : tương tự như tư thế giãn lưng. Đặc biệt nhấn mạnh đến toàn cột sống và vùng thắt lưng.

### *Chú ý*

Trong tư thế rắn hổ mang, xương sống được uốn cong liên tục khi bạn uốn lưng sẽ có tác dụng mạnh nhất. Bạn hãy theo thao tác thật chậm rãi để cảm thấy từng đốt cột sống được kéo giãn. Thực hiện nhanh sẽ biến bài tập thành thể dục nhịp điệu. Thế rắn hổ mang làm xương sống có nhịp độ đàn hồi tốt mà một khi đã đạt được, sẽ có tác dụng lâu dài về sau. Nếu vị trí như hình 20 quá khó, hãy chuyển sang tập theo hình 19 hoặc hình 18 với người mới tập. Chẳng cần vội vã vì xương sống của bạn sẽ dần ra và thích ứng mau chóng với bài tập.

### *Hướng dẫn thực hành*

Thực hiện ba lần, giữ ở cao độ trong thời gian 10 giây. Vì tiếp theo bài tập là thực hiện thư giãn nên rất thuận lợi cho một giấc ngủ yên tĩnh. Tư thế cũng hữu dụng với trường hợp bị trặc khớp lưng (nhưng nhớ hỏi ý kiến bác sĩ).



*Hình 17* - Úp trán xuống thảm, hai tay xuôi hai bên, thả lỏng toàn thân, không giữ căng bất cứ cơ bắp nào.

Đưa hai tay lên, đặt dưới hai vai như hình mẫu. Chú ý vị trí bàn tay; các ngón chia vào, tạo với vai một góc vuông.



*Hình 18* – Bắt đầu ngẩng đầu lên và ngửa ra sau. Hai tay chống sàn nâng người lên.



*Hình 19* – Thật chậm rãi, tiếp tục nâng người lên, đầu ngửa dần ra sau. Lúc đó xương sống được liên tục uốn cong.

*Hình 20* – Đây là tư thế hoàn chỉnh nhất, không được cố thêm. Đầu ngửa hết cỡ về sau, mắt nhìn lên, hai khuỷu tay hơi cong. Xương sống lúc này rất cong. Hai chân thoải mái. Giữ nguyên, bắt động 10 giây.

Từ từ làm ngược lại, thả dần người xuống đến khi trán chạm sàn. Dừng một lát, rồi bắt đầu lần 2.

Sau khi thực hiện đủ số, hãy áp má xuống đệm và thả lỏng toàn thân.



# TƯ THẾ CÀO CÀO

(Salabhasana.)

Mục đích của tư thế cào cào; phát triển, tăng lực và độ rắn chắc cho các cơ bụng dưới, bẹn hông và cánh tay.

## Chú ý

Nâng hai chân như hình 22, không phải dễ. Điểm quan trọng trong tư thế cào cào, như phần lớn các tư thế Yoga khác, có độ khó, chính là sự nỗ lực. Cố gắng làm đi làm lại, dần dần sẽ tăng lực cơ bắp. Vì thế bạn đừng nản chí, bỏ dở bài tập tuyệt vời này. Hãy nhớ rằng nâng chân lên được 1 phần thôi là bạn đã thành công một nửa. Sau mỗi lần tập cơ bụng và chân của bạn sẽ mạnh thêm nhiều. Chỉ cần tập vài tuần là bạn tập được ở vị trí như hình 22.

## Hướng dẫn thực hành

Giơ cao mỗi chân một lần, giữ yên trong 10 giây.

Giơ cả hai chân ba lần, giữ trong 5 giây.

Các môn thể thao, thể dục thẩm mỹ và những hoạt động thường ngày tác động lên một số cơ bắp nhưng cần những cơ bắp quan trọng khác lại bị bỏ qua. Tư thế cào cào là một trong những tư thế vận lực giúp bạn luyện cơ rắn chắc trên mọi vùng thân thể mà không cần nhiều nỗ lực. Yoga không nhằm phát triển cơ quá mức để chúng nổi cộm mà nhằm duy trì tính đàn hồi của cơ giúp phần da phủ bên ngoài căng, phẳng không bị nhăn và các cơ quan bên trong (ví dụ như phần bụng) nằm đúng vị trí.

Những ai quan tâm đến vẻ đẹp tự nhiên đều nhận thấy giá trị to tát của những tư thế này.



*Hình 21* – Đặt cằm lên thềm (chú ý là cằm chứ không phải trán với tư thế rắn hổ mang).

Nắm hai bàn tay và đặt ngón cái tựa chắc xuống sàn ở hai bên hông.

Ấn tay xuống sàn, từ từ nâng chân trái lên thật cao. Đầu gối giữ thẳng. Để yên trong 10 giây.

Hạ chân trái xuống, nâng chân phải lên, giữ nguyên 10 giây. Chầm chậm hạ chân phải xuống sàn.



*Hình 22* - Hít vào rồi nín hơi.

Ấn mạnh tay xuống sàn và đưa cả hai chân lên một khoảng vừa phải. Lúc mới tập thì vài phân là đủ. Cằm vẫn đặt trên thềm, đầu gối thẳng, nín hơi, bất động 5 giây.

Hạ hai chân xuống sàn đồng thời thở ra. Nghi ngơi vài phút. Sau đó hít vào và tập lại.

Sau lần tập cuối, đặt má lên thềm và thư giãn toàn diện.

## TƯ THẾ CÂY CUNG

Mục đích của *tư thế cây cung*: mang lại sức mạnh tập trung ở lưng và cột sống, ngực nở.

### Chú ý

Tư thế này cũng không dễ, bạn cần kiên nhẫn tập luyện *thế cây cung* là một thế tập mạnh mẽ nên phải từ từ và cẩn thận không được giật mạnh người. Khi hạ người và gối theo thứ tự chỉ định.

### Hướng dẫn thực hành

Thực hiện ba lần, giữ yên 10 giây.

Nếu vị trí như hình 25 quá khó, hãy tập như hình 24, chỉ cần nâng thân người ba lần, giữ trong 10 giây.



Hình 23 – Đặt cằm lên thảm, gập chân về phía lưng, hai tay giữ chặt bàn chân như hình. Cằm vẫn tì lên sàn.



*Hình 24 - Từ tốn và thận trọng nâng đầu lên.*

*Hình 25 - Kéo mạnh bàn chân, nâng người và đùi lên khỏi sàn 1 khoảng nhỏ. Đầu ngửa về sau, đầu gối càng sát càng tốt. Thở đều, giữ yên 10 giây.*

Hạ đầu gối, tay vẫn giữ bàn chân. Đặt cằm xuống sàn rồi lặp lại động tác.

Cuối cùng hạ gối và cằm xuống sàn rồi thả chân. Tì má lên thảm và thư giãn toàn thân.

## 9

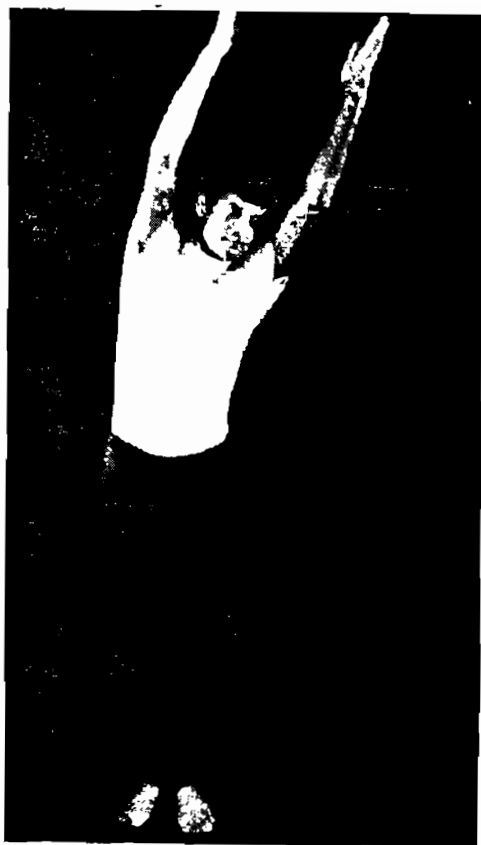
# TƯ THẾ NGHIÊNG MÌNH (Nitambasana)

Mục đích của *tư thế nghiêng mình* : để củng cố đường nét, làm dáng người thon thả.

*Hướng dẫn thực hành*

Hơi nghiêng mỗi bên một lần, giữ yên 10 giây.

Nghiêng vừa mỗi bên một lần, giữ 10 giây.



*Hình 26 – Đứng nghiêng, chụm gót*

Uyển chuyển đưa hai tay qua đầu, lòng bàn tay đối nhau. Từ tốn nghiêng người và đầu qua trái một chút. Không nên nghiêng quá, như hình họa. Hai tay song song nhau. Giữ yên 10 giây sau đó đứng thẳng rồi nghiêng qua phải. Cuối cùng từ từ đứng thẳng người.



*Hình 27* – Một lần nữa nghiêng qua trái nhưng lần này sâu hơn một chút. Chú ý, cho hai tay song song giữ 10 giây. Trở lại vị trí đứng thẳng.



*Hình 28* -- Thực hiện tương tự sang bên phải, giữ yên 10 giây. Sau cùng xuôi tay xuống hai bên rồi nghỉ.

## TƯ THẾ TAM GIÁC

Mục đích của *tư thế tam giác* : giúp hông và đùi rắn chắc, giảm mỡ thừa ở eo.

### **Chú ý**

Trong hình 31 và 32 tay bạn cần vươn thẳng qua đầu, đúng vị trí. Có như vậy mới tác dụng mạnh ở hông.

### **Hướng dẫn thực hành**

Tập hai lần mỗi bên, luân phiên trái, phải. Mỗi bên giữ 10 giây.

Tư thế nghiêng mình và tam giác không khó thực hiện mà hiệu quả thẩm mỹ cao. Những bài tập Yoga không thiên về số lượng vận động (lặp lại động tác nhiều lần) để điều chỉnh trọng lượng. Hình thức hoạt động (vị trí cần nhấn mạnh và thời gian giữ ở vị trí đó) mới là vấn đề thiết yếu.



**Hình 29** Chân đứng cân bằng, cách nhau khoảng 60 cm. Đưa hai tay lên ngang vai.



*Hình 30* – Nghiêng người qua trái, tay giữ bắp chân trái tay phải ngang qua đầu.



*Hình 31* – Kéo bắp chân, hạ người xuống. Tay trái hơi cong, tay phải ngang qua đầu, song song với sàn. Chân thẳng, cổ thả lỏng, giữ yên 10 giây.

Kết thúc, trả về thế đứng ở hình 29.





*Hình 32* – Nghiêng người sang bên phải. Trở lại vị trí cũ, sau đó lặp lại động tác mỗi bên một lần. Sau lần cuối cùng, xuôi hai tay bên hông, khép hai chân lại, thư giãn.

## 11

# TƯ THẾ NGỬA RA SAU

Mục đích của *thế ngửa ra sau* : Tăng lực và độ dẻo      bàn chân và cổ chân.

## **Chú ý**

Khi tập cần nghỉ trên gót. Chú ý cẩn thận đôi bàn tay và ngón tay, đầu gối khép sát.

## **Hướng dẫn thực hành**

Ưỡn lưng vừa phải như hình 35 thực hiện một lần, giữ yên 10 giây.

Ngồi như vậy tạo áp lực trên bàn chân và vùng mắt cá. Nếu không để ý tập những vùng này trong phần khởi động, chúng sẽ yếu và không dẻo. Khi trường hợp này xảy ra, bạn nên xử lý thận trọng và chỉ ngồi lên gót chân một cách gượng nhẹ. Thế ngồi đơn giản như hình 33 giúp bạn làm quen dần để thực hiện những thế khó hơn. Hãy tập ngay tư thế này để có độ dẻo. Nhớ cẩn thận và kiên nhẫn.



*Hình 33* – Ngồi trên gót chân. Đầu gối khép lại.



*Hình 34* – Chống tay xuống sàn, bàn tay chống ra sau và cách thân vừa phải.



*Hình 35 - Vẫn ngồi ở tư thế cũ, ưỡn người, ngửa đầu phía sau. Giữ yên 10 giây.*



*Hình 36 - Nâng đầu, từ từ đẩy tay ra sau hết mức mà không thấy đau. Nâng người lên cao, hạ đầu xuống, giữ yên 10 giây.*

Nâng đầu, hạ người. Dời thân và tay về vị trí cũ như hình 33. Thư giãn.

## TƯ THẾ ĐỨNG BẰNG VAI

Mục đích của *tư thế đứng trên vai* : giúp tuần hoàn máu, kích thích tuyến trạng, hỗ trợ giảm cân; thư giãn chân; tăng lực máu lưu thông ở phần trên cơ thể.

Phần lớn các hoạt động hàng ngày diễn ra ở tư thế ngồi hoặc đứng vì vậy thỉnh thoảng đảo người lại để máu lưu thông sẽ rất có ích cho bạn. Có một số bài tập đảo người ở các mức khác nhau. Mức cao nhất là hai thế trống chuối và đứng trên vai.

Lứa tuổi nào cũng có thể thực hiện bài tập bổ ích này. Nó luôn tạo ra trọng lực ảnh hưởng lên các tuyến và cơ quan trong cơ thể. Trong tư thế đảo người, áp lực trọng trường thông thường tạm thời mất tác dụng và cho phép các cơ quan đó "nghỉ ngơi". Những người bị bệnh đãn tĩnh mạch chân và xơ cứng động mạch tập tư thế trên vai đều thấy được cải thiện.

Ngoài ra tìm phải làm việc liên tục, bơm máu lên những vùng phía trên. Do vậy bài tập này là một công cụ hỗ trợ đắc lực. Hiệu quả quan trọng nhất của vị trí đảo người là tuyến giáp. Nằm tại vùng cổ, tuyến giáp đóng vai trò thiết yếu đối với trọng lượng cơ thể. Máu kích thích và đem dưỡng chất lên tuyến giáp. Vì thế nếu tuần hoàn kém, tuyến giáp sẽ không thực hiện tròn nhiệm vụ. Ở tư thế tuyến giáp giúp điều chỉnh đến cổ và tác dụng lên tuyến giáp giúp điều chỉnh trọng lượng rất hữu hiệu.

Nhiều loại hình tập luyện giúp đẩy máu tuần hoàn nhanh hơn, thường là quá nhanh, thông qua tăng cường hoạt động (thể dục thẩm mỹ, chạy bộ v.v). Thế đứng trên vai là ví dụ điển hình giúp lưu thông máu mà không cần bất cứ chuyển động nào.

### Chú ý

Làm được ít còn hơn không, vì thế nếu tư thế hình 39 quá khó hãy tạm thời tập như hình 38. Nếu bạn không thể nâng hông lên khỏi sàn, thì chỉ cần nâng thẳng chân trong một phút. Hay có thể dùng đưa chân qua đầu tạo đà nâng hông.

### **Hướng dẫn thực hành**

Thực hiện một lần đứng trên vai, giữ ở mức cao độ trong một phút, sau một thời gian có thể nâng dần lên 3 phút. Những học viên thành thạo thường giữ ở vị trí này đến 10 phút để nghỉ ngơi và phục hồi. Bạn có thể xem đồng hồ vì thời gian giữ vai trò quan trọng.



**Hình 37** - Nghỉ trong tư thế thư giãn. Vài phút

Đặt tay úp xuống sàn, gồng cơ bụng và chân. Ấn tay xuống sàn, chậm chậm nâng chân lên, không cong gối.



**Hình 38** - Đụng đưa chân qua đầu. Khi hông vừa rời khỏi sàn, dùng tay đỡ lưng.



*Hình 39* – Thân trọng vươn thẳng đến mức độ như hình minh hoạ. Đề nghị bạn không vươn mình cao hơn sự hướng dẫn. Chân thả lỏng, mắt có thể nhắm.

Cần thả chân về sàn đúng theo hướng dẫn

Cong gối và hạ thấp xuống trán.

Úp tay xuống sàn

Ngẩng cổ lên khỏi sàn và nhẹ nhàng cuộn mình tới trước.

Khi hông chạm sàn hãy duỗi chân ra như hình 37.

Thả chậm chân xuống sàn và thư giãn toàn diện

## TƯ THẾ NGHIÊNG HÔNG

Mục đích của *tư thế nghiêng hông* : làm rắn chắc bụng , chân và mông.

### **Chú ý**

Trong hình 42, hai chân khép lại, nâng thẳng so với thân người, không lệch ra sau hoặc trước.

### **Hướng dẫn thực hành**

Nâng từng chân mỗi lần, cả hai chân ba lần. Giữ trong 10 giây. Đầu tiên bên trái, sau đó sang bên phải.



*Hình 40* – Nằm nghiêng bên trái, chân chụm lại và má trái tựa vào lòng bàn tay trái. Chống tay phải xuống sàn cho chắc.

Đẩy mạnh tay phải và nâng chân phải thật cao, giữ 10 giây. Tiếp theo thả chậm chân phải xuống .



*Hình 41* – Ấn tay phải xuống sàn rồi nâng cả hai chân lên một khoảng vừa tầm không cao hơn hình minh họa. Hai chân phải chụm với nhau và giữ chân theo thân hình. Giữ trong 10 giây.

Thả chậm chân xuống sàn. Nghỉ một lúc rồi lặp lại.

Sau lần cuối, lần sang phải đổi chân tập. Rồi nâng luôn cả hai chân.

14

## TƯ THẾ HÍT ĐẤT NGƯỢC

Mục đích của *tư thế hít đất ngược* : tăng lực và làm chắc bụng, chân, hông và tay.

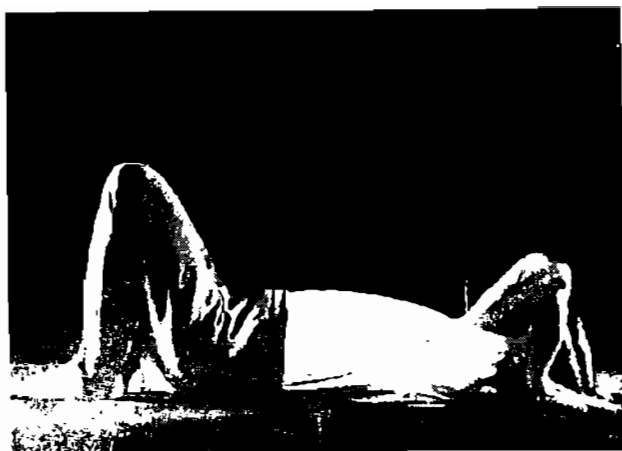
**Chú ý :**

Đầu gối chụm với nhau, không vươn cao hơn hình hướng dẫn.

**Hướng dẫn thực hành**

Thực hiện năm lần. Mỗi lần giữ trong 10 giây.





*Hình 42* - Nằm ngửa, gập chân thật sát. Chống tay theo hình. Ngón tay khép lại, chống cạnh đầu.



*Hình 43* - Đẩy tay và chân xuống sàn, nâng người lên như hình mẫu. Đầu gối chụm sát, giữ 10 giây. Từ từ hạ người xuống. Nghỉ một lúc rồi lặp lại.

## TƯ THẾ GIÃN ĐÙI VÀ GỐI

Mục đích của *tư thế giãn đùi và gối* : tăng độ dẻo dẫu gối, chắc cơ đùi.

**Chú ý :**

Với những nỗ lực ban đầu, có thể bạn chỉ hạ thấp gối được vài phân nhưng giữ ở mức tối đa 10 giây là đạt. Những dây chằng, cơ bắp cứng nhắc sẽ dần dần "*quy thuận*". Trong quá trình tập nhớ luôn giữ thẳng người.

**Hướng dẫn thực hành**

Tiến hành ba lần. Mỗi lần giữ 10 giây.

Đây là một trong những tư thế được thực hiện để xóa bớt căng thẳng và tái tạo sức sống cho đôi chân.



**Hình 44** – Trong tư thế ngồi, dùng hai tay kẹp sát hai bàn chân. Đẩy gót chân vào thật sát. Cột sống giữ thẳng.

**Hình 45** – Kéo bàn chân lên đồng thời hạ đầu gối xuống sàn. Giữ nguyên 10 giây. Sau đó thả ra rồi lặp lại đồng tác.

## TƯ THẾ VẬN NGƯỜI

Mục đích của *tư thế vận người* : mau chóng giảm mỏi, xơ cứng cột sống, tăng độ mềm dẻo.

### Chú ý :

Bám sát mình hoặ để đảm bảo tay chân đúng vị trí, hướng xoay chính xác. Những người mới bắt đầu đôi khi nhầm lẫn cách vận động cột sống. Điều quan trọng là đầu xoay hết cỡ, hầu như tựa trên vai góp phần vận cột sống.

### Hướng dẫn thực hành

Vận hai lần sang trái và sang phải. Giữ yên 10 giây mỗi lần.

Những động tác vận mình thế này luôn nối liền ngay các khớp xương. Ở phần trước, trong hai tư thế *đan lưng* và *rắn hổ mang*, ta học cách gập xương sống trước, sau. Trong bài tập này một tư thế quan trọng được thêm vào vận động cột sống như một cái mở nút chai. Cột sống rất tốt với tư thế này, là lý do nó giống như một cái kỹ thuật chuẩn của con người nắn cột sống chữa bệnh. Trong hình 47 phần dưới lưng cột sống có phần bị "*khóa*", ngược lại vùng ở giữa và phần phía trên được xoay chuyển.

Bài tập xoay chuyển sâu hơn sẽ được giới thiệu ở phần chuyển tiếp.



Hình 46 – Ngồi đuôi chân. Bật chéo chân trái sang phải.  
Chống tay trái chắc ra sau lưng.



*Hình 47* – Đưa tay phải giữ chắc đầu gối chân phải.



*Hình 48* – Thật chậm, xoay người và đầu hết cỡ sang trái. Giữ yên 10 giây

Trở lại vị trí hình 47. Lặp lại.



*Hình 49 – Đổ sang bên phải.*

Cuối cùng quay về phía trước, duỗi chân và nghỉ ngơi.

17

## TƯ THẾ ÔM CHÂN

Mục đích của *tư thế ôm chân* : kéo giãn toàn chân, tăng độ dẻo cột sống.

**Chú ý :**

Lưng bàn tay cặp sau đầu gối. Chân không được cong.

**Hướng dẫn thực hành**

Làm hai lần. Mỗi lần giữ yên 10 giây.



*Hình 50 – Tư thế đứng, cúi chậm tới trước, vòng tay kẹp sau đầu gối.*



*Hình 51 - Ghì đầu gối, cúi người xuống thật sát. Cuối cùng trán chạm gối. Giữ ở mức đó 10 giây.*

Thả lỏng người, khoan thai trở về chỗ như hình 50. Vẫn giữ tay áp chặt.

Lặp lại động tác.

Thả tay, đứng dậy thật chậm.

## TƯ THẾ VẬN LƯỜN

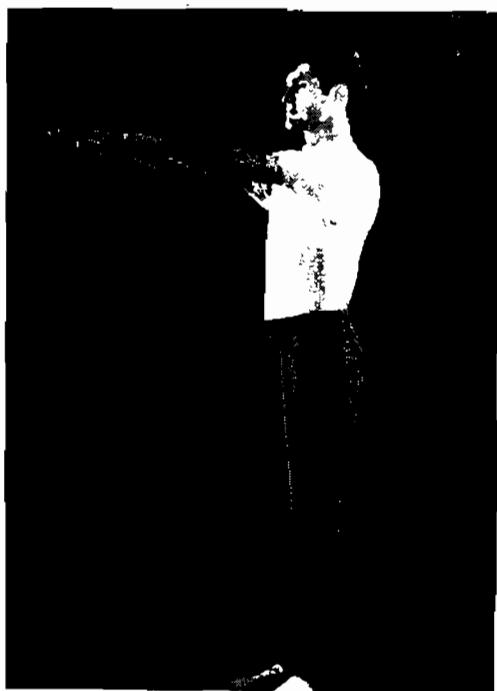
Mục đích của *tư thế vận lười* : cân bằng hai bên thân (Vì một bên thường hay yếu và kém phát triển hơn).

### **Chú ý :**

Di chuyển cân bằng và thư thái như vũ công. Tập trung nỗ lực nhìn vào lưng bàn tay trong tư thế ở hình 56. Nếu không được thì dời tay lên giữ gối thay vì bắp chân. Chân luôn thẳng.

### **Hướng dẫn thực hành**

Thực hiện ba lần mỗi bên; luân phiên trái phải. Giữ trong 10 giây.



*Hình 52* – Đứng thẳng, hai gót chụm lại. Đưa hai tay lên ngang tầm mắt.



*Hình 53* – Nhìn cố định vào lưng bàn tay, xoay người sang trái.



*Hình 54* – Tiếp tục đến khi đạt góc xoay  $90^\circ$ .





*Hình 55* – Dựa theo hình minh hoạ, tay phải di chuyển chậm xuống giữ chặt bắp chân. Tay trái giơ thẳng ra sau mắt nhìn theo.



*Hình 56* – Hoàn chỉnh động tác : tay trái giơ thẳng trên đầu và mắt nhìn vào lưng bàn tay. Giữ yên 10 giây

Trở về thể đứng thẳng, tay giơ lên như hình 52.

Tiếp theo xoay sang phải rồi làm tương tự như bên trái.

Đứng thẳng dậy ở vị trí như hình 52. Hạ tay xuống, nghỉ.

## TƯ THẾ VŨ CÔNG

Mục đích của *tư thế vũ công* : củng cố thăng bằng tập cho người duyên dáng, vững chãi, tăng lực cơ chân.

### **Chú ý**

Bài tập yêu cầu chuyển động thật chậm. Đầu gối hướng thẳng phía trước, luôn chụm vào nhau làm động tác đứng, ngồi. Khi bị mất thăng bằng, bạn hãy tạm dừng rồi sẽ bắt đầu lại. Nếu vẫn không vững, cố thực hiện động tác ba lần, sau đó chuyển sang bài kế. Sau vài ngày tập bạn sẽ giữ được thăng bằng. Chú ý, tư thế ở hình 58 không được dừng lại, bạn phải đứng dậy ngay. Cố gắng này khiến chân vận lực hơn cả. Khi đứng dậy, nhón gót nhằm làm khỏe cổ chân và bàn chân. Đang tập bị mất thăng bằng thì làm lại từ đầu. Số lần tập ảnh hưởng lớn đến sự thành công.

### **Hướng dẫn thực hành**

Thực hiện 5 lần. Ngồi xuống, đứng dậy ngay. Mũi chân nhón, giữ yên 5 giây.



*Hình 57* – Đứng thẳng, chụm gót, hai tay chắp trên đầu như hình minh họa.

*Hình 58* – Ngồi xuống thật chậm đến khi mông chạm gót. Đầu gối khép.



*Hình 59 – Dừng dậy nhón chân cao. Giữ vững trong 5 giây.*

**Đặt hàn chân xuống sàn. Tái diễn động tác. Cuối cùng thả hai tay xuống, thư giãn.**

## TƯ THẾ THĂNG BẰNG

Mục đích của *tư thế thăng bằng* : đều khiến được sự thăng bằng vững chãi.

Luyện tập Yoga giúp con người có nhận thức tinh tế về vẻ đẹp và sức mạnh tự nhiên, tiềm ẩn. Người tập qua thời gian sẽ cảm nhận được sự tồn tại linh tính trong cơ thể mà trước kia chưa từng biết. Khi ấy họ sẽ chiêm nghiệm được câu nói "*Thân thể là gốc của tâm hồn*", khoảng cách biệt giữa khái niệm "*cơ thể*", "*tri não*" và "*tâm hồn*" dần dần thu hẹp, tiến đến mục đích cuối cùng là dung hoà hợp nhất những phương diện tưởng như độc lập.

Nhận thức về mỗi cá nhân như một thể thống nhất mang ý nghĩa nguyên thâm; nó tạo nên thay đổi tích cực đối với mọi mặt trong cuộc sống và mở đường cho những mục tiêu cao cả hơn trong môn học Yoga (Xem sách "*Thiền định*" cùng tác giả).

Phương pháp rèn luyện thể chất trình bày trong sách này khởi nguyên nhằm mục đích dung hoà đó. Khi người đọc đã thấu hiểu bài tập không chỉ dừng lại ở việc làm đẹp thể hình, họ sẽ có cái nhìn nghiêm túc và thái độ lưu tâm hơn khi thực hành. Chủ đề này được nhấn mạnh trong phần chuyển tiếp.

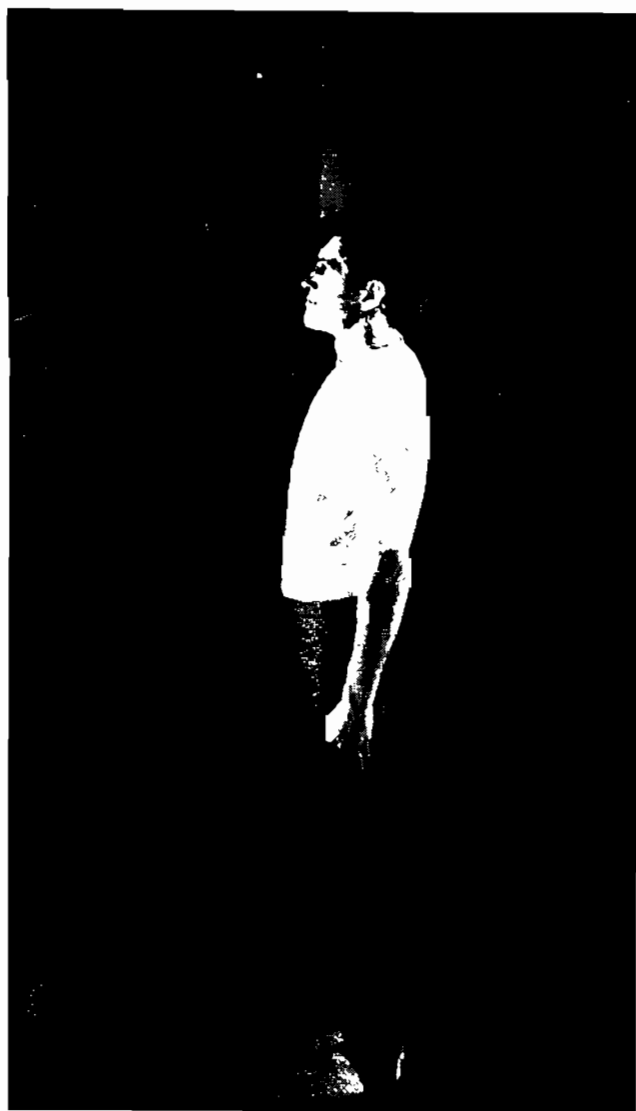
Trong tiến trình đạt đến hài hòa và thống nhất, Yoga nhấn mạnh nhu cầu phối hợp các động tác của cơ thể. Chúng tôi mong muốn giúp bạn hình thành cảm giác ổn định về sự thăng bằng và khả năng thao tác, uyển chuyển vững chãi. Hai bài tập trước, tư thế vận sườn và vũ công, đảm nhận một phần nhiệm vụ trên. Tư thế sắp học dành để hoàn thiện khả năng giữ thăng bằng. Một khi làm chủ được các tư thế luyện tập này thì tất yếu cơ thể sẽ đón nhận một dáng vẻ khỏe đẹp và năng lực giữ thăng bằng trong mọi hoạt động.

### Chú ý

Cánh tay di chuyển ra sau : đầu cũng hơi ngả ra sau. Cũng như tư thế vũ công, nếu bạn mất thăng bằng, hãy tạm dừng và làm lại từ đầu. Nếu thất bại cả ba lần nỗ lực hãy chuyển sang bài kế. Đừng cười mỗi khi mất thăng bằng. Duy trì thái độ nghiêm túc.

### ***Hướng dẫn thực hành***

Thực hiện ba lần với tay phải giơ cao, ba lần với tay trái. Giữ mỗi lần 5 giây.



***Hình 60*** – Đứng chụm gót từ từ đưa tay qua đầu.



*Hình 61* – Chuyển tấn lên chân phải. Gập chân trái nửa đủ để tay trái giữ lấy bàn chân.



*Hình 62* – Kéo chân trái đồng thời ngửa mặt lên, hơi ngả đầu ra. Rồi, dịch tay trái về phía sau vài phân (xem hình). Giữ yên trong 5 giây. Trả lại vị trí ở hình 60 rồi lặp lại.  
Đổi sang tay trái, giờ lên. Sau lần cuối cùng thả tay và chân rồi thư giãn.

## BÀI TẬP BỤNG

Mục đích của *bài tập bụng* : làm rắn cơ bụng, tiêu mỡ thừa, kích thích các cơ quan nội tạng.

Chúng tôi từng đề cập đến sự cần thiết của sự rèn luyện và chăm sóc cơ thể theo quan điểm bao quát. Vì thế các bài tập Yoga được đề ý không những cho cơ bắp hay tuần hoàn máu mà còn tác động đến các cơ quan khác trong cơ thể như hệ thần kinh, hô hấp, tuyến nội tiết...thậm chí đường ruột cũng được đề cập. Ở bài tập bụng này, khái niệm "*nội công*" được chứng tỏ. Năm trang sách sau đây hướng dẫn, điều khiển cơ bụng bằng phương pháp co giãn. Phần chuyển tiếp giới thiệu kỹ thuật nâng toàn bộ vùng bụng. Những chuyển động này kích thích ruột, kết tràng và nhu động. Vì giá trị như thế nên những người luyện tập Yoga vận dụng chúng cả đời.

Bài tập bụng có thể chữa dứt bệnh táo bón. Tôi khuyên các bạn học viên uống vài ngụm nước lạnh vắt chanh (lúc bao tử trống), đợi hai ba phút rồi thực hiện. Một khi bệnh cấp bách đã được giải quyết thì sau đó cần một chế độ ăn kiêng cử theo Yoga và luyện tập định kỳ cơ bụng để ngăn bệnh tái phát. Tác dụng phụ của việc tập luyện đó làm thon bụng, tiêu mỡ thừa. Điều phải nhớ là giữ thành bụng rắn chắc, tránh bị phệ, sẽ dẫn đến các cơ quan bên trong suy yếu.

Bài tập này chứng tỏ giá trị to lớn với những người công việc đòi hỏi ngồi một chỗ trong nhiều giờ mỗi ngày. Hãy đầu tư thời gian và nỗ lực cần thiết để làm chủ kỹ thuật.

### **Chú ý**

Mức độ co giãn không quan trọng lúc bắt đầu tập. Mới đầu chỉ một vài phân, qua nhiều ngày, kết quả sẽ khả quan hơn. Ở hình 65, không đơn thuần "*nới*" bụng hoặc phình ra. Hãy cố vận động cơ bụng dứt khoát, mạnh mẽ. Chú ý, vị trí khởi đầu đúng như hình vẽ 66 và 67.

### **Hướng dẫn thực hành**

Thực hiện mười lần ở thế ngồi.

Thực hiện năm lần ở thế đứng.

Thực hiện năm lần ở thế "*sấp*"

Ba tư thế định vị trí bụng và các cơ quan nội tạng trong những thế khác nhau. Tư thế tập ngồi thon bụng, tư thế đứng hỗ trợ quá trình bài tiết, tư thế "sấp" rất thích hợp cho bụng phệ, hay tập sau khi sanh. Cả ba tư thế đều làm cơ bụng rắn chắc.



*Hình 63* - Ngồi xếp bằng. Đặt tay lên gối. Thót bụng vào. Giữ 5 giây.

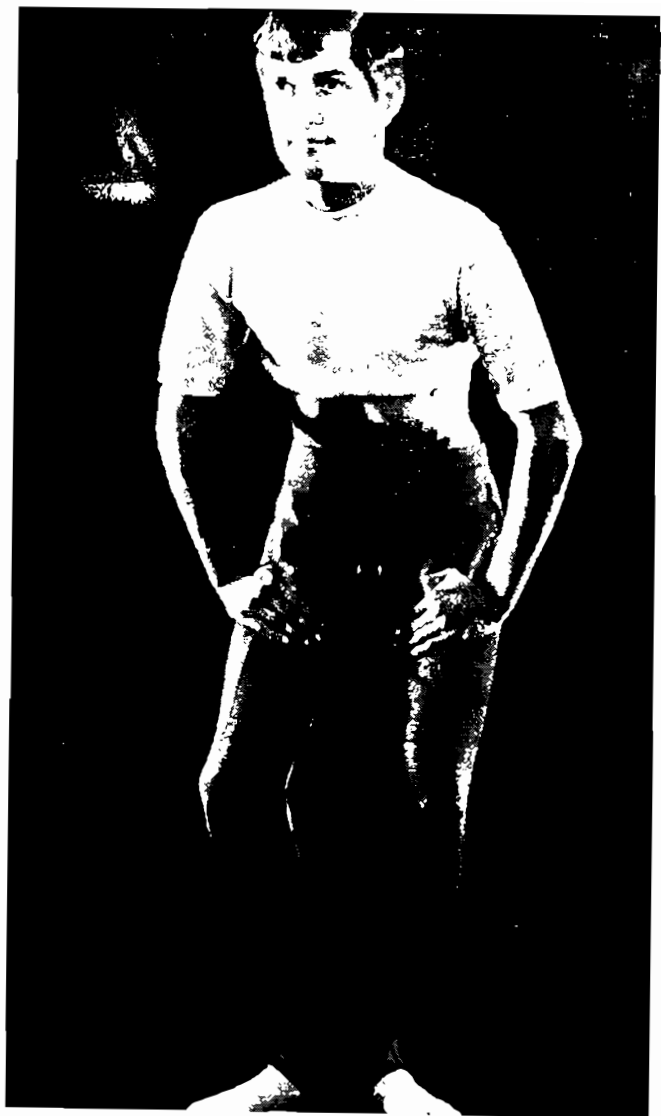


*Hình 64* - Bụng thót chup gần





*Hình 65* – Sau khi giữ 5 giây, phình bụng hết cỡ, không dừng lại tiếp tục co giãn và giữ 5 giây. Thực hiện 10 lần. Thư giãn. Chậm chậm đứng dậy.



*Hình 66* -- Thực hiện tương tự ở thể đứng. Đầu gối hơi khuynh ra, tay chống chắc chắn lên đùi, xoay vào trong.

Thực hiện 5 lần. Mỗi lần hộp bụng ấn mạnh lên đùi giữ trong 5 giây. Sau đó phình bụng ra.

Tập xong, lần cuối cùng đứng thẳng, thư giãn.



*Hình 67 – Đây là tư thế sấp. Chân chụm lại, lòng bàn tay chống mạnh xuống sàn, tay song song đùi, đầu hạ thấp.*

Thực hiện 5 lần. Sau đó chuyển về tư thế ngồi và thư giãn.

## 22

## TƯ THẾ DUỖI TỪNG CHÂN

Mục đích của *tư thế duỗi từng chân* : làm rắn chắc, tăng lực, tái tạo sức sống cho đôi chân.

### **Chú ý**

Không để bị đau khi tập. Nếu giữ cổ chân thấy khó tập thì chuyển sang giữ bắp chân. Khuỷu tay phình ra trong động tác kéo. Chân sát xuống sàn. Cổ nghể thoải mái, cúi về phía trước. Bạn hãy để ý xem chân nào khó tập hơn, hiện tại điều này không quan trọng. Dần dần các bên sẽ như nhau.

### ***Hướng dẫn thực hành***

Duỗi chân trái thực hiện hai lần với tay giữ bắp chân, một lần với tay giữ cổ chân. (Hoặc ba lần đều giữ bắp chân nếu cần). Mỗi lần giữ 10 giây. Thao tác tương tự với chân phải.



***Hình 68*** – Ngồi duỗi hai chân. Nắm bàn chân phải kéo gập lại như hình. Gan bàn chân tựa vào đùi trái.



***Hình 69*** – Từ từ đưa hai tay qua đầu và ngả người ra sau vài phân. Đầu ngửa, mặt nhìn lên.



*Hình 70* – Thật chậm, duỗi thẳng hai tay ra phía trước, thực hiện động tác “nhào tới”



*Hình 71* – Nắm chắc bắp chân trái. Đừng phân tâm khi đầu gối nhấc lên khỏi sàn nhà.



*Hình 72* – Nắm lấy bắp chân, từ từ hạ thấp người xuống càng

thấp càng tốt để không bị đau, khuỷu tay xoay ra ngoài, trán cúi xuống đầu gối, giữ yên khoảng 10 giây.

Chậm chậm thẳng người lên và trở lại động tác ở hình 69.

Lặp lại động tác duỗi thẳng và giữ yên trong 10 giây

Từ từ thẳng người lên rồi thực hiện lại động tác ở hình 69.



Hình 73 - Cúi chậm xuống, lần này cố gắng nắm lấy cổ chân (nếu không được thì nắm lấy bắp chân) kéo người hạ xuống như trước. Chân trái duỗi thẳng sẽ càng thẳng thêm. Từ từ thẳng người lên. Chân phải duỗi thẳng. Đặt hai tay lên đầu gối rồi thư giãn. Thực hiện động tác tương tự với chân phải. Như hướng dẫn trên, chỉ thay đổi từ "trái" sang "phải".

23

## THẾ GIỜ CHÂN

Mục đích của thế giờ chân : làm eo thon

Chú ý :

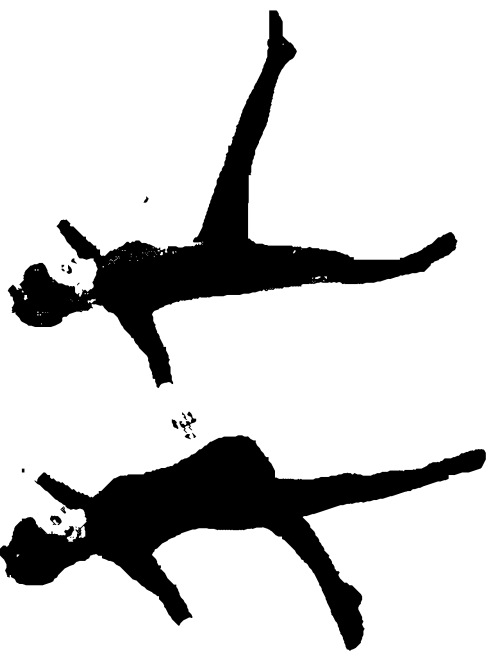
Ở hình 76 chân đưa qua đầu, cá hai vai tì trên nền nhà.

Thực hành

Thực hiện mỗi bên ba lần, luân phiên nhau. Mỗi lần như vậy giữ yên khoảng 10 giây.



*Hình 74 - Nằm ngửa, dang hai tay ra hai bên, đưa đầu gối nâng lên gần ngực.*



*Hình 75 - Từ từ giơ thẳng chân trái lên*

*Hình 76 - Từ từ đưa chân trái qua phải rồi hạ xuống, chạm sàn tập.*

Chân trái trở lại động tác hình 75 rồi hạ chân xuống. Đổi chân phải, cũng làm tương tự.

## THẾ CÁI CÀY

Mục đích của *thế cái cày* : làm dẻo xương sống

### **Tầm quan trọng**

Hạ hai chân xuống thật chậm như hình 78 và 79 không được để mạnh hai chân xuống sàn tập. Bạn sẽ thật sự cảm thấy sức ép di chuyển dọc cột sống khi hai chân hạ xuống. Nếu chân không thể dụng sàn bạn nên giữ ở vị trí tối đa, đếm đến 10, giữ yên ở vị trí này sẽ làm dẻo cột sống, xương sống cứng là nguyên nhân ngăn cản bạn hoàn thành động tác. Cái khó ở đây là xương sống chứ không phải chân.

### **Thực hành**

Thực hiện động tác hai lần, giữ vị trí tối đa 10 giây một số người thích giữ ở vị trí tối đa của *thế cái cày*, theo vị trí tối đa của thế đứng vai, chính là đặt hai bàn tay úp trên sàn nhà rồi từ từ hạ chân trái ra đằng sau, (xem thế đứng vai số 12)



Hình 77 – Ở tư thế nằm rồi từ từ nhấc hai chân lên





*Hình 78* – Hất mạnh chân qua khỏi đầu rồi dùng đưa hai chân, hai đầu gối thẳng, từ từ hạ đầu ngón chân xuống sàn.

*Hình 79* – Từ thế hoàn chỉnh là ngón chân nằm trên sàn nhà, cầm áp sát vào ngực, đầu gối thẳng, giữ yên khoảng 10 giây. Lúc này, nếu động tác quá khó, nên hạ chân càng thấp càng tốt mà không bị đau, vị trí tối đa khoảng 10 giây.

Các động tác này tương tự các động tác của thế chống vai. Hai đầu gối đưa lên trán và thân người uốn lại một cách chậm chạp, cổ cong lại để giữ ót nằm trên nền nhà, hai chân duỗi thẳng như hình 77 và từ từ hạ xuống sàn. Nghi ở trạng thái thư giãn.

## THẾ TRÔNG CHUỐI

Mục đích của *thế trông chuối*

Các dây thần kinh trung khu hoạt động giúp cho não càng nhạy cảm, đầu óc tỉnh táo và ngăn ngừa xơ cứng động mạch; làm cho làn da, da đầu và tóc khoẻ mạnh; duy trì thị giác và thính giác tinh tường.

Nhiều năm qua, khi nhắc đến từ "Yoga" ở phía Tây phương người ta liền tưởng ngay đến tư thế trông chuối. Mặc dù nghiên cứu Yoga bao gồm nhiều thế mà chúng ta đang học trong sách này nhưng chính thế trông chuối là điều rõ ràng. Trên thực tế, các động tác đó không có gì kì quái và lạ lẫm đối với người chống ngược đầu có mục đích. Yoga ban tặng nhiều lợi ích về tâm sinh lý đã bị bác bỏ với lời nhận xét : *"Yoga ? Ở đúng vậy, những người đó thật buồn cười, họ đứng bằng đầu. Họ là những kẻ mất trí !"* không phải nhiều người chú tâm học, tại sao các giáo viên đã dạy họ tư thế đảo ngược đầu từ hàng ngàn năm qua ?

Tuy nhiên vào những năm gần đây sự quan tâm và giảng dạy rộng rãi ở Châu Âu và Mỹ đã giúp dân chúng hiểu rõ giá trị của phương pháp trị liệu bằng các động tác trong đó có động tác chống ngược đầu. Người ta nhận thấy ngược cơ thể trong vài phút. Thật khéo léo và bổ ích cho nên tôi cần nói rằng hàng chục ngàn người đã tập các động tác này mỗi ngày và ngày càng gia tăng.

Học viên sẽ nhận thấy sự giống nhau giữa thế *đứng-vai* và thế trông chuối. Những thế đứng-vai, lượng lớn máu bị ngăn ở cổ (hướng dẫn ở phần tuyến giáp trạng), còn thế trông chuối làm cho máu chảy đến đầu. Vì thế, chất dinh dưỡng ảnh hưởng mạnh lên não, da đầu, tóc, làn da, thị giác và thính giác

Nhiều người mới tập e ngại khả năng giữ thăng bằng. Ở đây người ta hướng dẫn thế trông chuối dễ, qua một khoảng thời gian dài, học viên có thể thực hiện động tác nhiều hay ít tùy ý. Lợi ích của thế này bắt nguồn từ các động tác ban đầu. Có lẽ sẽ bạn vui sướng, ngạc nhiên về khả năng của mình mà không quan tâm đến lứa tuổi già, trẻ khi bạn theo phương pháp này.

## **Chú ý**

Đưa hai đầu gối lên càng gần ngực, có thể bạn linh động thể cân bằng dễ hơn. Nếu thấy động tác ở hình 83 quá khó thì giữ yên động tác ở hình 83 khoảng 30 đến 60 giây (đem máu đến đầu dù với các động tác tương tự) nếu bạn mất thăng bằng ở thế 84, hãy cố tập lại vào những ngày sau. Bạn cứ uốn người như hình 84 bạn nên dựa tường để hỗ trợ mình, đặt gối cách tường khoảng 10 cm trước khi tập. Đừng cố duỗi thẳng chân ở tư thế trông chuối vào lúc này. Trước tiên bạn phải kiểm soát lấy mình và tự tin ở vị trí hạn chế này.

## **Thực hành**

Thực hiện 1 lần, khi bạn đạt được tư thế ở hình 84, giữ yên trong 10 giây rồi đến ba phút. Động tác này mất vài tuần thậm chí vài tháng, tùy thuộc vào cảm giác thoải mái ở động tác này của bạn mà tập.

Nếu động tác ở hình 84 quá khó thì tập động tác hình 83 một lần, mới đầu giữ yên từ 30 đến 60 giây rồi sau đó thêm vài giây cho đến khi được 3 phút. Cứ tiếp tục thế này nhiều lần cho đến khi quen hẳn.



**Hình 80** – Để cái gối nhỏ hay chiếu gập lại dưới đầu, ngồi trên gối. Đan lại bàn tay vào nhau rồi để lên sàn nhà như hình vẽ.



*H. 81-82*



*Hình 81* – Đỉnh đầu tì trên chiếu, ót nằm gọn trong lòng bàn tay.

*Hình 82* – Nhón đầu ngón chân lên nền rồi đẩy người lên như cại cầu.



*Hình 83 – Dồn chân về phía đầu đồng thời khụy đầu gối đến gần ngực.*



*Hình 84 – Nhẹ nhàng nhấc chân lên khỏi sàn nhà, toàn bộ trọng lượng cơ thể dồn hết về đầu và cánh tay. Đây là giới hạn thể chống đầu. Vào lúc này, dùng cố sức duỗi thẳng chân, giữ yên khoảng 10 giây. Từ từ hạ bàn chân và đầu gối xuống, giữ đầu tì như thế khoảng 30 đến 60 giây.*

# HÍT THỞ LUÂN PHIÊN – TÙNG LỖ MŨI

(Sahita Pranayama)

## Mục đích của hít thở luân phiên

Giữ tâm trí ở trạng thái tĩnh lặng để thông đường mũi. Chúng ta sẽ học và tập cách thở thứ hai : Hít thở sâu làm căng lồng ngực và tăng sức sống. Lợi ích của thở sâu là rất rõ. Nếu bạn tập theo sự hướng dẫn, bạn sẽ nhận thấy ngay sự khác biệt ở mọi khía cạnh cuộc sống. *Hít thở bằng mũi* mang đầy đủ ý nghĩa. Nó tương đương với giấc ngủ say tự nhiên và nó ảnh hưởng ngay đến cảm xúc và dự thần kinh.

Môn Yoga, trải qua hàng ngàn năm kinh nghiệm thực tế, đã nhận ra chức năng sai biệt của hai lỗ mũi bên trái ngả về Dương, bên phải chủ về Âm. Do đó khi hai lỗ mũi hít vào, khí sẽ hoà trộn với nhau để nuôi các tạng phủ có các chức năng tích cực – Dương – như tim, thận, gan... và các cơ quan Âm như phổi, dạ dày... v.v. Từ sự quân bình, điều hoà tạng phủ, hơi thở từng được xem là nguồn mạch của sự sống, sẽ dẫn đến tình trạng sức khoẻ hoàn hảo, tiêu trừ bệnh tật, ổn định vệ thần kinh. Do đó cách thở lỗ mũi luân phiên mang một giá trị chữa được nhiều bệnh về tạng, lại còn là khúc dạo đầu dẫn vào hành trình nâng cao tiềm thức trong thiền định.

## Chú ý

Để thở đúng cách, các đầu ngón tay bạn phải đặt đúng chỗ, mắt nhắm lại tập trung tư tưởng. Điều quan trọng là thở đều và nhịp nhàng. Hãy đếm nhịp trong tâm để hoà nguyên với hơi thở. Nên hít vào chậm và êm, tránh cách gấp rút có tiếng "*phì phò*"

## Thực hành

Mỗi lần tập, thở luân phiên 5 lần. Bất kỳ lúc nào bạn cần ổn định tâm lý và thần trí, bạn lại thực hiện bài tập này.

Khi luyện thở luân phiên, bạn cần có nơi yên tĩnh, thoáng đảng và nhất là vắng người qua lại thì càng tốt.



*Hình 85* - Nhìn hình, đặt tay phải như hình. Nhẹ nhàng đặt ngón trỏ và ngón giữa ở giữa hai chân mày. Ngón cái để nhẹ lên bên cạnh phải mũi, ngón áp út đặt bên cạnh trái mũi. Khi tập tốt nhất nên ngồi xếp bằng và nhắm mắt lại.



*Hình 86 – Thở dài và chậm qua hai mũi*

Ấn ngón cái vào mũi phải cho khít lại. Hít chậm và sâu qua hai lỗ mũi bên trái thật êm. Cố tập động tác trong khoảng thời gian 8 giây.



*Hình 87 – Ấn ngón tay út vào mũi bên trái. Lúc này cả hai lỗ mũi đã khít lại. Giữ yên, đếm 4 giây.*





**Hình 88** -- Thả mũi bên phải, từ từ thở ra, đếm 8 giây lỗ mũi trái vẫn khít. Mũi trái vẫn khít. Từ từ thở ra qua mũi phải, đếm 8 giây, là thở ra hết. Bóp mũi phải lại (cả hai lỗ mũi bị nút) và giữ yên khoảng 4 giây.

Thả mũi trái ra (mũi phải vẫn nút) thở ra bằng mũi trái trong vòng 8 giây.

Nút lỗ mũi bên phải lại, khi thở xong, bạn trở lại động tác ban đầu. Như vậy bạn đã thở xong 1 lần. Bạn không nghỉ hít dài và chậm ở lỗ mũi trái, đếm 8 giây và rồi hít, thở tiếp...

### **Tóm tắt :**

Thở bằng cả hai lỗ mũi

Hít vào mũi trái

đếm 8 giây

Bóp chặt hai mũi lại và giữ yên

đếm 4 giây

Thở bằng lỗ mũi phải

đếm 8 giây

Hít vào bằng lỗ mũi trái

đếm 8 giây

Bóp hai lỗ mũi lại

đếm 4 giây

Thở ra bằng lỗ mũi trái

đếm 8 giây

Làm lại chu kỳ hít, Thở, tất cả là 5 vòng.

# NĂM THẾ THÔNG DỤNG

Năm thế sau đây gồm các động tác đơn giản. Tuy nhiên nó lại có hiệu quả cao, trong tập luyện và kích thích các vùng trên cơ thể ít được tập. Bạn nên chú ý các động tác, bắt đầu là da đầu cùng với mắt, mặt, cổ, vai và ngực, là các vùng cơ thể có mối liên hệ kề cận nhau. Nhức đầu có lẽ do bàn chân dẹt, và bệnh đau cổ là do đờ xương sống. Vì vậy, chú ý của chúng tôi là luyện tập các vùng trên cơ thể, làm mất đi sự nhức mỏi ở vùng, đưa máu tuần hoàn đều đến các cơ quan thiếu máu, mang đến sự săn chắc cho các cơ bắp v.v. người ta có thể xem toàn bộ bài luyện tập này đem lại sức mạnh thể chất theo quan điểm của Yoga là hợp lý. Do đó năm phương pháp sau đây rất cần thiết. Thực hiện toàn bộ động tác thông thường, này trong vòng 5 phút, động tác này mất rất ít thời gian nên tập hằng ngày. Nhiều người thực hiện năm bài tập này cùng với thở toàn diện, giúp cho người tỉnh táo mau chóng.

27

## LUYỆN TẬP DA ĐẦU

Mục đích của *luyện tập da đầu* : kích thích da đầu và tạo nên mái tóc khỏe.

### **Tầm quan trọng**

Đừng nhẹ tay, kéo căng da đầu

### **Thực hành**

Nắm da đầu kéo tới, kéo lui 25 lần, không núng tót trong bài tập này.



Hình 89 – Hai tay nắm chặt vào chân tóc.



*Hình 90* – Ghì xuống làm cho da đầu càng căng càng tốt, rồi kéo ngược lại lên. Lặp lại động tác ghì, kéo như vậy liên tục.

28

## THẾ SƯ TỬ

Mục đích của *thế sư tử* : làm căng các cơ ở mặt, cằm và cổ.

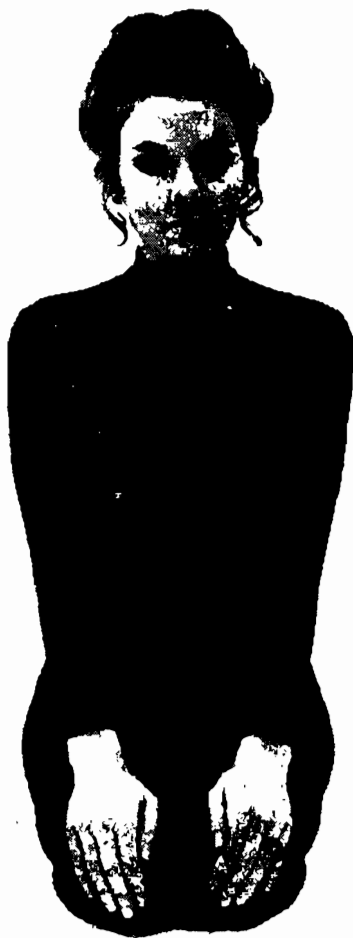
### *Tầm quan trọng*

Xoa bóp, kem, mỹ phẩm hay máy móc không thể tái tạo cơ rắn chắc ở mặt và cổ. Đây là vấn đề "*bên trong*". Hoạt động cơ bắp này giúp cho máu lưu thông và các vùng trên cơ thể săn chắc. Thờ lười trong thế sư tử trình bày động tác này.

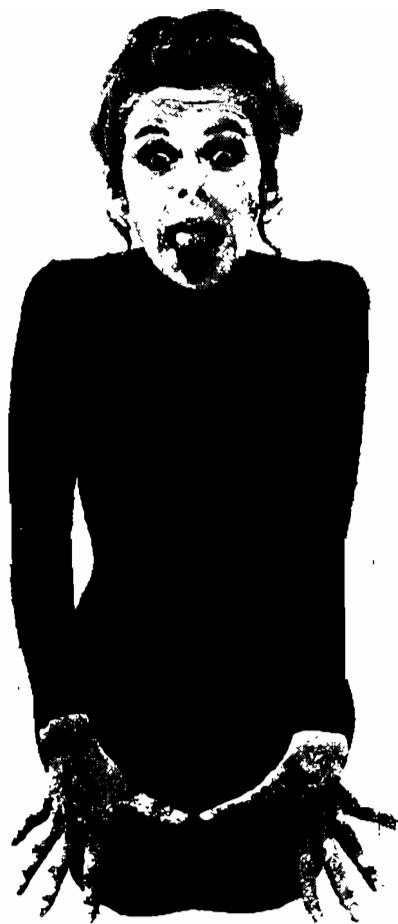
Đừng sợ le lưỡi dài tạo ra khuôn mặt dữ tợn (giống mặt sư tử). Thè lưỡi càng dài, da mặt và cổ càng căng. Nếu bạn không cảm nhận được cổ đang căng ra là le lưỡi chưa đủ độ. Mắt mở to trong lúc tập sẽ làm giảm các nếp nhăn và vết chân chim. Xòe rộng hai bàn tay ra. Ngồi xuống thật chậm, sau khi le lưỡi.

### ***Thực hành***

Tập 5 lần, mỗi lần thè lưỡi giữ yên 15 giây.



***Hình 91 – Ngồi lên gót, tay đặt lên đầu gối.***



*Hình 92* – Làm căng các cơ bắp. Toàn thân hơi nghiêng về phía trước, mắt mở to, tay xòe ra. Lưỡi lè ra hết cỡ. Đây là động tác rất căng và bạn cảm thấy tất cả các cơ bắp ở cổ đang vận động, giữ yên 15 giây. Lưỡi không thụt về. Thụt lưỡi vào thật chậm, thư giãn, ngồi trên gót. Nghỉ một chút rồi lặp lại động tác vừa rồi.

## LUYỆN TẬP CỔ

Mục đích của *luyện tập cổ* : Bệnh đau cổ biến mất

### *Tầm quan trọng*

Phải cử động thật chậm, không quay đầu. Đầu cúi xuống hay nghiêng qua hai bên tối đa trong mỗi động tác. Mắt nhắm lại giữ thư giãn.

### *Thực hành*

Tập 4 lần, quay cổ ngược chiều kim đồng hồ (sang trái) rồi quay theo chiều kim đồng hồ (sang phải). Tập lại cúi xuống trong 10 giây.

Tập bất cứ lúc nào cần, để giảm bớt đau cổ.



Hình 93 - Trong tư thế ngồi, đầu cúi xuống đến khi cằm chạm ngực, giữ yên 10 giây. Mắt nhắm lại.



*Hình 94* – Nghiêng đầu thật chậm sang trái, tối đa giữ yên khoảng 10 giây.

Từ từ ngả đầu ra phía sau, giữ yên trong 10 giây. Nghiêng đầu từ từ cúi xuống, giữ yên trong 10 giây.

Nghiêng đầu thật chậm sang phải, giữ yên trong 10 giây. Từ từ cúi đầu xuống, giữ yên trong 10 giây.

Lặp lại các động tác đó nhưng bây giờ quay đầu theo chiều kim đồng hồ, tương tự, sang phải. Giữ yên 10 giây, tiếp tục ngả đầu ra sau, v.v.

30

## BÀI TẬP VẬN MÌNH

Mục đích của bài tập vận mình

Thả lỏng hai vai và uốn vai lên – ra sau, cầu móc hai bàn tay 5 lần.

### ***Tầm quan trọng***

Hai tay di chuyển không quá 7 cm theo hai chiều. Nếu hai tay không móc vào nhau ở sau lưng thì hãy nắm lấy hai đầu dây thừng hay khăn tay. Bài tập này làm chuyển hai vai một cách đặc biệt hữu ích và đừng quên tập động tác này.

### **Thực hành**

Tập 5 lần. Hai tay móc vào nhau, kéo lên, gài xuống khoảng 10 lần. Đây là bài tập tuyệt vời đối với người làm việc suốt ngày ở bàn giấy.



*Hình 95* – Ở tư thế ngồi, vòng tay trái ra sau lưng, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Đưa tay phải qua khỏi vai rồi vòng ra sau, hai tay nắm lại như hình vẽ.



*Hình 96* – Tay phải kéo lên đến khi cả hai tay nhích lên từ 3 đến 6cm (*Hình 96*). Giữ yên 10 giây.

Tay trái kéo xuống cho đến khi hai tay hạ xuống từ 3 đến 6 cm. Giữ yên 10 giây.

Lặp lại động tác nhích lên, kéo xuống.



## LUYỆN TẬP VỀ NGỰC

Mục đích của *tập ngực* : Giúp ngực nở và khỏe

**Thực hành**

Tập 5 lần, mỗi lần vươn ra, giữ yên 10 giây



*Hình 97* - Trong tư thế ngồi, đan hai bàn tay lại với nhau ở sau lưng.



Hình 98 – Chậm chậm đưa tay lên cao. Lưng giữ thật thẳng, giữ tư thế đó trong 10 giây.

Sau đó từ từ hạ xuống. Nghỉ một lúc rồi tiếp tục.

## PHẦN CHUYỂN TIẾP

Không nhất thiết phải đợi đến khi tất cả các tư thế đã học ở phần căn bản hoàn chỉnh rồi mới tiếp tục phần này. Bởi trong Hatha Yoga, bước tiến triển của người học không đi theo một đường thẳng. Điều đó nghĩa là có thể sau những ngày luyện tập thành công bạn sẽ gặp phải một giai đoạn "*thụt lùi*" ngăn cơ thể bạn tạm thời "*thu lại*" để làm quen với tình trạng thể chất mới mẻ đang diễn ra, khi vượt qua được giai đoạn này bạn lại có thể tiến tới trước. Nếu hiểu được rằng tiến trình bình thường của môn học này là sau nhiều bước tiến thì có một bước lùi, bạn chớ nên chán nản khi nhận thấy biểu hiện thụt lùi, hơn nữa nó còn giúp bạn luyện tập dễ dàng và kiên nhẫn đến khi vượt qua thời gian này.

Vì cơ thể mỗi người phản ứng khác biệt với những tư thế khác nhau, nói cách khác vì một số người cảm thấy một phần cơ thể nào đó bị yếu, cứng nhắc hay chưa hoàn thiện, trong khi một số lại cảm thấy điều này ở những nơi khác nên không thể võ đoán rằng thời điểm nào thích hợp nhất cho bài tập chuyển tiếp. Mỗi học viên đều có thể thực hiện thành thạo những tư thế nào đó mau chóng hơn những tư thế khác. Ví dụ có những người có thể làm hoàn hảo tư thế *Cái cây* và *Rắn hổ* giới thiệu trong phần căn bản, ngay ở những lần thử đầu tiên. Nhưng cũng những học viên này lại gặp nhiều khó khăn với tư thế *Hoa sen* hay *Cây cung*. Vì vậy nguyên tắc cho việc luyện tập phần chuyển tiếp này là : Bất cứ khi nào bạn đã làm chủ được những tư thế cuối của phần căn bản và cơ thể bạn vẫn có sự thoải mái ở những tư thế này qua thời gian 2 tuần luyện tập, bạn có thể chuyển dần sang phần Trung cấp.

Hãy nhớ tự kiểm tra cẩn thận trong giai đoạn 2 tuần đó, nếu vội vã làm việc quá sức trước giai đoạn này thì có thể bạn lại tự cản trở sự tiến bộ của mình.

Bên cạnh sự bổ sung các động tác trung cấp, thì những điểm phân biệt phần Trung cấp và Căn bản là : (1) khoảng thời gian dài hơn trong một số tư thế; (2) tập trung hoàn toàn ý thức vào từng động tác và không cho tâm trí tản mạn. Lúc đó bạn phải ý thức chính xác về những gì đang xảy ra trong cơ thể. Bạn phải cảm được sự căng kích thích và sự thư giãn. Luyện tập để có tập trung cao độ vào mọi động tác sẽ tạo ra hiệu quả rõ của bài tập.

## TƯ THẾ KIẾT GIÀ hay HOA SEN

(Padmasana)

Phát triển từ bài 2 trang 16

Để tập tư thế *Kiệt già* cần có một cái gối đệm cao từ 15 đến 30 cm. Khi bạn ngồi trên gối thì chiều cao đó cho phép đầu gối của bạn hạ xuống chạm sàn. Nếu đầu gối chạm được xuống sàn mà không cần dè thì có thể bắt đầu tập tư thế này.

## **Chú ý**

Đây là tư thế thiền cổ điển và giá trị luyện tập rất cao. Khi thực hành cần để đầu gối chạm sàn (hình 99). Nếu chưa được, chỉ cần đặt bàn chân lên mỗi đùi (hình 99), để tay lên đầu gối và giữ trong tư thế này khoảng chừng 2 phút nữa. Áp lực nhẹ của cánh tay sẽ dần dần hạ đầu gối xuống sàn. Bạn hãy kiên nhẫn vì đây là tư thế nâng cao.

## **Hướng dẫn thực hành**

Trong lần đầu có thể thực hiện thành công tư thế *Kiết già* bạn hãy giữ nguyên vị trí khoảng 30 giây. Mỗi lần tập thêm chừng 15 giây cho đến khi có thể giữ 5 phút hoặc lâu hơn. Áp dụng tư thế này cho mọi bài tập có qui định thể bắt đầu tréo chân. Luyện thiền nâng cao thường đòi phải làm nổi tư thế *Kiết già* từ 15 đến 30 phút.



*Hình 99 – Ngồi trên gối, vót bàn chân trái lên sát đùi phải.*



*Hình 100* – Cũng vậy vít bàn chân phải lên sát đùi trái.

Ngón tay làm theo mẫu ở hình 101 (mudra). \* Cột sống thẳng nhưng thoải mái, mắt khép mờ.

*Hình 101* – Cộn cánh tay dấu ấn, chú ý đầu ngón tay trở từ chặt vào ngón cái.

---

\* Ngón tay và chỗ khớp lại thành vòng-như dấu ấn vậy.



*Hình 102 – Thử đảo lại với chân trái đặt lên trên. Một số người cảm thấy vị trí đảo lại dễ hơn cách ngồi vừa qua.*

## THẾ DẪN LUNG

Phát triển từ bài 4 trang 25

### *Hướng dẫn thực hành*

Thực hiện mỗi lần động tác nắm bắp chân, cổ chân, bàn chân và động tác nâng cao với cùi chỏ hạ thấp hai bên. Giữ tư thế đó trong 10 giây. Hãy nhớ cảm nhận diễn biến trong cơ thể qua những động tác đãn khác nhau và không để tâm trí xao lãng. Nếu thấy mất tập trung khi đãn lưng, hãy cố làm lại, nhẹ nhàng mà kiên quyết.

***Tham khảo hình 8-12***



*Hình 103* – Cũng giữ hai tay như trước (động tác khoan thai và cân bằng) rồi ngã ra sau hết mức. Làm sao cảm thấy căng ở bụng.



*Hình 104* – Cúi chậm về trước. Nếu bạn đảo quả lại nhẹ nhàng khi cúi về phía trước, bạn sẽ cảm thấy xương sống dần ra. Giữ chặt lấy bàn chân.



*Hình 105* – Kéo thân người xuống và đặt trán lên đầu gối. Giữ yên không nhúc nhích 10 giây. Hãy cảm nhận sức căng.

*Hình 106* – Đây là tư thế nâng cao để có lưng căng tối đa và chỉ nên thử sau khi bạn đã thoải mái như trong tư thế ở hình 105. Đặt hai cùi chỏ chạm sàn. Giữ 10 giây. Cảm nhận sức căng trong tư thế này. Rồi thật chậm rãi nâng người thẳng lên. Thư giãn.

## TƯ THẾ VƯỜN NGỰC

Phát triển từ bài 5 trang 30

### *Hướng dẫn thực hành*

Thực hiện đăn vừa như hình 15 và 16 một lần, sau đó đăn hết mức với chuyển động chân như đã hướng dẫn, thân một lần. Giữ tư thế đăn 5 giây và phía trước 10 giây.

Chú ý kiểm nghiệm độ căng.





*Hình 107 – Thực hiện động tác ở hình 13 và 14.*

Hình 107 mô tả động tác ngựa sau nâng cao. Giữ yên 5 giây. Cảm nhận độ căng.



*Hình 108 – Thắt từ tốn gấp sát người về trước. Hình 108 mô tả động tác cúi người. Giữ yên 10 giây, cũng cảm nhận sức căng.*



*Hình 109 – Rùn người vừa tắm, chân trái bước tới 60 cm.*



*Hình 110* – Xoay thân sang trái và hạ trán thật gần đầu gối. Chân phải hơi khụy để cúi người xuống. Giữ chừng 10 giây. Động tác này chủ yếu để tập cơ sau đùi. Hãy cảm nhận sức căng vào thời điểm này.

Nâng người lên thật chậm để kéo chân trái vào và đuổi chân phải ra. Đảo lại động tác tương tự với chân phải. Giữ trong 10 giây

Chậm chậm đứng thẳng người lên. Rút chân trái vào, thả tay xuống rồi thư giãn.

## TƯ THẾ HỔ MANG

Phát triển từ bài 6 trang 34

### **Chú ý :**

Việc nâng cao và hạ thấp thân mình không cần lực phụ của tay sẽ gia tăng sức khỏe phần thắt lưng. Khi đưa tay lên phía trước và để **lưng** về phía sau thì các động tác cần uyển chuyển và nhuần

nhuyễn như động tác bơi lội. Trong hình 113 thì đầu phải ngửa hết cỡ ra sau, tay giữ thẳng, chân thư giãn. Thời gian giữ yên động tác tăng lên 20 giây. Động tác xoay giúp xương sống mềm dẻo.

### **Hướng dẫn thực hành**

Tập theo động tác đã được hướng dẫn trước đây (hình 17-20) và giữ tư thế nâng trong 10 giây. Thực hiện một lần theo hướng dẫn sau, giữ yên tư thế nâng trong 20 giây và 10 giây cho động tác xoay.



*Hình 111* – Tham khảo hình 17 và 18. Khi bạn ngẩng đầu lên thì hai tay đặt bên hông. Từ từ nâng người lên, càng cao càng tốt, không cần tay trợ lực.

*Hình 112* – Khi ngực đã được nâng cao, nhẹ nhàng và khoan thai đưa tay lên, xòe hai vai như đã hướng dẫn trước đây.



*Hình 113* – Thật chậm rãi dùng tay chống xuống sàn đẩy người lên. Đầu ngửa hết mức ra sau, tiếp tục uốn cong cột sống.

*Hình 113* – Minh họa tư thế hoàn chỉnh, so với tư thế hoàn chỉnh ở hình 20 thì bây giờ thân mình của bạn nâng cao thêm vài phân và khuỷu tay được giữ thẳng. Giữ nguyên trong 20 giây. Cảm nhận sức căng.

*Hình 114* – Khi đếm đủ thời gian, gập khuỷu tay phải (tay trái giữ thẳng) chậm chậm xoay người hết cỡ sang trái. Cổ nhìn được gót chân trái. Thở bình thường. Giữ yên trong 10 giây. Cảm nhận độ vận của cột sống.



*Hình 115 – Từ từ quay trở lại tư thế như ở hình 113.*

Sau đó gấp khuỷu tay trái (tay phải giữ thẳng) và chậm rãi xoay hết người sang phải. Giữ trong 10 giây. Ý thức vào sức căng khi xoay người.

Trở về tư thế ở hình 113.

Hết sức chậm rãi hạ người xuống sàn với nửa khoảng cách. Lúc đạt đến tư thế lưng chùng này thì đưa hai tay ra sau một cách uyển chuyển nhằm giúp cơ lưng hoạt động tối đa để giữ thân mình.

Hạ người từ từ xuống, đến khi trán chạm sàn. Đặt cằm trên sàn và cho toàn thân mềm dịu. Thực hiện thư giãn sâu.

## THẾ CÀO CÀO

Phát triển từ bài 7 trang 37

### **Hướng dẫn thực hành**

Thực hiện một lần với từng chân (hình 21), một lần ở tư thế trung bình, một lần ở tư thế cao và nếu có thể một lần ở tư thế nâng cao. Mỗi lần nâng, giữ yên 10 giây.



*Hình 116* – Tham khảo hình 21 và 22. Sau đó cố nâng cao hai chân ở tư thế này không cong đầu gối. Giữ yên trong 10 giây.

Hạ chân xuống sàn đồng thời thở ra. Đặt cẳng lên sàn và thư giãn một lúc.



*Hình 117*– Đây là tư thế khó và nâng cao. Nó là một thử thách cho người tập để thành công sau này. Ở tư thế này đầu gối cong để dễ nâng chân cao hơn. Giữ 10 giây, sau đó hạ xuống như trước. Thư giãn hoàn toàn.

# THẾ DÂY CUNG

Phát triển từ bài 8 trang 40

## **Chú ý**

Nhớ giữ đầu gối khép lại với nhau. Điều này làm tăng sức mạnh ở lưng. Đầu ngửa ra sau và mắt nhìn lên trừ khi lắc về phía trước. Hãy tìm cảm giác ở lưng.

## **Hướng dẫn thực hành**

Thực hiện tư thế vừa tầm ở hình 25 hai lần và tư thế ở hình 118 một lần. Mỗi lần nâng, giữ 10 giây. Thực hiện động tác đung đưa năm lần với chuyển động chậm liên tục.



**Hình 118** - Xem lại hình 23 đến 25. Sau đó cố nâng cả thân người và chân theo tư thế này. Đầu ngửa ra sau, đầu gối khép sát lại với nhau. Giữ yên trong 10 giây. Bạn sẽ cảm thấy cơ lưng căng





*Hình 119* - Đến đây bạn hãy nỗ lực đi về phía trước và sau bằng bụng giống như chuyển động của ngựa gỗ. Khi đếm đến mười với tư thế trong hình 118, hãy giữ chặt bàn chân rồi đưa người về trước sao cho cằm sát tới sàn.



*Hình 120* - Không dừng lại, tiếp tục du về phía sau, cho đầu gối thật nhuần nhuyễn, không dễ bị giật.

Đều đặn, lặp lại chuyển động lắc lư trước - sau



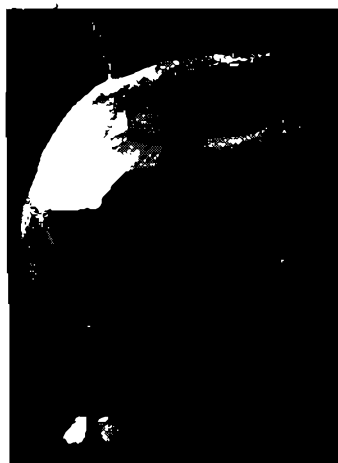
**Hình 121** – Thể hiện tư thế nhàn nhàng là điều rất quan trọng. Sau khi hoàn thành động tác lắc lư, hãy trở lại tư thế như hình 118 và bất động một lúc. Hạ đầu gối xuống sàn trước rồi chậm chậm hạ cằm. Cuối cùng thả chân chậm xuống sàn. Nằm áp má xuống sàn và thư giãn.

## THẾ NGHIÊNG MÌNH

Phát triển từ bài 9 trang 43

### **Hướng dẫn thực hành**

Thực hiện một lần với một trong 3 tư thế (hình 26, 27, 122). Hai lần đầu giữ trong 10 giây và lần khó nhất giữ trong 15 giây. Luân phiên đổi bên.



**Hình 122** - Xem lại hình 26 – 28. Kế đến cố thực hiện tư thế nghiêng qua bên trái. Hai tay song song nhau và song song với sàn. Đầu nghiêng hết về bên trái. Giữ yên 15 giây. Cảm nhận sự căng chắc toàn thân bên phải.



*Hình 123* Tiên hành động tác tương tự với bên phải. Giữ yên 15 giây. Ý thức sức căng bên trái. Từ từ đứng thẳng người.

Thả chậm tay xuống hai bên, rồi nghỉ.

# THỂ TAM GIÁC

Phát triển từ bài 10 trang 47.

## *Hướng dẫn thực hành*

Thực hiện một lần ở thế nắm bắp chân, giữ trong 10 giây. Một lần với tư thế nắm cổ chân, giữ yên 15 giây. Luân phiên đổi bên trái, phải.



*Hình 124* - Tham khảo hình 29-32. Đứng dang rộng hai chân. Hai chân cách nhau khoảng 90 cm. Hai tay đưa lên như trước.



*Hình 125 – Từ từ nghiêng qua trái rồi nắm chắc cổ chân trái. Cổ để thoải mái, đầu ngã xuống.*



*Hình 126 – Kéo người thật sát xuống (có thể gấp tay). Tay phải vươn thẳng qua đầu, song song với sàn nhà. Giữ yên 15 giây. Sức căng tác động lên đùi và toàn cánh bên phải.*

Chậm chậm đứng thẳng về tư thế hình 124 chuyển sang động tác tương tự với bên phải. Giữ yên trong 15 giây.

Trở về tư thế hình 124. Uyển chuyển hạ tay xuống hai bên hông, kéo chân lại. Thư giãn.

# TƯ THẾ NGỬA LƯNG

Phát triển từ bài 11 trang 50

## ***Chú ý***

Khi tập thế này ngón chân và cổ chân được tăng lực rất mạnh. Bạn phải xử lý thận trọng vì ngón chân bạn có thể yếu và cần được làm quen dần với trọng lượng của cả thân mình. Chỉ cần ngồi ở tư thế theo hình 127 một phút mỗi lần tập, bạn sẽ mau tăng cường sức của bàn chân.

## ***Hướng dẫn thực hành***

Thực hiện mỗi tư thế ở hình 35, 36, 129 một lần, nếu có thể luôn hình 131. Mỗi lần giữ 10 giây.



**Hình 127** · Tham khảo hình 33, 36. Bây giờ đổi tư thế bàn chân để mũi chân chống xuống sàn như hình hoạ. Ngồi trên gót chân.



*Hình 128 -- Chống bằng đầu ngón tay, ngửa dần ra sau.*



*Hình 129* – Chống mạnh lòng bàn tay xuống sàn như minh hoa rồi thực hiện động tác uốn lưng như trước (hình 36). Tuy nhiên hiện giờ thân mình cao hơn vì tư thế của bàn chân thay đổi. Chú ý khép đầu gối lại và cánh tay bằng với đùi. Ngón tay hướng ra ngoài. Giữ trong 10 giây.

Từ từ ngẩng đầu lên, tiến dần về phía trước trên đầu ngón tay, trở lại tư thế hình 127 rồi tiến hành tư thế bắt treo chân. Thư giãn.

*Hình 130* – Đây là tư thế có mức độ khó, nâng cao và cũng như thế *Cào cào* nâng cao, là một thử thách cần vượt qua. Tư thế hình 130 tiếp nối tư thế hình 129. Sau khi đếm đến mười, chậm chậm nâng đầu lên vài phân và thận trọng hạ cùi chỏ xuống sàn.

Tiếp theo hạ nốt cùi chỏ còn lại. Nắm lấy bàn chân.

*Hình 131* – Đây là tư thế nâng cao hoàn chỉnh. Tay nắm lấy bàn chân. Thật chậm rãi và cẩn trọng hạ đầu chạm sàn như minh hoa. Giữ 10 giây. Thư giãn toàn bộ cơ bắp để dễ giữ hơn. Rất từ tốn ngẩng đầu lên vài phân. Chống mạnh một tay xuống sàn. Ấn xuống để có thể chống luôn tay kia. Nâng người thẳng lên rồi thực hiện tư thế treo chân. Thư giãn.

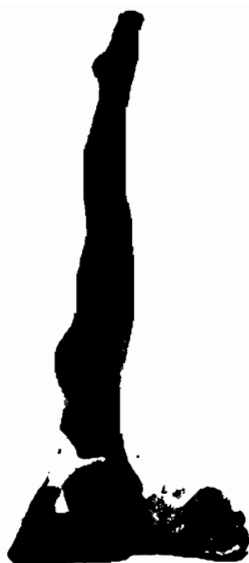
## THẾ ĐỨNG BẰNG VAI

Phát triển từ bài 12 trang 54.

### *Hướng dẫn thực hành*

Thực hiện tư thế này một lần. Giữ từ 1 đến 5 phút. Tập các tư thế khác một lần, mỗi lần giữ 20 giây.





*Hình 132* – Đây là tư thế hoàn chỉnh. Nếu đã thuần thục với tư thế được mô tả trong hình 39, hãy từ từ đưa thân và chân vào tư thế thẳng đứng này. Thân mình bạn lúc này vuông góc với đầu. Cầm tựa chắc vào trên ngực. Người thẳng nhưng thoải mái. Giữ từ 1 đến 5 phút. Trong khi giữ, thở thật chậm và cố tập trung ý vào hơi thở, không được xao lãng.



*Hình 133* – Đây là biến thể, thực hiện sau thời gian giữ yên tư thế trước.

Thật khoan thai dang hai chân ra xa và giữ ở tư thế này trong 20 giây.



*Hình 134* - Rất chậm xoay người hết cỡ sang trái, vẫn giữ chân dang rộng. Thực sự chỉ có thân người xoay, chân bất động. Giữ trong 20 giây.

Tiếp tục giữ chân như cũ, chậm chậm quay sang phải. Đếm đến 20.

Trở lại tư thế hình 133, khép hai chân về tư thế như hình 132, kết thúc tư thế như đã hướng dẫn trước đây.

## **TƯ THẾ NÂNG BÊN HÔNG**

Phát triển từ bài 13 trang 59

### ***Hướng dẫn thực hành***

Nằm nghiêng bên trái, thực hành động tác ở hình 40 một lần (chỉ nâng chân phải), hình 41 (nâng vừa phải) một lần. Mỗi lần nâng giữ 10 giây. Thực hiện tương tự như bên phải.



*Hình 135* – Tham khảo hình 40 và 41. Tiếp theo cố nâng hai chân vị trí cao hơn theo như trong hình. Nhớ khép chân lại với nhau. Giữ 15 giây. Tập trung vào động tác. Hạ chậm chân xuống sàn , nghỉ vài phút rồi lặp lại



*Hình 136* – Nằm nghiêng bên phải, thực hiện động tác tương tự.

# THỂ HÍT ĐẤT ĐẢO NGƯỢC

Phát triển từ bài 14 trang 62

## *Hướng dẫn thực hành*

Nâng vừa mức như hình 43 một lần. Đếm đến 10 rồi nâng hết mức hai lần, mỗi lần giữ 15 giây



Hình 137 – Ôn lại hình 42 và 43. Thực hiện tư thế, nâng người lên rồi đặt đỉnh đầu xuống sàn. Tiếp tục đẩy lên cao. Đầu gối khép lại với nhau. Giữ vị trí đó trong 15 giây.

Từ tư thế hạ người xuống sàn và đưa đầu về vị trí bình thường. Lặp lại tư thế này.

## THỂ GIÃN GỐI-ĐÙI

Phát triển từ bài 15 trang 64

## *Hướng dẫn thực hành*

Tập tư thế vừa phải như hình 45 một lần. Giữ trong 10 giây. Thực hiện thế này hai lần. Giữ yên mỗi lần 15 giây.

# THẾ HÍT ĐẤT ĐẢO NGƯỢC

Phát triển từ bài 14 trang 62

## **Hướng dẫn thực hành**

Nâng vừa mức như hình 43 một lần. Đếm đến 10 rồi nâng hết mức hai lần, mỗi lần giữ 15 giây



*Hình 137* – Ôn lại hình 42 và 43. Thực hiện tư thế, nâng người lên rồi đặt đỉnh đầu xuống sàn. Tiếp tục đẩy lên cao. Đầu gối khép lại với nhau. Giữ vị trí đó trong 15 giây.

Từ từ hạ người xuống sàn và đưa đầu về vị trí bình thường. Lặp lại tư thế này.

# THẾ GIÃN GỐI-ĐÙI

Phát triển từ bài 15 trang 64

## **Hướng dẫn thực hành**

Tập tư thế vừa phải như hình 45 một lần. Giữ trong 10 giây. Thực hiện thế này hai lần. Giữ yên mỗi lần 15 giây.



*Hình 138* - Xem lại hình 44 và 45. Găng chỗi đầu gối thấp xuống sàn. Giữ chặt hai bàn chân ấn đầu gối xuống thật sát. Người thẳng lưng. Giữ yên 15 giây. Cảm nhận cơ đùi căng. Cho đầu gối trở về tư thế hình 44. Lặp lại

## THẾ VẶN NGƯỜI

Phát triển từ bài 16 trang 66

Các động tác lần này tạo ra sự căng cơ nhiều hơn so với tư thế vận đã học. Tuy nhiên chúng vẫn cùng một nguyên lý : xoay xương sống theo kiểu "vặn nút chai" để làm dẻo toàn vùng lưng.

### **Chú ý**

Vì yêu cầu một số động tác tách riêng nên bài tập này phức tạp nhất trong quá trình học. Hãy xác định, để không nhầm lẫn giữa "phải" và "trái". Ở hình 144 bạn phải quay đầu hết cỡ sang phải để có thể thực hiện động tác hoan chỉnh.

### **Hướng dẫn thực hành**

Sau khi đã tập trung tư thế này bạn sẽ không cần đến tư thế xoay trước đây.

Xoay hai lần sang bên phải, sau đó hai lần bên trái. Mỗi lần 20 giây. Nhớ tập trung vào mọi chuyển động và cảm nhận sức căng ở tư thế.



*Hình 139* – Ngồi duỗi hai chân. Nắm bàn chân trái đặt vào vị trí như hình mẫu. Kéo thật sát gót chân vào (huyệt hội âm)



*Hình 140* – Co chân phải lên và nắm lấy cổ chân.



*Hình 141* - Vắt chân phải qua đầu gối trái. Tì mạnh bàn chân phải xuống sàn.



*Hình 142* Chống tay phải chác xuống sàn phía sau lưng. Động tác này để giữ thăng bằng.





*Hình 143* – Đưa tay trái qua đầu gối phải nắm lấy đầu gối chân trái. Động tác này khóa vùng lưng.

*Hình 144* – Lúc này bạn có thể vận các đốt sống cổ và ngực nhờ vùng bị khóa. Chậm chậm xoay người và đầu sang phải đến hết mức. Cầm sát vai. Giữ lưng thẳng. Giữ yên, không cử động 20 giây.

Từ từ quay về phía trước và thả lỏng thân nhưng vẫn giữ chân như cũ (hình 143). Nghỉ một lúc rồi lặp lại. Xoay chậm về trước, duỗi chân ra.



*Hình 145* – Lặp lại động tác tương tự với bên trái. Hình 145 minh họa từ phía sau thể vận mình hoàn chỉnh sang bên trái. Giữ 20 giây.

Quay chậm về phía trước, nghỉ một lát rồi tiếp tục.

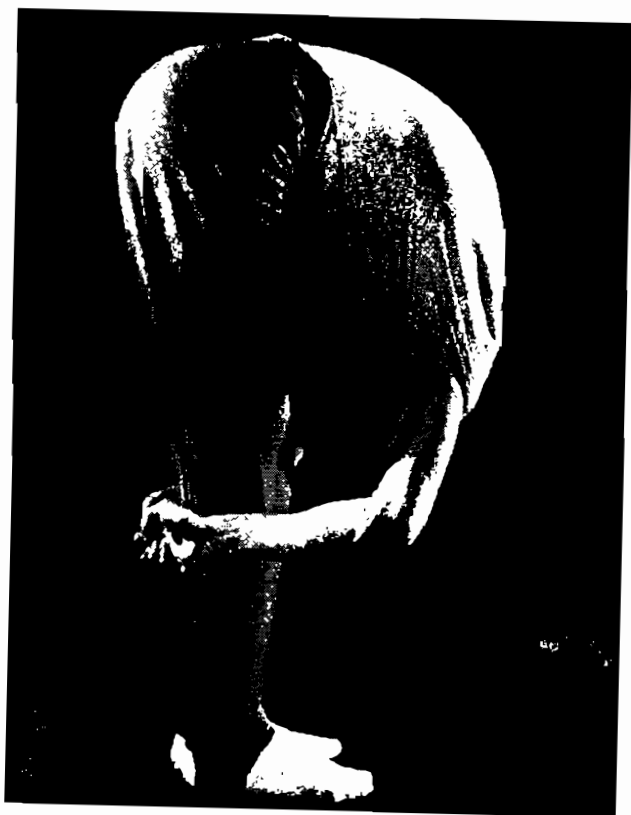
Sau lần tập cuối cùng, duỗi hai chân ra rồi thư giãn.

# THẾ SIẾT CHÂN

Phát triển từ bài 17 trang 69

## *Hướng dẫn thực hành*

Thực hiện một lần ở vị trí đầu gối, bấp chân và cổ chân. Nếu cổ chân quá khó thì làm hai lần ở bấp chân. Mỗi lần giữ 10 giây.



*Hình 146* – Xem lại hình 50 và 51. Sau đó siết chặt hai tay sau bấp chân. Kéo tay và gài người xuống thật sát. Giữ ở mức này 10 giây. Động tác sẽ làm căng cơ bụng và chân. Nâng người dậy vài phân rồi thư giãn một lúc, nhưng vẫn siết chân.



**Hình 147** – Đây là tư thế nâng cao mà bạn cần làm quen từ từ và thận trọng. Trượt hai tay siết từ bắp chân xuống cổ chân. Kéo người xuống thật sát. Giữ ở mức này 10 giây. Cảm nhận sức căng.

Thả hai tay, trả người về tư thế đứng thẳng. Thư giãn.

## THẾ DANG CÁNH – RISHI

Phát triển từ bài 18, trang 71.

### *Hướng dẫn thực hành*

Thực hiện một lần ở chỗ bấp chân và một lần ở cổ chân. Giữ yên mỗi lần 10 giây. Luân phiên đổi bên trái, phải.



*Hình 148* – Tham khảo hình 52 đến 56. Thực hiện các động tác từ hình 52 đến 54. Tiếp theo hạ tay phải xuống giữ cổ chân phải. Tay trái duỗi ra sau lưng, mắt nhìn theo.



*Hình 149* - Tư thế hoàn chỉnh. Tay trái lại đưa thẳng trên đầu và mắt nhìn vào lưng bàn tay trái. Giữ trong 10 giây.

Chậm chậm đứng thẳng người, rồi đưa hai tay về vị trí như hình 52.

Xoay sang bên phải và thực hiện các động tác tương tự nhưng tay nắm cổ chân trái. Cảm nhận lực căng.

Từ từ trở về tư thế đứng thẳng ở hình 52 ( Hai tay đưa ngang tầm mắt). Thả chậm tay xuống hai bên hông rồi nghỉ.

# THỂ CÁI CÂN

Phát triển từ bài 20 trang 79

## **Hướng dẫn thực hành**

Những tư thế thăng bằng và đòi hỏi khổ luyện này sẽ dẫn đến thành công. Nếu bạn bị mất thăng bằng hãy ngừng lại một chút rồi tiếp tục lại từ đầu. Không được nản chí và cười trong khi tập.

Thực hành tư thế hình 150, tiếp tục với biến thể ở hình 152. Làm hai lần mỗi bên. Mỗi tư thế giữ 10 giây. Thay đổi tay giờ cao, và lặp lại như bên kia.



*Hình 150* – Xem lại hình 60-62. Đến đây cố nâng chân trái cao thêm vài phân so với hình 62. Nhớ ngửa đầu ra sau và nhìn lên trên. Giữ thật vững trong 10 giây. Tập trung toàn ý vào điểm cân bằng.



*Hình 151* Đây là biến thể thực hiện sau khi bạn đảm bảo được tư thế ở hình 150. Bắt đầu kéo chân và hạ tay phải như hình vẽ.





*Hình 152* – Tư thế hoàn chỉnh, chân và bàn chân được kéo lên cao và bàn tay hạ thấp như hình mẫu. Giữ thật vững trong 10 giây.

Chậm chậm thả tay về hông và đặt chân xuống sàn.

Thực hiện tương tự, với tay trái giờ lên.

## TẬP BỤNG

Phát triển từ bài 21 trang 84

### **Chú ý**

Cần phải hiểu được bí quyết của động tác là khi thở, hơi phải được tống hết ra ngoài và nín thở để tạo khoảng trống, nếu không

bạn sẽ không đủ sức thót bụng vào. Có thể mô tả cụ thể hơn về động tác này như một lực thót bụng vào, và ép lên ngực. Hãy hình dung bạn đang cố thở thật sâu từ vùng bụng. Thật sự thì không có không khí tràn vào phổi nhưng thông qua chuyển động hít thở sâu này mà vùng bụng được ép vào đưa lên phía trên.

### ***Hướng dẫn thực hành***

Khi đã làm chủ được kỹ thuật nâng bụng thì bạn không cần đến động tác hóp bụng nữa. Vì nâng bụng có lợi hơn nhiều.

Thực hiện năm lần chuyển động nâng và phình to bụng với mỗi lần thở. Làm năm vòng ở các tư thế ngồi, đứng, và chống tay chân nhằm thực hiện 25 chuyển động ở vị trí, tức tổng cộng 75 chuyển động. Nghỉ ngắn giữa mỗi nhóm động tác. Động tác nhịp nhàng, đều đặn không hấp tấp là rất quan trọng. Mỗi lần nâng bụng giữ 2 giây. Giữa lần phình bụng này và lần nâng bụng kế tiếp không được ngưng nghỉ.



**Hình 153** – Tham khảo hình 63 –65, không chỉ cố hóp bụng mà còn nâng lên trên. So sánh động tác hình 153 với hình 64. Chủ yếu cần hiểu rằng động tác nâng này chỉ thật hữu ích khi toàn bộ không cho khí tràn vào khi đang thực hiện động tác.

Thở ra hết và cố nâng bụng như hình minh họa không cho khí tràn vào phổi. Giữ trong 2 giây

Thả bụng ra như đã thực hành. Không ngừng nâng và thả bụng.



*Hình 154*– Xem lại hình 66. Thực hành động tác thót bụng trong tư thế đứng.



*Hình 155*– Tham khảo hình 67. Thực hành nâng bụng trong tư thế chống tay chân (bò)

# TƯ THẾ DUỖI CHÂN LUÂN PHIÊN

Phát triển từ bài 22, trang 90

## *Hướng dẫn thực hành*

Thực hiện từ bấp chân, cổ chân, bàn chân mỗi bên 1 chân, 1 lần. Giữ ở vị trí bấp chân và cổ chân trong 10 giây, vị trí bàn chân trong 15 giây. Thực hành động tác : chân trái trước, chân phải sau. Đặt tâm trí vào động tác.



*Hình 156* Tham khảo hình 68-73. Giữ hai tay lên như trước rồi gồng ngựa người ra sau hết mức.



*Hình 157 – Cúi chậm về trước. Thực hiện động tác lắc lư như đã làm với thể Đan lưng để làm dẻo cột sống.*

Nắm chặt lấy bàn chân trái.



*Hình 158 – Kéo người xuống, đặt trán lên đầu gối chân trái. Giữ 15 giây. Cảm nhận sức căng chạy dọc theo chân.*



**Hình 159** – Đây là tư thế nâng cao làm cơ chân giãn hết cỡ và chỉ nên thực hiện sau khi bạn thuần thục tư thế như hình 158. Hạ hai cùi chỏ, tay chạm sàn. Giữ yên 15 giây, cảm nhận sức giãn.

Thật chậm vươn thẳng người lên.

Duỗi chân phải ra. Đặt tay lên đầu gối và nghỉ một lúc.

Kéo bàn chân trái vào và thực hiện động tác tương tự, chân phải duỗi ra.

## TƯ THẾ CÁI CÀY

Phát triển từ bài 24 trang 97

### **Hướng dẫn thực hành**

Thực hiện mỗi tư thế ba lần (hình 79, 160, 161). Mỗi lần giữ 20 giây.



**Hình 160** – Tham khảo hình 77 -79. Tư thế sau tiếp nối tư thế hình 79. Đưa tay từ hông lên siết trên đầu.

Đến đây bạn có thể tiến thêm một khoảng ngắn với mũi chân. Kiểm nghiệm áp lực di chuyển từ dưới (vị trí hình 79) lên phần giữa lưng. Giữ trong 20 giây. Thở càng chậm càng tốt.



*Hình 161* – Trong tư thế nâng cao này bạn hạ thấp đầu gối xuống trước mặt và để chạm sàn nếu có thể. Áp lực lúc này sẽ chuyển từ giữa lưng lên vùng cổ. Giữ yên trong 20 giây, lần nữa. Thở thật chậm.

Thể hiện động tác mềm mại và uyển chuyển đúng như đã hướng dẫn ở hình 79.

## THỂ TRỒNG CHUỐI

Phát triển từ bài 25 trang 100

### *Hướng dẫn thực hành*

Bạn có thể nhận thấy mục đích của các chỉ dẫn dưới đây là làm cho bạn cảm thấy an toàn với tư thế chuyển tiếp giữa biến thể và hoàn chỉnh.

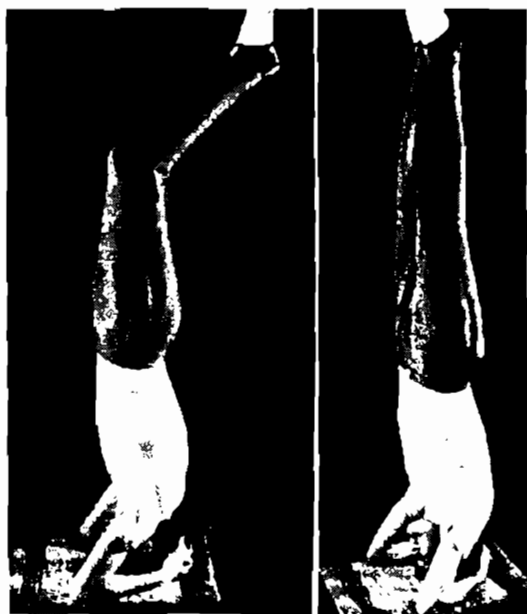
Thời gian giữ trong các tư thế căn bản và chuyển tiếp là 10 giây. Đối với tư thế hoàn chỉnh sẽ lên đến 3 phút, cho bài tập này. Đặt đồng hồ bên cạnh để có thể định thời gian ở tư thế khó nhất. Thêm dần dần vài giây, mỗi khi tập thể *Trồng chuối* hoàn chỉnh, bạn sẽ giữ được 3 phút sau vài tháng tập luyện, không nên hấp tấp.

Nhiều người thực hành tư thế *Trồng chuối* với cách đơn thuần chỉ dựng ngược mong sao tác động đến não mà thôi.

Trong tư thế hoàn chỉnh, hãy thở chậm và gắn ý vào hơi thở. Hãy cố gắng tập trung.



Hình 162-163- Xem lại hình 80-84, các tư thế sau đây tiếp nối tư thế căn bản ở hình 84. Đầu tiên duỗi thẳng chân. Giữ ở mỗi tư thế này khoảng 10 giây để đảm bảo an toàn và cân bằng tốt. Nếu bạn không vững thì dừng tiếp tục nữa. Luyện tập để có sự vững chãi trước khi tiếp tục.





*Hình 164*– Chú ý tư thế của lưng và đôi chân khép lại với nhau. Giữ tư thế này 10 giây. Nếu bạn bị chao đảo, dùng cổ hoàn chỉnh. Giữ trong 10 giây (hoặc ít hơn), thả chân xuống sàn và tiếp tục vào hôm sau. Nếu cảm thấy an toàn thì nên tiếp.

*Hình 165* – Tư thế hoàn chỉnh. Toàn thân phải đặt thật thẳng. Khởi đầu đếm khoảng 10 giây, thêm vài giây sau mỗi lần tập để đạt được thời gian 3 phút.

Động tác thể hiện nhịp nhàng, uyển chuyển đầu gối hạ chậm xuống ngực rồi mới hạ bàn chân xuống sàn. Lưu ý không cho chân đập mạnh xuống sàn. Giữ khoảng một phút.

## THỞ TỪNG LỖ MŨI–LUÂN PHIÊN

Phát triển từ bài 26 trang 106

Có lời đề nghị các bạn nên luyện tập các kỹ thuật cơ bản ít nhất một tháng nhằm hoàn thiện toàn thuần thực, để điều khiển nhịp thở trước khi tập kỹ thuật nâng cao.

### *Chú ý*

Cần biết rằng bạn phải hít vào nhanh hơn và giữ lâu hơn trước đây. Ngoài ra bạn phải nín cuối mỗi hơi thở ra. Luyện tập phương pháp này thật nhuần nhuyễn. Hơi thở qua mũi không được hít mạnh nhịp thở chính xác. Yêu cầu tập trung khi đếm nhịp.

### *Hướng dẫn thực hành*

Thực hiện năm lượt

Tham khảo hình 85–88



*Hình 166-* Bây giờ chúng ta quan tâm đến nhịp thở luân phiên.  
 Hãy thực hiện bước sau : nín hơi cuối nhịp thở ra cũng như cuối  
 nhịp hít vào.

Tỉ lệ mới cho nhịp thở là : 1-4-2-1 và cách đếm cụ thể là :

Thở ra qua 2 lỗ mũi

Hít vào qua bên trái                      đếm        4 lần

Bịt hai lỗ mũi và nín                      đếm        16 lần

Thở ra qua bên phải                      đếm        8 lần

Nín hơi (bịt 2 lỗ mũi)                      đếm        4 lần

Hít vào qua mũi phải                      đếm        4 lần

Bịt hai bên và nín hơi                      đếm        16 lần

Thở ra mũi trái                      đếm        8 lần

Nín hơi                      đếm        4 lần

Hít vào qua mũi trái                      đếm        4 lần.

## LỊCH LUYỆN TẬP HÀNG NGÀY

Các bài tập hướng dẫn trong sách này quả là khá nhiều cho một buổi luyện tập. Vì vậy nên chia 31 bài thành 3 nhóm và đặt kế hoạch tập xoay vòng. Ví dụ thứ hai-nhóm A, thứ ba-nhóm B, thứ tư-nhóm C, thứ năm trở lại nhóm A... Điều quan trọng là giữ được chu kỳ tập luyện trong trường hợp bạn không thể tập trung một hay vài ngày, khi tập lại, bắt đầu từ điểm đã dừng.

Bạn có thể theo lịch tập luyện này không cần bận tâm nếu trình độ đã đạt đến phần chuyển tiếp. Chỉ cần bạn thực hiện tư thế của bài tập cho dù nó thuộc phần căn bản hay chuyển tiếp. Theo lẽ tự nhiên khi tiến bộ, bạn sẽ làm được ngày càng nhiều tư thế trong phần chuyển tiếp. Lịch mỗi bản tập luyện yêu cầu khoảng 20 đến 30 phút.

Nếu quá trình tập luyện gặp những vấn đề đặc biệt (như chức năng cứng gán căng cơ...). Bạn có thể chú trọng hơn đến các bài tập cho các khó khăn này, được liệt kê ở trang "*Vấn đề đặc biệt*". Tuy nhiên chỉ nên tập thêm các bài này vào lịch tập hàng ngày.

Cần lưu ý tránh các động tác sai sẽ tạo thành thói quen. Vì vậy bất cứ khi nào cảm thấy nghi ngờ dù nhỏ bé về độ chính xác của động tác thì phải tham khảo các hướng dẫn tập luyện trong sách. Không được bỏ qua bất cứ tư thế nào, bất kể khó khăn trong những bước đầu. Mỗi tư thế đều cần thiết trong quá trình học.

Đảm bảo độ chính xác khi đếm thời gian giữ yên và số lần lặp lại động tác.

Cùng nên nhớ rằng các bài tập riêng lẻ như thế *Rắn Hố*, *Trồng Chuối*, *Thở Sâu* và *Thở luân phiên* được đề nghị tập luyện bất cứ khi nào có nhu cầu.

Lịch luyện tập này sẽ hướng dẫn bạn trong cuộc sống để hoàn thiện thể chất, tình cảm tinh thần và tiến đến sự gia tăng tuổi thọ.

# Mục lục

Lời giới thiệu .....

## – HƯỚNG DẪN DÙNG SÁCH –

- Tư thế thư giãn .....
- Thế ngồi hoa sen.....
- Hít, thở toàn thân .....
- Duỗi lưng.....
- Tư thế vươn ngực .....
- Rắn hổ mang .....
- Thế cào cào.....
- Thế cây cung .....
- Thế nghiêng mình .....
- Thế tam giác .....
- Thế ngựa ra sau .....
- Thế đứng bằng vai .....
- Thế nghiêng hông.....
- Thế hít đất ngược .....
- Thế giãn đùi và gối.....
- Thế vặn người.....
- Thế ôm chân.....
- Thế vặn lườn .....
- Thế vũ công.....
- Thế thăng bằng .....
- Bài tập bụng .....
- Thế duỗi từng chân .....
- Thế giơ chân.....
- Thế cái cày.....
- Thế trồng chuối.....

- Hít-thở luân phiên.....
- Năm thế thông dụng.....
- Luyện tập da đầu.....
- Thế sư tử.....
- Luyện tập cổ.....
- Bài tập vận mình.....
- Luyện về ngực.....

## - PHẦN CHUYỂN TIẾP -

- Tư thế kiết già.....
- Thế dẫn lưng.....
- Thế vươn ngực.....
- Thế rắn hổ mang.....
- Thế cào cào.....
- Thế cây cung.....
- Thế nghiêng mình.....
- Thế tam giác.....
- Thế ngựa mình.....
- Thế đứng bằng vai.....
- Thế nâng bên hông.....
- Thế hít đất đảo ngược.....
- Thế giãn gối, đùi.....
- Thế vận người.....
- Thế siết chân.....
- Thế dang cánh-Rishi.....
- Thế cái cân.....
- Tập bụng.....
- Thế cái cày.....
- Thế trồng chuối.....
- Thở từng lỗ mũi.....
- LỊCH LUYỆN TẬP HÀNG NGÀY.....



# YOGA

## TRƯỜNG SINH

# CHO MỌI NGƯỜI



**PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH THANH NGHĨA**

288B AN DƯƠNG VƯƠNG, Q.5, TP.HCM DT/FAX : 8392516

[thanhnghia@cinet.vnnews.com](mailto:thanhnghia@cinet.vnnews.com)

**PHÁT HÀNH TOÀN QUỐC**

**GIÁ : 14.000đ**

ĐSX 1-4  
2176

0502