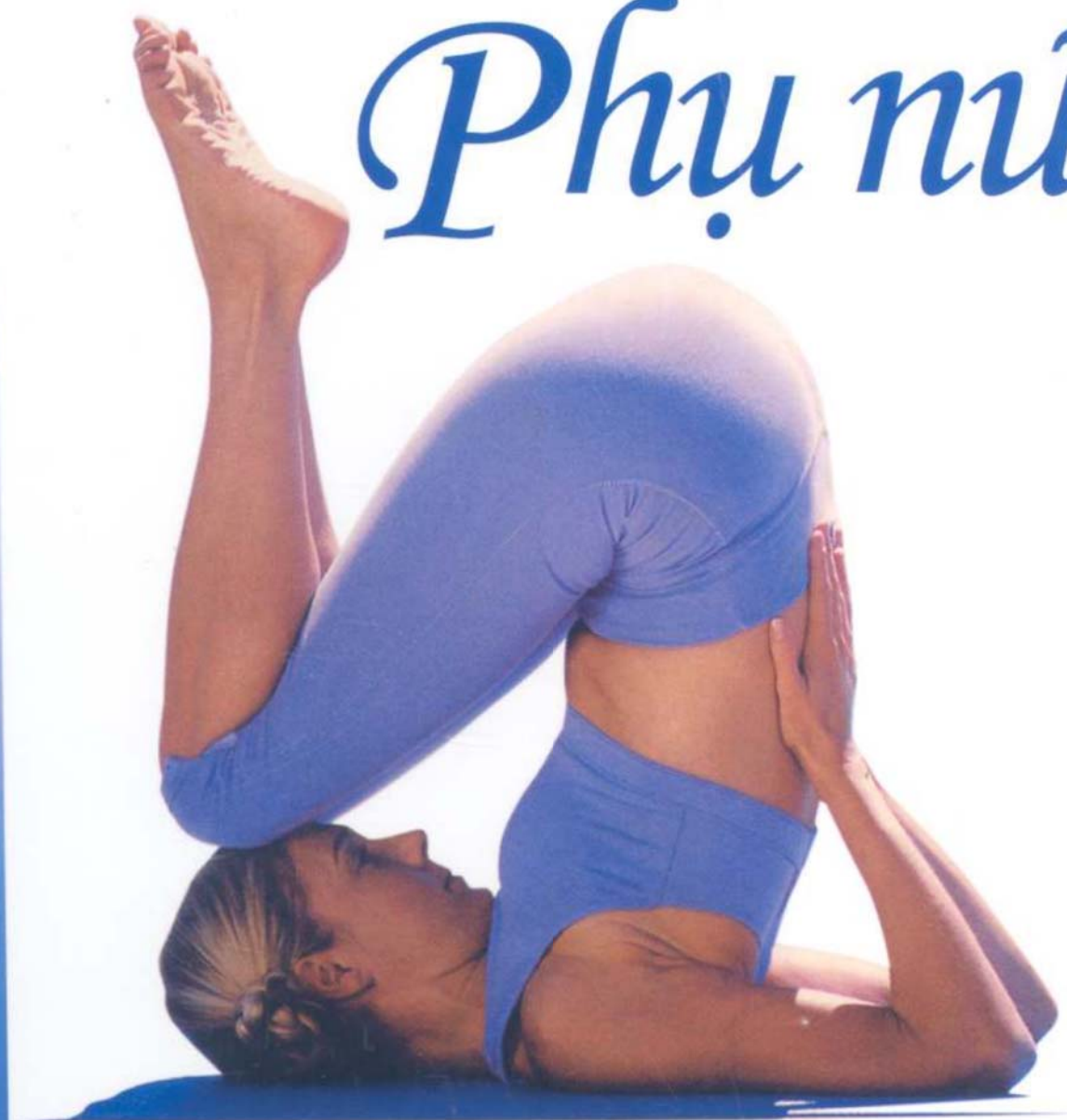


SHAKTA KAUR KHALSA

YOGA

dành cho

Phụ nữ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

A woman with dark hair tied back, wearing a blue sports bra and blue patterned yoga pants, is performing a yoga pose. She is kneeling on a sandy surface, with her arms raised straight up and her hands clasped together, index fingers pointing towards the sky. The background is a bright, slightly hazy outdoor setting.

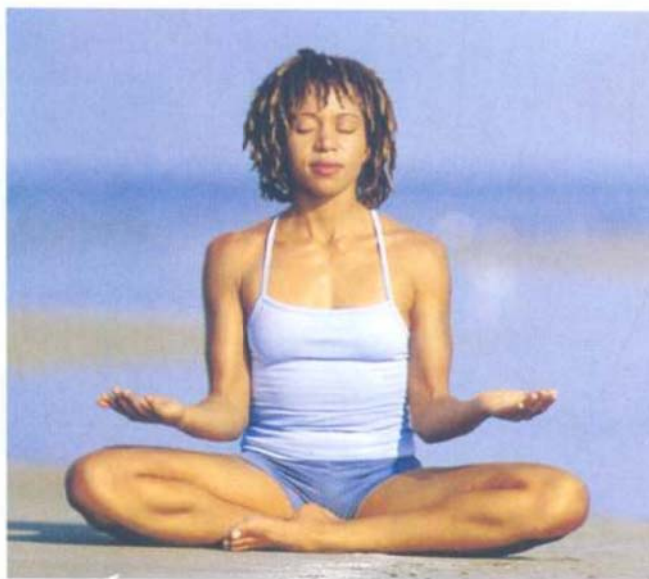
CẨM NANG YOGA

DÀNH CHO PHỤ NỮ

SHAKTA KAUR KHALSA

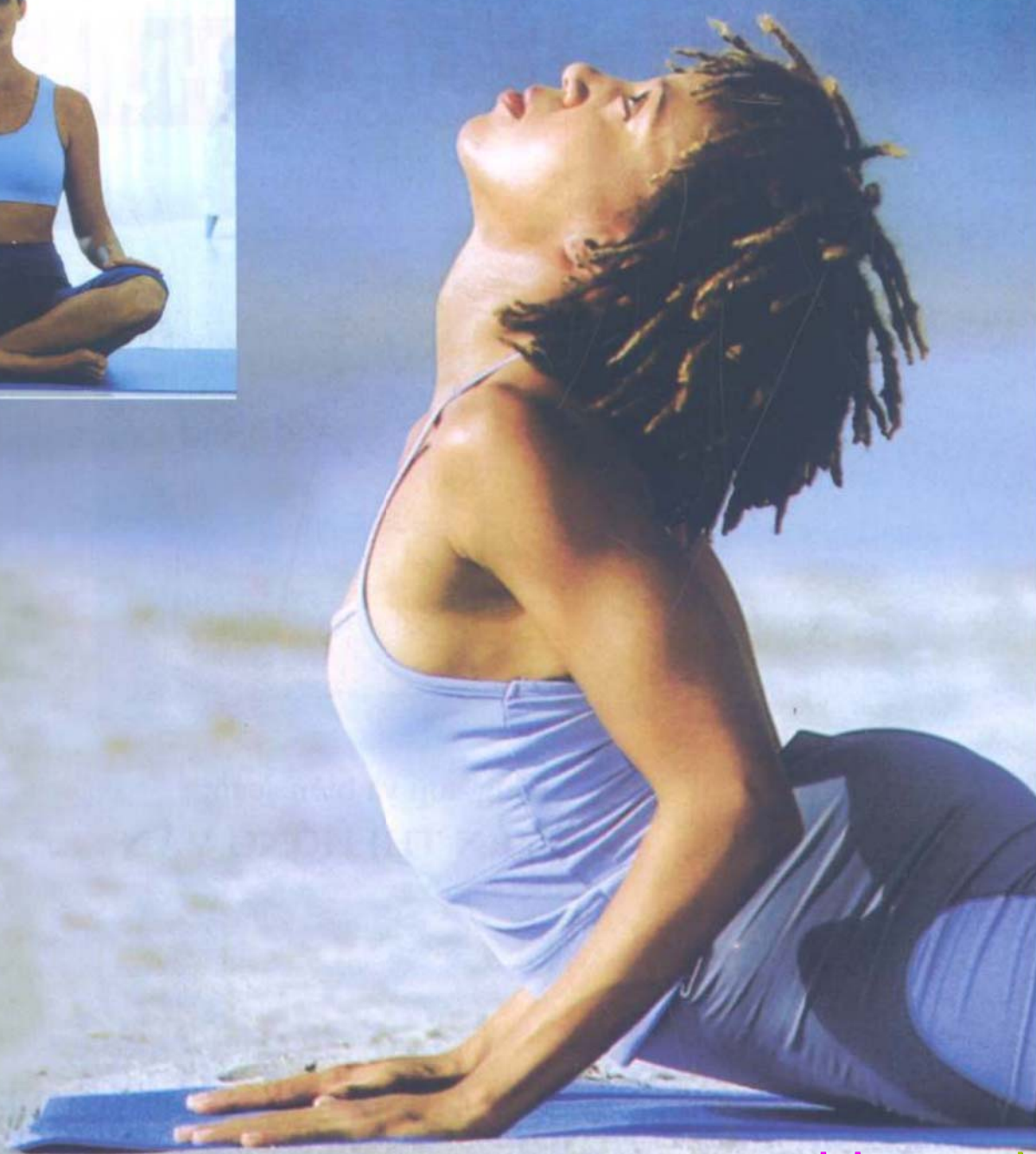
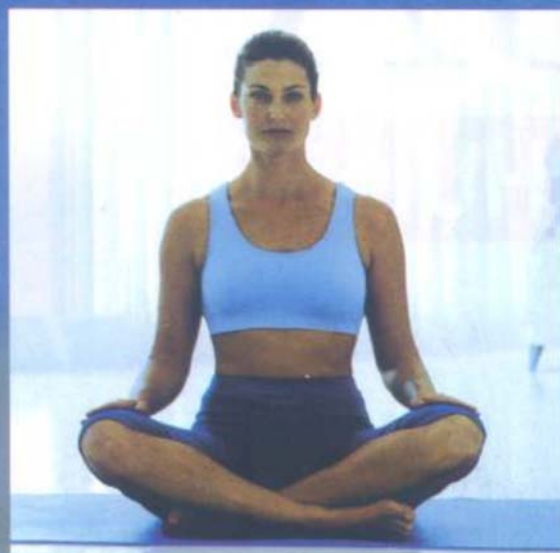
CẨM NANG YOGA

DÀNH CHO PHỤ NỮ



Tổng hợp và biên soạn:
NGUYỄN THỊ HỒNG VÂN

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



MỤC LỤC

Lời giới thiệu7

Giới thiệu về môn yoga
dành cho phụ nữ8

KHỞI ĐIỂM

Những kiến thức cơ bản về yoga ..12

Khởi động trước khi tập yoga ...30

Đặc biệt dành cho phái đẹp42

THƯ GIÃN VÀ NẠP NĂNG LƯỢNG

Yoga đem lại hiệu quả
trẻ hóa cơ thể60

Thư giãn và phấn chấn70

Năng lực chữa bệnh78

Yoga - nguồn sinh lực84

Yoga giúp duy trì vẻ đẹp rạng rỡ ..92

DUY TRÌ TRẠNG THÁI THĂNG BẰNG

Lấy lại sự thăng bằng100

Chu kỳ kinh nguyệt110

Sẵn sàng đón nhận thời kỳ
mãn kinh118

Chăm sóc ngực132

TÌNH YÊU VÀ TÌNH MẪU TỬ

Khẳng định bản lĩnh144

Giải tỏa tâm trạng sợ hãi
và tức giận154

Yoga điều chỉnh quan hệ
vợ chồng164

Yoga giúp bạn chuẩn bị
sinh con174

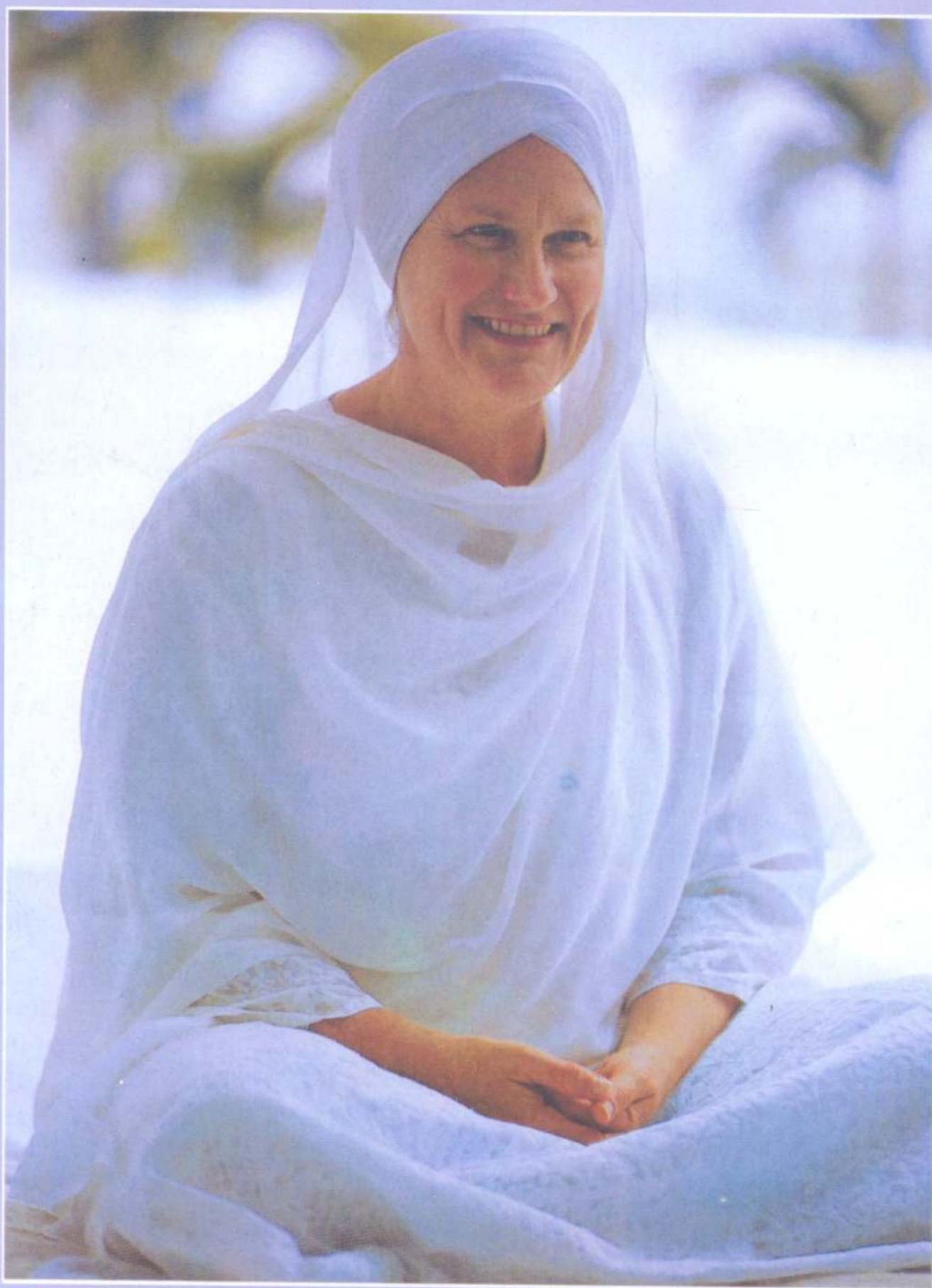
Mẹ và con186

MÀI LÀ NGƯỜI PHỤ NỮ KHỎE VÀ DUYÊN DÁNG

Vẻ đẹp vượt thời gian198

Sống trong hiện tại210





LỜI GIỚI THIỆU

Hướng dẫn phụ nữ thực hành yoga là niềm đam mê của cả đời tôi. Yoga và phụ nữ có mối quan hệ khăng khít với nhau. Yoga chứa đựng một sức mạnh năng động, có thể làm thay đổi cuộc sống của chúng ta. Trong nhiều năm thực hành yoga, tôi đã trưởng thành hơn rất nhiều so với trước đây. Thực chất tôi không còn là tôi của ngày trước nữa. Tôi tin chắc rằng với chế độ luyện tập yoga mỗi ngày, từng tế bào trên cơ thể tôi đã thay đổi hoàn toàn. Cuộc sống của tôi trở nên thanh thản hơn. Không phải vì tôi đã hết gặp khó khăn, thử thách mà bởi vì bây giờ, tôi đã biết cách ứng phó với chúng. Tôi cho rằng chính việc luyện tập yoga hàng ngày với lòng kiên trì, nhiệt tâm, đã cho tôi khả năng vượt qua được những cơn khủng hoảng trong cuộc sống. Chìa khóa thành công nằm ở chỗ phải luyện tập mỗi ngày. Đừng ngại khó. Ban đầu chỉ khoảng 10 hay 15 phút mỗi ngày, trong một thời gian, bạn sẽ cảm thấy vóc dáng của mình trở nên thon thả, nhanh nhẹn và thanh thoát hơn. Bạn sẽ có ý thức hơn về hơi

thở, và có thể thở sâu hơn để thư giãn. Ở bạn, cách nhìn và thái độ sống trở nên mới mẻ và tích cực hơn. Cảm xúc được thăng bằng. Những chuyện nhỏ nhặt, thậm chí những chuyện quan trọng cũng không còn khiến bạn mất tự chủ như trước đây. Thời gian trôi đi, những vết thương lòng sẽ lành hẳn, chúng sẽ dần trở nên phai nhạt và chỉ còn là những kỷ ức trong đời. Bạn sẽ có thêm sức mạnh và lòng tin để sống với những ước mơ của mình.

Đây chính là sức mạnh chữa trị và xoa dịu tinh thần của yoga mà tôi sẽ đề cập trong cuốn sách này. Khi đã sẵn sàng, hãy bắt đầu bạn nhé!



CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE CẦN LƯU Ý KHI TẬP YOGA

Hãy thực hiện các tư thế yoga một cách nhẹ nhàng và từ tốn, có thể sử dụng các dụng cụ nâng đỡ – hoặc tránh hẳn không tập một vài tư thế – nếu bạn mắc phải một trong những chứng bệnh sau:

- Các bệnh về tim và suyễn. Tránh các bài luyện thở và các tư thế nặng hoặc có tác động lên nhịp tim.

- Các vấn đề ở cột sống và chứng loãng xương. Tránh động tác ngửa người ra sau, các tư thế lộn ngược, xoay cột sống và giữ thẳng bằng.

- Tình trạng mang thai có nguy cơ rủi ro cao và các biến chứng sau khi sinh. Hãy tư vấn bác sĩ trước khi bắt đầu tập yoga.

- Có vấn đề trong việc giữ thẳng bằng và các chứng bệnh về thần kinh. Hãy tránh tập các tư thế đòi hỏi khả năng giữ thẳng bằng, đặc biệt là tư thế đứng bằng một chân hay đứng bằng hai tay.

Cần lưu ý rằng yoga không phải là môn thể thao thi đấu, do đó tùy theo thể trạng của từng người mà chọn các tư thế tập phù hợp. Nếu tư thế gây cảm giác không thoải mái hay khó thực hiện, hãy bỏ qua và chuyển sang thực hành tư thế kế tiếp hoặc chọn bài tập thay thế đơn giản hơn (nếu có). Nếu cảm thấy lo ngại về bất cứ tư thế nào, hãy xin ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu tập.

GIỚI THIỆU VỀ MÔN YOGA DÀNH CHO PHỤ NỮ

Đây là quyển cẩm nang giúp chăm sóc và nuôi dưỡng thể lực cũng như tinh thần của phụ nữ. Yoga là một môn khoa học và nghệ thuật cổ xưa, đem lại cho con người một cơ thể khỏe mạnh, tinh thần sảng khoái và tâm linh hướng thượng – thông qua các động tác thể dục, sự kiểm giữ các tư thế, các bài tập hít thở và sự tập trung tinh thần. Hầu hết những người thực hành yoga đều cho rằng họ cảm thấy thư thái hơn, khả năng làm việc cao hơn, ít bị stress, có thể tĩnh tâm hướng nội và nhận ra cái tôi thật sự của mình.

VÌ SAO NÓI YOGA DÀNH CHO PHỤ NỮ?

Yoga là môn thể thao tuyệt diệu đối với tất cả mọi người – nam giới, phụ nữ, trẻ em. Vậy thì tại sao tôi lại viết hẳn một cuốn sách yoga dành riêng cho phụ nữ? Vì phụ nữ có những chức năng thiên bẩm, những nhu cầu và những giai đoạn phát triển khác nhau trong suốt cuộc đời. Tinh thần và sức khỏe của người phụ nữ chịu tác động lớn của hormone – một chất trong cơ thể chịu trách nhiệm kiểm soát chu kỳ kinh nguyệt, việc mang thai và thời kỳ mãn kinh. Yoga duy trì sự cân bằng của hormone qua các giai đoạn phát triển trong cuộc đời người phụ nữ. Nhưng yoga không chỉ đơn thuần ảnh hưởng tới những thay đổi về thể chất mà họ phải trải qua, mà còn duy trì sự thẳng bằng về cảm xúc, nhằm hạn chế tác động của những căn bệnh như ung thư vú, loãng xương, mang lại cho phụ nữ một đời sống thư thái, dễ chịu.

Khoảng 85% người tập yoga là phụ nữ. Con số này cho thấy người phụ nữ ngày càng có nhu cầu được thư giãn, được tiếp nhận năng lượng, mong muốn giữ được lâu dài sự linh hoạt về thể chất và tinh thần, nuôi dưỡng tâm linh, phát triển sức mạnh nội tâm để vươn tới ý thức giác ngộ cao hơn.

Nhìn chung, phụ nữ biểu hiện sự linh hoạt về thể chất và tinh thần cao hơn nam giới. Để có thể mang thai và sinh con, cơ thể nữ giới được trời phú cho khả năng thích ứng với hoàn cảnh cao. Phụ nữ có khả năng thiên bẩm để thực hiện tốt cùng lúc nhiều công việc như chăm sóc em bé, nấu ăn, công tác xã hội hoặc sáng tác. Những khả năng này sẽ còn phát huy hơn nữa khi ta thực hành yoga và thiền. Đến với yoga, con người sẽ được trải nghiệm sự giao duyên tuyệt vời giữa trạng thái năng động, linh hoạt và thư giãn - khả năng tỉnh táo trong khi vẫn thư giãn, tinh tâm và có được năng lượng dồi dào ở mọi lúc và mọi nơi.

Phụ nữ có những nhu cầu của riêng mình. Qua nhiều năm thực hành và hướng dẫn yoga, tôi phát hiện ra rằng yoga nhằm thẳng vào những nhu cầu quan trọng của người phụ nữ: cần được yêu, cần có cảm giác an toàn. Yoga cho biết rằng, sự an toàn tiềm ẩn ở ngay bên trong mỗi người, đồng thời củng cố ý thức của chúng ta về bản thân và đem lại cảm giác mãn nguyện. Khi một người phụ nữ đã thấy mãn nguyện, thì cảm giác này sẽ dễ lan tỏa đến những người xung quanh.

Tôi tin rằng **Cẩm nang yoga dành cho phụ nữ** sẽ như một kho báu chứa đầy những viên ngọc quý giá nhất mà yoga đem lại cho các bạn.

CÁC PHÉP TRỊ LIỆU KHÁC

Trong sách này, tôi sẽ trình bày một số phép trị liệu và công thức chế biến, dựa trên môn khoa học yoga cổ xưa, bao gồm:

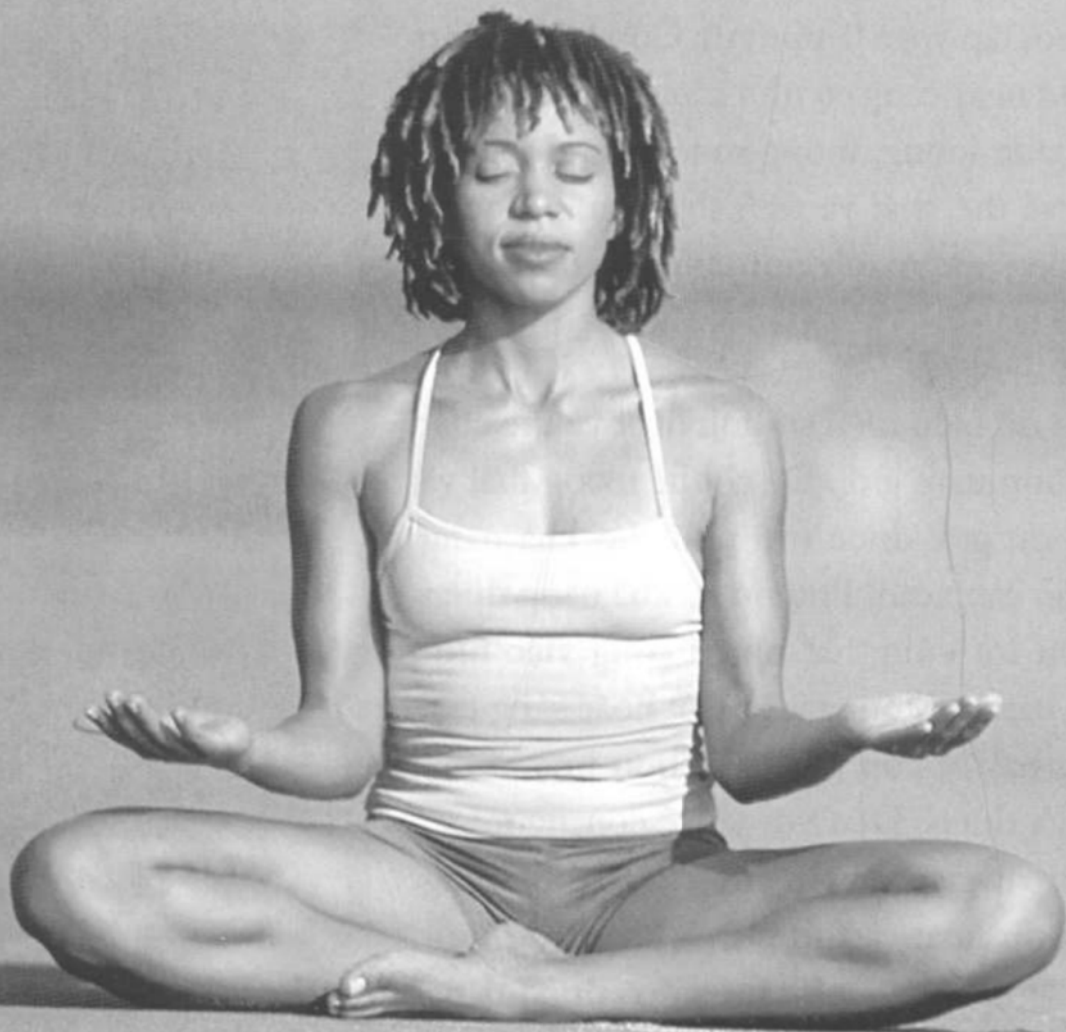
- Phương pháp tự xoa bóp hệ bạch huyết ở vùng ngực trên và nách nhằm kích thích sự tuần hoàn máu và năng lượng, giúp ngăn ngừa hiện tượng tắc nghẽn (đây là một yếu tố dẫn đến sự hình thành các u nang).

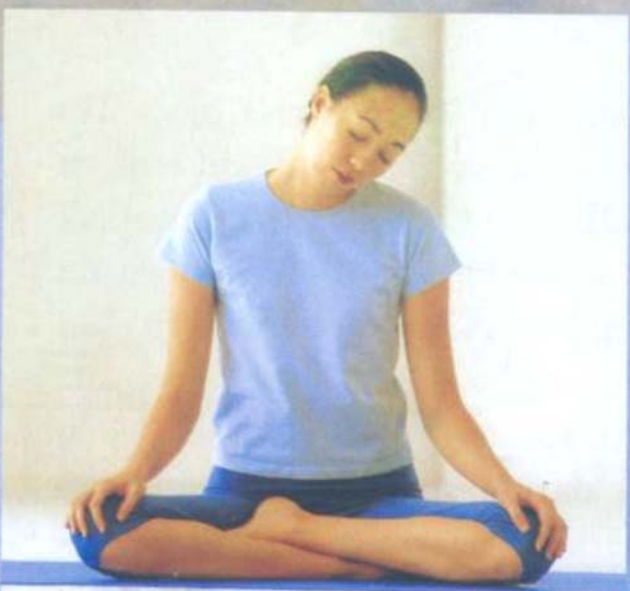
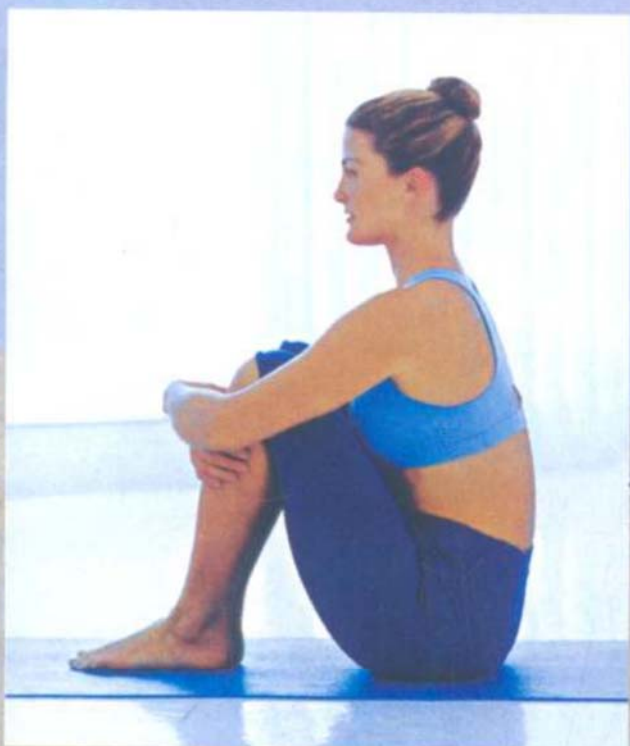
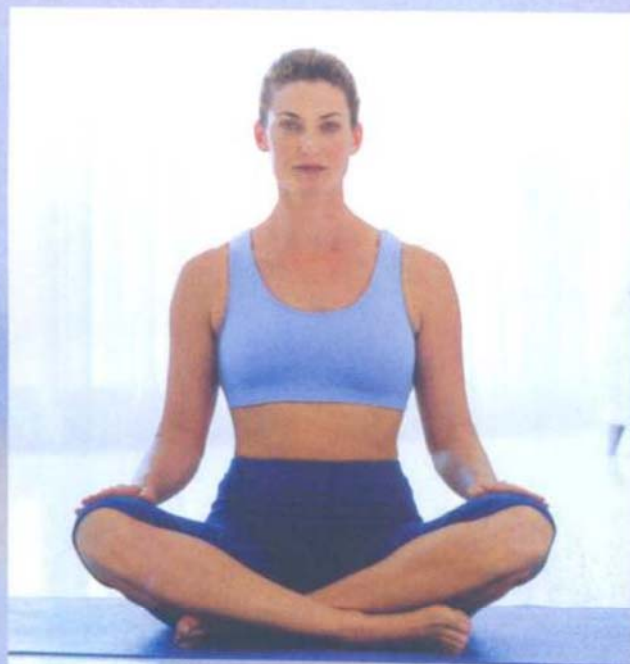
- Công thức chế biến món Sữa vàng tuyệt ngon từ củ nghệ (đây là một loại củ gia vị của Ấn Độ, được coi là phương thuốc có thể duy trì độ trơn của các khớp).

- Các thức uống đặc biệt dành cho phụ nữ sau khi sinh nhằm đem lại nguồn năng lượng dồi dào, kích thích tiêu hóa và giúp người mẹ có nhiều sữa bổ dưỡng cho con mình.

- Công thức "Tắm bằng yoghurt" cổ xưa, tẩy sạch làn da đến tận các lỗ chân lông nhằm đem lại vẻ tươi tắn, trẻ trung.

Ngoài ra, trong sách còn đề cập đến các câu chuyện về những phụ nữ mà yoga đã làm biến đổi cuộc đời họ. Bạn có thể cũng sẽ có câu chuyện của mình để kể cho mọi người khi đã gắn bó với yoga.





KHỞI ĐIỂM

Yoga kỳ diệu bởi vì đó là một hệ thống tồn tại vĩnh viễn tự thân. Tôi nghiệm ra rằng khi tập yoga, tôi luôn được chấp cánh bay bổng và không cưỡng được mong muốn tập thêm, tập thêm nữa. Đương nhiên, tự mình trải nghiệm vẫn là điều quan trọng nhất. Vì vậy, bạn hãy chọn lấy một nơi yên tĩnh và chuẩn bị bước vào cuộc hành trình với yoga.

Bước khởi đầu cực kỳ quan trọng. Trong phần này của quyển sách, bạn sẽ nhìn thấy được bức tranh toàn diện về yoga. Và bạn hãy bắt đầu chọn lựa các tư thế luyện tập phù hợp với mình để yoga trở thành một môn thể dục tuyệt vời, có sức mạnh chuyển hóa con người nhất.



NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ YOGA

Với lịch sử hàng chục ngàn năm, yoga cổ xưa hơn nhiều người vẫn tưởng. Sự tuyệt vời của yoga chính ở chỗ nó thích hợp với đời sống của chúng ta ngay trong thế kỷ 21 này, cũng giống như nhiều thế kỷ trước đây - thậm chí bây giờ, yoga có thể thích hợp hơn do cuộc sống hiện đại có quá nhiều căng thẳng, lo âu với nhịp sống gấp rút, đầy áp lực. Nếu được hỏi, tôi sẽ trả lời rằng, hạnh phúc lớn nhất trong đời tôi chính là

thực hành yoga và thiền mỗi ngày. Tôi thích tập yoga vào sáng sớm, khi mọi vật xung quanh còn tĩnh lặng và kết thúc buổi tập khi những tia sáng đầu tiên chiếu rọi xuống mặt đất, và cùng lũ chim ríu rít chào đón bình minh. Trong ngày, những lúc công việc khá căng thẳng tôi lại nhớ đến cảm giác thoải mái khi tập yoga, thiền vào buổi sáng sớm và ngay lập tức có thể lấy lại cảm giác thư thái và minh mẫn cho trí não.

Yoga có nghĩa là gì? Yoga trong tiếng Phạn là *Yug*, có nghĩa là “kết nối lại với nhau”. Vậy thì, yoga kết nối cái gì lại với nhau? Đó là kết nối tất cả những phần khác nhau của cơ thể, bao gồm thể xác, tinh thần và tâm linh. Yoga là công cụ của *Wholeness* (sự toàn vẹn). Hơn nữa, bạn có biết rằng các từ *health* (sức khỏe), *heal* (chữa lành) và *holy* (linh diệu) đều có nguồn gốc từ “whole” hay không? Thật kỳ lạ phải không bạn? Đôi khi, chỉ một cuốn từ điển thông thường cũng có thể là cội nguồn của giác ngộ.

Trọng tâm của cuốn sách này là hướng dẫn các bạn thực hành các tư thế (*asanas*), kỹ thuật hít thở (*pranayama*) và thực hành thiền. Chúng là những công cụ nhằm giúp các bạn lựa chọn và sử dụng để cải thiện bản thân tốt hơn, tâm linh hướng thượng, từ bỏ những lối sống tiêu cực. Khi đã thâm nhập sâu hơn vào môn yoga, bạn sẽ còn hiểu biết nhiều điều hơn thế nữa (xem kinh *Yoga Sutras*).

ĐỀ HIỂU YOGA TRONG CUỐN SÁCH NÀY

Mặc dù Kundalini Yoga là hình thức yoga mà tôi đã thực hành và hướng dẫn trong nhiều năm, nhưng tôi vẫn rất thích môn Hatha Yoga. Mục tiêu của tôi trong cuốn sách này là tạo ra sự kết hợp nhuần nhuyễn, đầy tính nghệ thuật giữa môn Hatha Yoga với Kundalini Yoga. Tôi muốn vận dụng những tinh hoa của cả hai loại hình trên, mặc dù trên thực tế Hatha và Kundalini đều xuất phát từ thế giới của yoga, sử dụng nhiều tư thế tương tự nhau và tuân thủ sự hướng dẫn như nhau. Sau đây tôi sẽ trình bày sơ lược những điểm cơ bản về từng loại hình yoga đã nêu trên nhằm giúp những người mới nhập môn hiểu rõ hơn về yoga nói chung và Hatha Yoga hay Kundalini Yoga, nói riêng.

KINH YOGA SUTRAS

Yoga được biết đến và được thực hành từ lâu, nhưng chỉ đến năm 200 trước Công nguyên, bậc hiền triết Patanjali mới thu thập và hệ thống hóa môn khoa học này thành văn bản, được gọi là kinh *Yoga Sutras*.

• **Yama:** Giới cấm, khích lệ sự tiết chế và thanh bạch trong đạo đức sống.

• **Niyama:** Luật nghi, đưa ra những quy tắc cơ bản để rèn luyện tính kỷ luật cá nhân và sự tự giác ngộ.

• **Asana:** Tập luyện xác thân thông qua các tư thế yoga nhằm giữ cho cơ thể khỏe mạnh, tinh thần ổn định, tạo môi trường để luồng khí lực tuôn chảy thuận lợi trong cơ thể.

• **Pranayama:** Phép luyện thở, chú trọng sự liên kết giữa hơi thở, tinh thần và thể xác.

• **Pratyahara:** Sự nhiếp ý, là quá trình nhận thức và giác ngộ, học cách kiểm soát lối suy nghĩ.

• **Dharana:** Tập trung tư tưởng, khi ý thức hướng vào trong và bám chặt lấy một tiêu điểm.

• **Dhyana:** Thiền na hay là Quán tưởng. Đó là trạng thái thiền không đặt sự chú tâm vào một đối tượng nào bên trong ý thức.

• **Samadhi:** Đại định - Toàn giác là trạng thái phúc lạc tột đỉnh, khi thiền và đối tượng thiền hòa thành một.

CÁC MÔN PHÁI TRONG YOGA

Các môn phái trong yoga khá phong phú. Để dễ hình dung, hãy xem chúng như những tia nắng chiếu từ một mặt trời duy nhất. Và bởi vì có chung một nguồn gốc, nên chúng có quan hệ rất mật thiết với nhau. Sự khác biệt rất nhỏ giữa các môn phái cũng là lẽ tự nhiên khi yoga đã trải qua một giai đoạn lịch sử khá dài. Vì thế, khi luyện tập yoga, mỗi người có thể chọn lấy một phương pháp phù hợp với mình nhất.

NHỮNG TRUNG TÂM NĂNG LƯỢNG VÔ HÌNH

Theo triết lý yoga, cơ thể chúng ta có những trung tâm năng lượng, gọi là luân xa (chakras) mà mắt thường không nhìn thấy được. Những người có khả năng nhìn thấy luân xa cho rằng, những trường năng lượng này giống như những vòng xoáy lỏng của ánh sáng có màu sắc riêng biệt, không ngừng chuyển động và thay đổi theo những cách thức phức tạp. Luân xa có chức năng hấp thu khí tiên thiên của vũ trụ (prana), vốn luôn có ở quanh ta. Tất cả gồm có 7 luân xa (xem cột trang 15).

HATHA YOGA

Hatha có nguồn gốc từ hai tiếng Phạn là *Ha* - Mặt trời và *Tha* - Mặt trăng. Hatha tức là hòa hợp hai luồng năng lượng âm dương, vốn có trong cơ thể của mỗi chúng ta.

Hatha Yoga bao gồm các tư thế kiểm giữ và chuyển động, có tên gọi là asana. Có tất cả hơn 200 asana và các biến thể của chúng nhằm kéo giãn thuận, kéo giãn nghịch và nâng đỡ thân người. Các asana chủ yếu nhằm vào việc chỉnh sửa cấu trúc xương và cơ bắp của con người. Ngoài ra, cần kết hợp các động tác đó với việc hít thở có ý thức để tăng cường sự tuần hoàn máu và năng lượng, thiết lập trạng thái thăng bằng cho hệ thần kinh giao cảm và hệ thần kinh phó giao cảm, vốn có chức năng kiểm soát hoạt động của mọi hệ cơ quan trong cơ thể. Nói cách khác, luyện tập các asana là chìa khóa để có một thể lực cường tráng, một tinh thần tráng kiện và một tâm linh hướng thượng.

Có nhiều kiểu luyện tập Hatha Yoga khác nhau. Đa số những gì chúng tôi trình bày trong sách là kiến thức phổ biến, chịu phần nào ảnh hưởng của truyền thống Viniyoga. *Vini* trong tiếng Phạn có nghĩa là cá nhân. Nó cũng có nghĩa là dần dần, từng bước. Với Viniyoga, bạn sẽ luyện tập với nhịp điệu thư thả và các tư thế trình bày đều đáp ứng được nhu cầu của mỗi người.

KUNDALINI YOGA

Kundalini có xuất xứ từ tiếng Phạn. *Kundal*, có nghĩa là “Lọn tóc của người tình”. Tháo gỡ lọn tóc ra có nghĩa là đánh thức kundalini - nguồn năng lượng sáng tạo luôn tiềm ẩn trong mỗi con người. Kundalini có nghĩa là tâm linh vũ trụ, hay còn gọi là Đấng toàn năng, đang ngủ yên và sẽ có lúc trở mình thức giấc. Chính quá trình thức tỉnh này là Kundalini. Còn cái sẽ trở mình và thức giấc trong con người bạn chính là năng lực bẩm sinh mà phần đông chúng ta không hề biết đến. Yoga là môn khoa học về cái Tôi, và Kundalini là sự thức tỉnh của cái Tôi.

Mục tiêu chính của Hatha Yoga là tạo ra dòng chảy cân bằng đi qua các trung tâm năng lượng - chakras. Nhưng ngoài nguồn năng lượng đang tuôn chảy trong cơ thể chúng ta, vẫn còn một kho dự trữ năng lượng khác, tiềm ẩn ở đốt sống thứ tư trên cột sống (theo triết lý yoga). Kundalini Yoga sẽ kích hoạt nguồn năng lượng tiềm tàng này.

Nguồn năng lượng tiềm ẩn này sẽ được kích thích thông qua việc luyện tập Kundalini Yoga đúng phương pháp. Khi bạn đã luyện tập yoga thường xuyên trong một khoảng thời gian nhất định, năng lượng ấy sẽ dâng từ từ lên, duy trì sự thăng bằng giữa các luân xa và kích thích tuyến tùng, nằm ở ngay giữa sọ, tiết ra hormone. Mặc dù một vài chức năng của tuyến tùng vẫn chưa được khoa học làm sáng tỏ, nhưng triết lý yoga cho rằng nó chính là chìa khóa của sự sống, cả về phương diện thể xác lẫn tâm linh.

LUÂN XA

• **Luân xa số một** nằm ở đốt cột sống cuối cùng, là gốc rễ của chúng ta, kết nối ta với mặt đất và có liên quan đến những nhu cầu cơ bản của con người.

• **Luân xa số hai** nằm cạnh cơ quan sinh sản và có liên quan đến năng lượng tình dục và khả năng sáng tạo.

• **Luân xa thứ ba** nằm ở rốn, liên quan tới khả năng chịu đựng, bản lĩnh và hạnh phúc.

• **Luân xa thứ tư** nằm ở chính giữa ngực, chính giữa tim, liên quan đến tình yêu cá nhân và tình yêu vũ trụ.

• **Luân xa thứ năm** ở cổ họng, liên quan đến khả năng phát ngôn trung thực.

• **Luân xa thứ sáu** nằm ngay chính giữa trán, nơi hai lông mày giao nhau, được xem là con mắt thứ ba, liên quan đến khả năng linh cảm và thấu thị.

• **Luân xa thứ bảy** nằm trên đỉnh đầu, liên quan đến sự hòa mình vào vũ trụ.

• **Luân xa thứ tám** đôi khi được xem là vầng hào quang, hay trường năng lượng bao quanh toàn bộ cơ thể, và cũng là nơi thâm nhập vào các luân xa trong cơ thể.

LƯU Ý

- Nên đi chân không và sử dụng một chiếc chiếu, một tấm thảm, tấm thảm nhỏ hay tấm khăn để lót bên dưới cho êm.
- Trước khi tập, nên thực hiện các bài khởi động trong phần Khởi động trước khi tập yoga ở trang 30-41.
- Hai mắt nhắm hoặc nhìn về một điểm. Hướng sự chú ý vào bên trong.
- Vào tư thế một cách chậm rãi để tránh bị chấn thương và tăng sự cảm nhận bên trong của bạn. Nếu bài tập đòi hỏi thực hiện nhanh, thì hãy tăng tốc độ từ từ, trong phạm vi khả năng cho phép.
- Có chút khó chịu là tốt, nhưng không để có cảm giác bị đau. Co giãn ở mức bạn còn cảm thấy dễ chịu. Hãy kéo giãn hết mức, nhưng phải ngừng lại ngay khi có cảm giác bị đau.
- Hít thở, hít thở và hít thở! Trừ phi có hướng dẫn khác, bạn chỉ nên hít vào và thở ra bằng mũi.
- Kiểm giữ tư thế lâu ở mức tối thiểu khi mới vào tập, và tăng dần tới mức tối đa.
- Để kết thúc một tư thế hay một bài tập, hãy hít vào và ngừng thở trong giây lát, sau đó thở ra và thả lỏng.

Kundalini Yoga, với nhiều tư thế giống như trong Hatha Yoga, đem lại cho người tập nhiều thử thách, nhưng hoàn toàn có thể thực hiện và người tập có thể cảm nhận được những thay đổi tích cực chỉ trong vòng vài phút. Kundalini Yoga bao gồm việc kiểm giữ tư thế và các bài tập sinh động khác, đôi khi có kết hợp với những động tác hít thở.

TẬP TRUNG TINH THẦN KHI TẬP YOGA

Trong khi luyện tập yoga, hãy chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại, hướng sự chú ý vào từng hơi thở để bạn có thể nghe thấy nó, cảm nhận nó và hình dung ra nó. Khi hít vào, hãy xem prana đang tuôn chảy vào cơ thể và trí não của bạn như thế nào? Bạn cảm thấy khí như một luồng sáng sinh động và tươi mát, đem đến cho bạn những khả năng kỳ diệu. Khi thở ra, hãy xả prana, năng lượng đã qua sử dụng, những suy tư, cảm xúc, căng thẳng, khó chịu trước đây và tất cả những gì bạn muốn tống khứ ra ngoài để có một khởi đầu mới cùng với luồng hít thở trong lành kế tiếp.

Vừa lắng nghe, vừa cảm nhận và quán tưởng nhịp hít vào, thở ra, bạn còn có thể tưởng tượng mình nghe thấy âm thanh của hơi thở. Âm *Om*, thường được sử dụng trong yoga. Âm khác là *Sat Nam*. *Sat* được nghe thấy khi hít vào và *Nam* khi thở ra. Câu này có nghĩa là: “Bản thể của tôi là chân lý”. Bạn cũng có thể tự nhủ lời này bằng tiếng mẹ đẻ như: “Tôi đang hiện diện, tôi đang hiện diện”.

THƯ GIÃN VÀ THIỀN

Sau khi kết thúc buổi tập yoga hàng ngày, hãy thực hiện thư giãn sâu và sau đó là ngồi thiền nhằm cân bằng một cách hoàn hảo năng lượng cho cơ thể và trí não. Một trí não thiền và một trí não thư giãn luôn đi kèm với nhau. Thực hành thư giãn tăng khả năng thiền, thực hành thiền sẽ dạy ta cách thư giãn. Những người hướng dẫn thực hành yoga cho rằng việc ngồi thiền trong một thời lượng nhất định, có thể tạo ra những hiệu quả mong muốn. Tuy vẫn có một số kiểu thiền đưa ra thời lượng nhất định và không cho phép người tập vượt quá giới hạn đó, nhưng đa số chỉ thực hành thiền trong vòng 11 phút. Thời lượng này đủ để điều chỉnh hoạt động của tuyến yên, hệ thần kinh và làm thay đổi cách nhìn cuộc sống của bạn theo hướng tích cực. 31 phút thiền tác động đến toàn bộ tinh thần và các luân xa trong cơ thể. Sau 62 phút thiền, tiềm thức biến chuyển theo hướng tích cực và liên kết với ý thức.

Mỗi chương trong cuốn sách này là một vũ điệu yoga và thiền tuyệt đẹp, hoàn toàn hòa hợp với thể trạng của phụ nữ. Cuối mỗi buổi tập, hãy cố gắng ngồi thiền càng lâu càng tốt, trong thời gian ít nhất là 5 phút hoặc nên là 11 phút.

Khởi đầu một ngày mới với yoga sẽ hứa hẹn nhiều điều tốt đẹp cho bạn. Một số phụ nữ cho rằng tập yoga vào buổi trưa giúp họ thư giãn và sảng khoái trong suốt thời gian còn lại của ngày. Nhiều phụ nữ, đặc biệt là những người bận rộn, thích tập yoga vào buổi chiều tối khi xung quanh đã trở nên yên tĩnh. Cho dù bạn tập yoga vào thời điểm nào đi nữa, thì mọi nỗ lực của bạn cũng sẽ được đền đáp xứng đáng.

THƯ GIÃN CÙNG YOGA

- Vào khoảng giữa các thế tập, hãy thả lỏng từ 20 giây tới một phút sẽ khiến cho dòng năng lượng luân chuyển tốt trong cơ thể và trí não.
- Sau mỗi buổi tập, nên thư giãn sâu ở tư thế nằm ngửa khoảng 10 phút hoặc nhiều hơn nếu có thể.
- Thời gian tối ưu để thiền là sau buổi tập yoga, tiếp sau phần thư giãn sâu.
- Và quan trọng hơn cả là hãy tận hưởng những lợi ích của buổi tập. Nụ cười nhất định sẽ đến với bạn đấy!

CÁC CHU KỲ YOGA

Trong môn yoga, các hành giả giàu kinh nghiệm sẽ cho biết về những chu kỳ nhất định để giúp bạn thay đổi thói quen cũ và phát triển những thói quen mới một cách tích cực. Để có được kết quả nhất định nào đó, hãy chọn lấy một chương trình tập yoga và thiền trong cuốn sách này và thực hành thường xuyên với thời lượng như sau:

- 40 ngày sẽ thay đổi được một thói quen cũ thành một thói quen mới tích cực hơn.
- 90 ngày củng cố thói quen mới.
- 120 ngày khiến thói quen trở thành bản thân bạn.
- 1.000 ngày bảo đảm bạn sẽ làm chủ được thói quen ấy.

CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN

Ngồi đúng cách là điều rất quan trọng trong khi thực hành các bài tập yoga và thiền. Tư thế ngồi của bạn sẽ tạo nền tảng vững chắc để cột sống vươn thẳng. Vì sao điều này lại quan trọng như vậy? Ta hãy thử nghĩ về cái ống nước xem nhé. Ống nước thẳng, dòng nước phun ra mạnh mẽ. Nhưng khi nó cong hay gập lại, nước chảy yếu đi. Đó cũng là cách cột sống đưa tủy sống đi nuôi dưỡng từng dây thần kinh và chuyển thông điệp tới não. Cột sống còn chứa khí prana - nguồn sinh lực chảy qua các trung tâm năng lượng, làm sống động cảm nhận và ý thức của chúng ta về bản thân.

Để vươn thẳng cột sống, bạn cần chú ý kéo thẳng các đốt sống. Hỗ trợ cho việc này bằng cách hơi thóp cơ bụng lại, để giữ khung chậu tại chỗ, trong lúc hơi nâng xương ức lên và rút nhẹ cằm về phía cổ để kéo thẳng đốt sống cổ. Hai vai thả lỏng. Hãy hình dung cột sống của bạn được kéo thẳng và dài ra, trong khi bạn vẫn được thư giãn.

NƠI TẬP DÀNH CHO YOGA



Hãy xem nơi bạn tập yoga là chốn nghiêm trang, nơi bạn có thể buông bỏ mọi thứ và đắm mình trong bầu không gian tĩnh lặng. Nếu thích, bạn có thể trang trí một chiếc bàn thấp hay bàn thờ với các vật dụng như nến, hình ảnh của ai đó rất có ý nghĩa đối với bạn hoặc một lọ hoa.

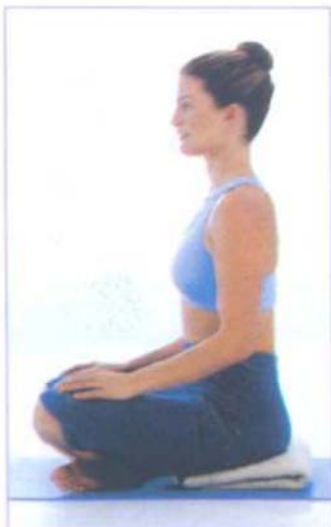
Nếu không thể dành một chỗ riêng để tập yoga, thì bạn có thể chọn một góc phòng, có đủ không gian cho việc luyện tập. Trải lên sàn chiếc chiếu vừa với khổ người của bạn, và tấm mền hay khăn để lót bên dưới. Nếu là sàn gỗ, thì chỉ nên trải chiếu.

TƯ THẾ NGỒI ĐƠN GIẢN

Trước tiên ta chọn những tư thế ngồi phổ biến nhất trong yoga. Tư thế cơ bản là tư thế Ngồi đơn giản. Đây là tư thế khởi đầu của nhiều thế tập yoga và cũng là tư thế ngồi thiền phổ biến nhất.

NGỒI TRÊN SÀN

Ngồi trên sàn, hai chân bắt chéo ở ngay cổ chân sao cho thân người tạo thành một khối trụ hình tam giác vững chắc. Vươn thẳng cột sống, thả lỏng hai vai, hai bàn tay đặt trên hai đầu gối. Để kéo thẳng phần dưới cột sống và thả lỏng hai đầu gối, có thể lót bên dưới mông một chiếc gối cứng hay tấm thảm dày.



NGỒI TRÊN GHẾ

Chọn chiếc ghế có chỗ tựa lưng thẳng, có nệm mỏng hoặc không bọc nệm, vì nệm dễ gây ra xu hướng tựa người ra sau ghế. Hai bàn chân đặt thoải mái trên sàn. Nếu không được, có thể đặt hai bàn chân lên trên một chiếc gối ôm hay gối cứng.



TƯ THẾ BÀN THẠCH

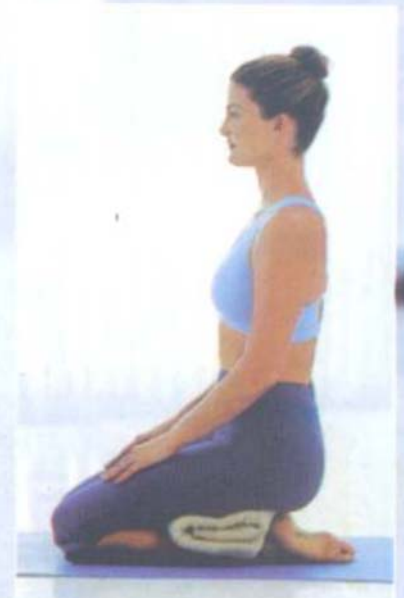
Sở dĩ có tên gọi như vậy, vì ai kiểm soát được tư thế Bàn thạch, thì người đó sẽ có đường tiêu hóa tốt. Bởi lẽ, thế ngồi này rất có lợi cho hệ tiêu hóa. Thế ngồi này còn kéo thẳng cột sống và giúp bạn ngồi “vững như bàn thạch”.



DẦU QUẢ HẠNH

Quả hạnh là một loại hạt rất có giá trị. Dầu của nó rất có lợi cho da khi dùng làm thuốc hoặc thoa bên ngoài da. Hãy cho thêm 25ml dầu quả hạnh sống vào thức ăn hay thức uống mỗi ngày để làm giảm lượng cholesterol, giảm mỡ và cảm giác đói. Ngoài ra, dầu quả hạnh còn có tác dụng tẩy sạch độc tố trong cơ thể và giữ cho làn da khỏe, tươi sáng. Hãy dùng dầu quả hạnh thay bơ.

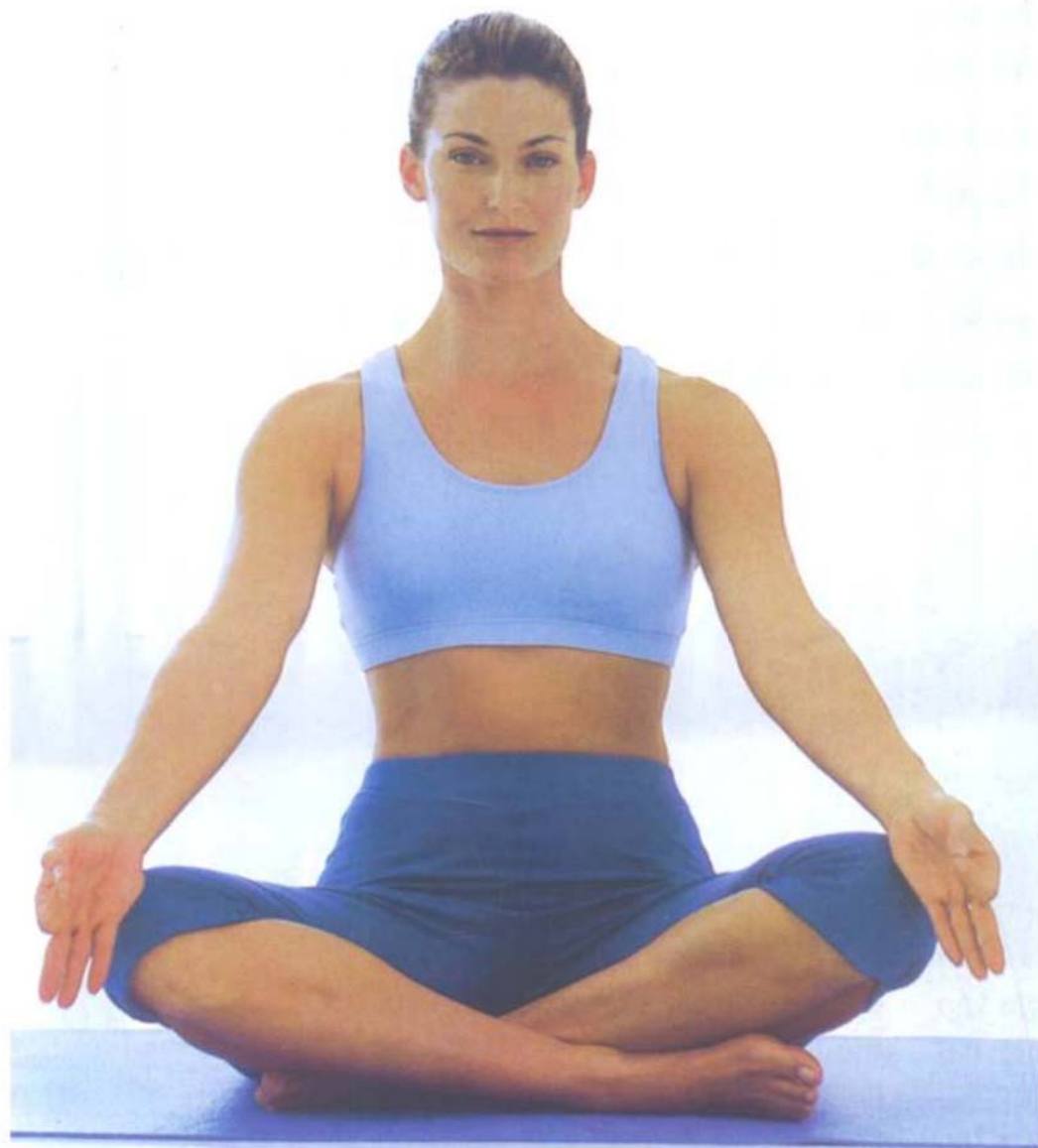
Ngồi trên hai gót chân, hai bàn chân thả lỏng. Kéo thẳng cột sống. Đặt hai bàn tay lên đùi. Để giảm nhẹ áp lực lên đầu gối, có thể lót một tấm mền cuộn lại hay một chiếc gối cứng giữa mông và gót chân.



PHÉP THỦ ẤN

Trong yoga, hai bàn tay có những tư thế riêng của chúng, và thường được sử dụng trong khi thiền hay luyện thở. Chúng được gọi là phép thủ ấn, dùng để kích hoạt các huyết đạo trên ngón tay. Mỗi kiểu thủ ấn là một kỹ thuật nhằm phát đi thông điệp tới hệ năng lượng của thể xác và trí não.

Kiểu thủ ấn phổ biến nhất là Gyan. Kiểu này kích thích những phẩm chất có liên quan tới tri thức và sự thông tuệ (đúng với ý nghĩa của từ Gyan trong tiếng Phạn). Có hai hình thức thủ ấn: thụ động và linh động.



GYAN THỤ ĐỘNG

Đầu ngón tay cái và ngón trỏ chạm vào nhau như hình trên. Tư thế này đem lại khả năng hấp thu và sự thư thái.



GYAN LINH ĐỘNG

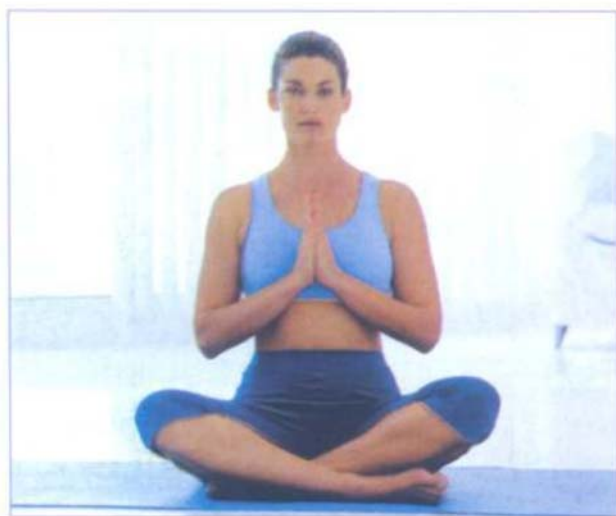
Ngón trỏ nằm bên dưới ngón cái và cong lại như hình trên. Tư thế này đem lại nguồn năng lượng linh hoạt, tích cực.

KẾT HỢP ĐỌC MẬT CHÚ

Trong *Kundalini Yoga*, nhiều người thường đọc mật chú để bắt đầu một buổi tập yoga. Mật chú - *mantra* (trong tiếng Phạn “man” có nghĩa là “tinh thần”, “tra” - có nghĩa là “hướng dẫn”). Đây là những âm thanh cổ xưa đã trải qua hàng nghìn năm đúc kết, chiêm nghiệm, có tác dụng trấn an, giúp tâm trí bạn tập trung và hưởng thụ. Theo triết lý yoga (và quan điểm này cũng đã được khoa học xác nhận), thì vạn vật trong vũ trụ đều phát ra sóng - bao gồm âm thanh, ánh sáng và năng lượng. Khi ta xướng lên câu mật chú, từng tế bào đều bắt đầu rung lên với một tần số năng lượng tương tự.

Trước khi bắt đầu mỗi buổi tập yoga, bạn hãy sử dụng mật chú như là một kỹ thuật giúp bạn tĩnh tâm và hòa nhập cùng với sự dẫn dắt từ bên trong. “Ong Namō Guru Dev Namō” có nghĩa là “Con xin nương nhờ Đấng tối cao, con xin nương nhờ vào sự dìu dắt muôn đời của Người.” Khi xướng lên mật chú và kéo dài âm “O” của “Ong”, hãy cảm nhận vùng rốn rút về phía trong cột sống. Sau đó hãy cảm nhận âm “Ng” ở điểm giữa hai lông mày. “Namō” được đọc là “na-mô”. “Guru” đọc là “gu-ru”, lưu ý rung âm “r”. “Dev” đọc như là “dave” và cuối cùng là “Namō”.

“Om” là âm thanh của vũ trụ và được xem là âm thanh nền tảng, tạo ra vạn vật. “Om” bắt đầu bằng âm “o” hay “au” sau đó kéo dài âm “m”, tạo thành tiếng ngân nhẹ nhàng trong họng và ở cuống mũi. Trong *Kundalini*, “Om” hơi biến thành “Ong”, được xem là trạng thái tích cực của “Om”.



Để bắt đầu buổi tập, hãy ngồi xếp bằng, cột sống vươn thẳng, hai lòng bàn tay áp vào nhau. Áp hai bàn tay trước giữa ngực để hai

ngón cái áp lên xương ức. Đây là tư thế Cầu nguyện. Hít vào thật sâu, hai mắt nhắm lại và niệm mật chú một lần. Lặp lại 3 lần.

THỞ

Để hiểu được cơ chế của hơi thở sâu, vốn là cách thở phổ biến nhất trong môn yoga, hãy quan sát một em bé đang ngủ. Ta thấy bụng của bé nâng lên khi hít vào và hạ xuống khi thở ra. Đó là kiểu thở bẩm sinh, tự nhiên của con người. Rồi bạn sẽ nhận ra là bạn đã từng biết cách thở này và nó vẫn được lưu giữ trong bộ nhớ của bạn. Nếu đã quên hẳn, bạn có thể tập lại theo hướng dẫn dưới đây.

Hơi thở dài, sâu và chậm có tác dụng trấn an tâm trí, khiến tim được thư giãn, xoa dịu stress, làm cho trí óc mình mẫn và tăng cường nhận thức của bạn về cái tôi bên trong tâm linh.

1 Nằm ngửa trên sàn, hai gối co lại. Một bàn tay áp lên bụng, tay khác áp vào lồng ngực. Thở ra cho hết. Tập trung ý thức để dùng cơ bụng tổng sạch chất thải theo luồng hơi thở ra, tạo khoảng trống để có thể hít vào thật sâu.



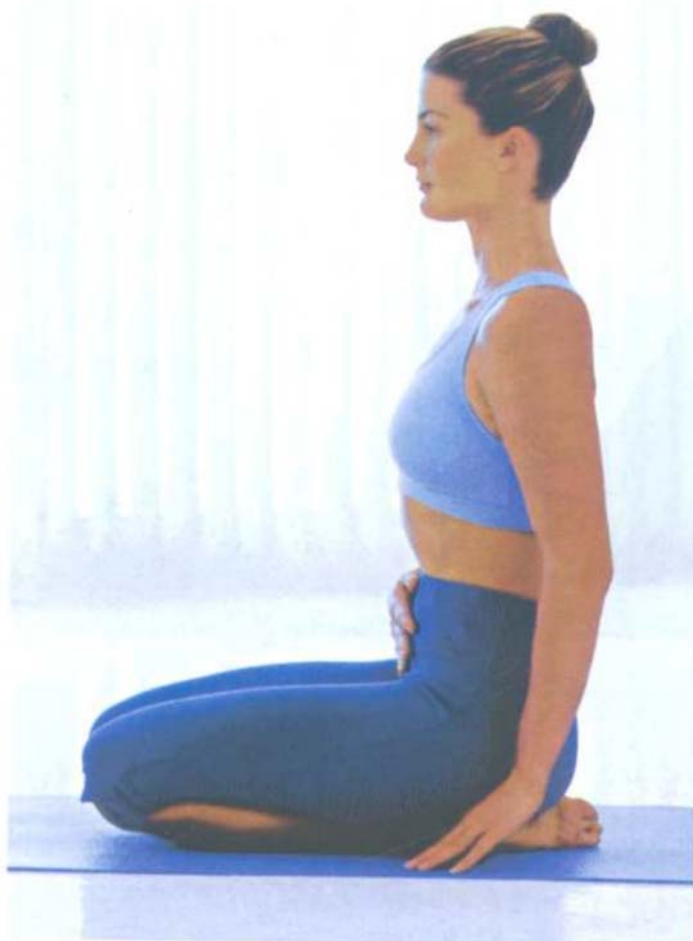
2 Khi bắt đầu hít vào, cơ bụng thả lỏng và giãn ra để cơ hoành vồng xuống. Ở cuối hơi hít vào, dừng trong 1-2 giây. Khi thở ra, vùng bụng tự nhiên sẽ thóp lại và đẩy cơ hoành lên áp phổi. Bạn sẽ nhận thấy hơi thở ra khỏi vùng ngực trên. Tiếp tục thở ra cho đều và cho hết, bạn sẽ cảm nhận vùng bụng khẽ ép về phía cột sống. Ngưng thở trong giây lát, sau đó lại bắt đầu chu kỳ hít vào - thở ra như trên.



Kiểu THỞ LỬA

Kiểu thở Lửa thực chất giống như một hơi thở dài, liên tục, được bơm vào, xả ra. Do công dụng thúc đẩy năng lượng và sự tuần hoàn máu mạnh mẽ của nó, nên cần lưu ý như sau: trong khi hành kinh, thở “Lửa” ở mức độ nhẹ sẽ điều hòa kinh nguyệt, nhưng nếu bị chuột rút hay cơ thể bất an thì nên tránh thực hiện kiểu thở này. Khi mang thai, ngoại trừ 3 tháng đầu của thai kỳ, nên tránh thực hành kiểu thở “Lửa”. Trường hợp sức khỏe không tốt, cần xin ý kiến bác sĩ.

Kiểu thở “Lửa” tẩy sạch máu, màng phổi và các tế bào trong cơ thể. Nó khiến tinh thần phấn chấn và tăng dung tích phổi, đồng thời tăng cường chức năng của toàn bộ hệ thần kinh.



1 Ngồi ở tư thế Ngồi đơn giản hoặc ngồi lên gót chân như tư thế Bàn thạch. Vươn thẳng cột sống và thả lỏng hai vai. Có thể, bạn muốn áp một bàn tay lên bụng để theo dõi chuyển động của nó. Hít vào tự nhiên. Sau đó cố sức thở ra. Rốn sẽ rút vào phía cột sống và bạn có thể cảm nhận được cơ hoành hơi bị đẩy lên và ép không khí ra khỏi phổi.

2 Khi hít vào, hãy để không khí tràn vào một cách tự nhiên và sau đó lại ép nó ra khi thở ra. Mặc dù thời lượng thở ra và hít vào đều bằng nhau, nhưng tốt hơn cả là tập trung ý chí cho hơi thở ra vừa nhanh, vừa mạnh. Lúc đầu, hít thở chậm, một hơi thở ra kéo dài 2 giây. Khi đã quen, tăng dần tốc độ cho tới khi một giây có thể thở ra 2 lần hoặc nhanh hơn nữa.

BÀI TẬP GỒNG CƠ BẮP

Gồng cơ bắp hay là *Bandhas* (trong tiếng Phạn có nghĩa là “mối thắt” hoặc “buộc lại”) là động tác gồng cơ bắp để làm tăng sức mạnh của chúng, tập trung ý chí và thúc đẩy năng lượng đi khắp cơ thể, nó đồng nghĩa với sự sống động và sức khỏe dồi dào. Bài tập phổ biến nhất là bài Gồng thân dưới. Những phụ nữ luyện tập bài này sẽ nhận thấy trong lúc tập, cơ âm đạo sẽ co thắt lại.

Tống hết hơi thở ra. Rút và kéo cơ bắp vùng chậu lên, bao gồm cả cơ hậu môn và âm đạo. Lưu ý giữ cho hai mông thả lỏng. Thóp bụng vào. Kiểm giữ trong vài giây. Sau đó, khi hít vào, hãy thả lỏng động tác gồng và hướng ý thức vào chuyển động, đi từ chân cột sống lên tới đỉnh đầu. Hoặc có thể tập trung vào một điểm, nằm giữa hai lông mày. Thở ra lần nữa và lặp lại vài lần bài tập này.

Có thể thực hiện gồng cơ bắp khi đang kiểm giữ hơi thở vào và buông lỏng khi thở ra

Bài tập Gồng cơ bắp rất có ích cho phụ nữ ở một vài thời kỳ như: sau khi sinh, khi cần phải làm săn chắc và tăng cường các cơ bắp bên trong. Không nên luyện tập bài này khi đang hành kinh. Nếu sức khỏe không tốt, cần xin ý kiến bác sĩ trước khi luyện tập.

TƯ THẾ XÁC CHẾT

Thư giãn sâu sau mỗi buổi tập là phần rất quan trọng của môn yoga. Thư giãn sâu chính là thực hiện tư thế Xác chết. Nếu bạn cho rằng cái tên này khó nghe thì hãy suy ngẫm một tí. Ngụ ý của nó là ta đã chết đối với thế giới này, đối với những căng thẳng trong thể xác và những xáo động không ngừng trong tâm trí. Đối với những bậc hành giả giàu kinh nghiệm về môn yoga và cả những học viên mới, tư thế Xác chết là điểm nhấn cuối cùng, rất quan trọng khi tập yoga. Trong khi thư giãn sâu, tức là bạn đang buông thả bản thân một cách tích cực, có nghĩa là bạn hoàn toàn có ý thức về những căng thẳng, suy tư hay xúc cảm trong thể xác và tinh thần nhưng lại không hề để tâm đến chúng. Đồng thời, bạn còn tạo điều kiện cho chúng xả ra. Quá trình này đưa bạn tới trạng thái không chống trả từ trong nội tâm. Khi trạng thái này xuất hiện, sức mạnh cải biến của yoga sẽ đem lại hiệu quả tối ưu nhất.

Nhiều người, khi học cách thư giãn sâu của yoga, đã phát hiện ra rằng, họ cần tìm hiểu cảm giác thư giãn sâu là như thế nào. Khi việc thực hành yoga đạt trình độ cao, bạn càng ý thức được sự căng thẳng trong cơ thể và tinh thần của mình và do đó có thể thư giãn một cách có ý thức.



Khi thực hiện tư thế Xác chết nên đắp chiếc khăn san trên cơ thể để giữ ấm.

1 Nằm trên chiếu, toàn thân thư thái. Có thể lót bên dưới đầu gối hay cổ một chiếc gối ôm hoặc tấm mền đã cuộn lại và đắp lên người chiếc khăn mỏng bằng cotton để tránh bị nhiễm lạnh. Nếu mang kính, bạn hãy tháo ra để đôi mắt được thư giãn. Cũng có thể bạn thích thư giãn cùng với tiếng nhạc êm dịu, bay bổng. Nếu là nhạc có lời, phải bảo đảm chúng khiến tâm hồn bạn thăng hoa và hướng thượng.





KHĂN SÀN ĐỂ NGỒI THIỀN

Trong lúc tập yoga, cơ thể sẽ nóng lên và có thể toát mồ hôi. Con nóng này tăng lên và tiếp đó sẽ dịu xuống trong lúc thư giãn sâu hoặc thiền sau buổi tập. Trong lúc thư giãn sâu hay thiền, bạn cần đắp lên người chiếc khăn mỏng bằng cotton hay len: chiếc khăn này sẽ giữ ấm cho cột sống và cho phép khí luân chuyển trong toàn bộ cột sống, thúc đẩy mạnh mẽ quá trình thiền của bạn.

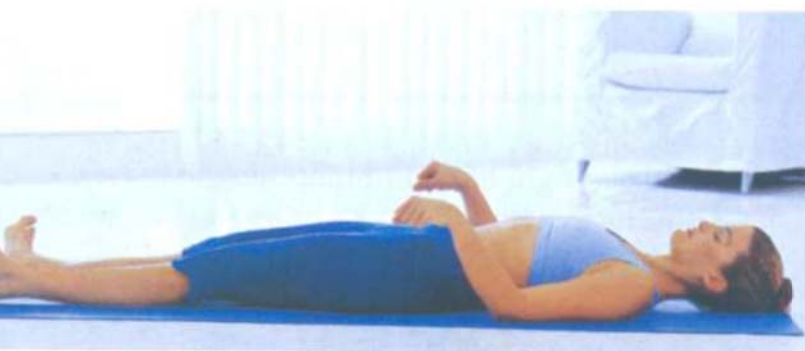
2 Nhắm mắt lại. Buông xuôi hai tay, lòng bàn tay ngửa, mở ra và thả lỏng. Dồn hết trọng lượng cơ thể xuống mặt sàn. Trong ý thức, thả lỏng từng bộ phận của cơ thể, khởi đầu từ hai bàn chân, rồi lên tới hai chân, khung chậu, thân người, hai cánh tay và mặt, bao gồm môi, hàm và cơ mặt.

3 Nếu suy nghĩ bắt đầu mông lung, bạn hãy nhẹ nhàng hướng sự chú ý vào luồng khí đang nhẹ nhàng ra và vào của hơi thở. Lúc này, bạn nên quán tưởng tới một câu mật chú hay một lời tự nhủ ở mỗi lần hít vào và thở ra. Tiếp tục như thế ít nhất khoảng 10 phút, nếu lâu hơn thì tốt. Nếu ngủ thiếp đi thì đó là giấc ngủ chữa lành cơ thể, nó nhẹ nhàng như thể bạn đang chập chờn bên lề ý thức.



BÀI TẬP THỨC TỈNH

Vào cuối buổi thư giãn, khi bạn bắt đầu ý thức lại bản thân, hãy hít thở một hơi thật sâu. Hãy thực hiện các bài tập Thức tỉnh, 20 giây cho mỗi bài, kết hợp với hít thở sâu.



1 Xoay tròn cổ tay và cổ chân theo cả hai hướng nhằm đánh thức tứ chi.



2 Nâng hai bàn chân lên và chà hai lòng bàn chân vào nhau. Đồng thời chà cả hai lòng bàn tay. Nhờ vậy, các đầu dây thần kinh ở hai bàn chân và hai bàn tay của bạn sẽ được đánh thức.

3 Thực hiện động tác Mèo cơ đuôi: hai cánh tay dang ngang, co một chân lại, nâng nó lên và vắt qua chân kia trong thế đuôi chéo người (xem hình). Xoay đầu sang hướng ngược lại với hướng chân co. Hít thở. Sau đó đổi bên. Lặp lại vài lần mỗi bên để tạo sự dẻo dai của cột sống và cơ thể.



CÂU CHUYỆN CỦA KATHY (MỸ)

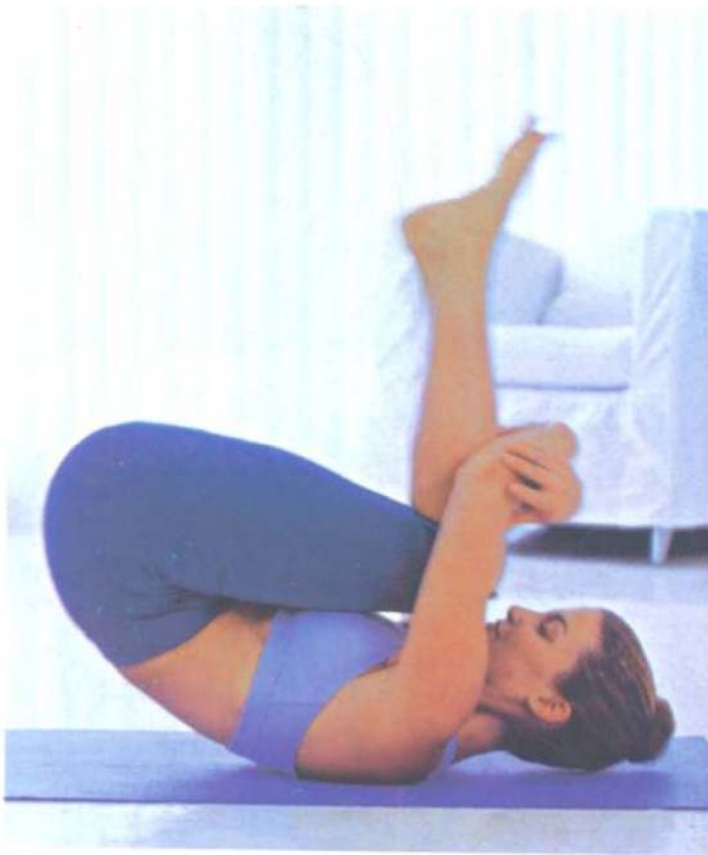
Khoảng bốn năm trước, tôi tìm đến lớp học yoga để giải tỏa sự căng thẳng do công việc quá bận rộn và nhiều áp lực. Các thế tập đẩy tinh thách thức và yêu cầu tập trung vào hơi thở khiến tôi thích thú. Nhưng tôi không thực hành thiền vào cuối buổi tập, vì cho rằng không cần thiết. Nhưng rồi chẳng bao lâu sau, tôi tự nhủ: “Tại sao không cơ chứ? Mình cứ thử xem sao”.

Sự khác biệt khi thực hành thiền khá tinh tế, nhưng lại rất rõ rệt. Trước đây, sau mỗi buổi tập yoga, tôi cảm thấy sảng khoái và sung sức, còn bây giờ, tôi ra về trong trạng thái yên bình kỳ diệu mà trước đó tôi chưa từng trải nghiệm.

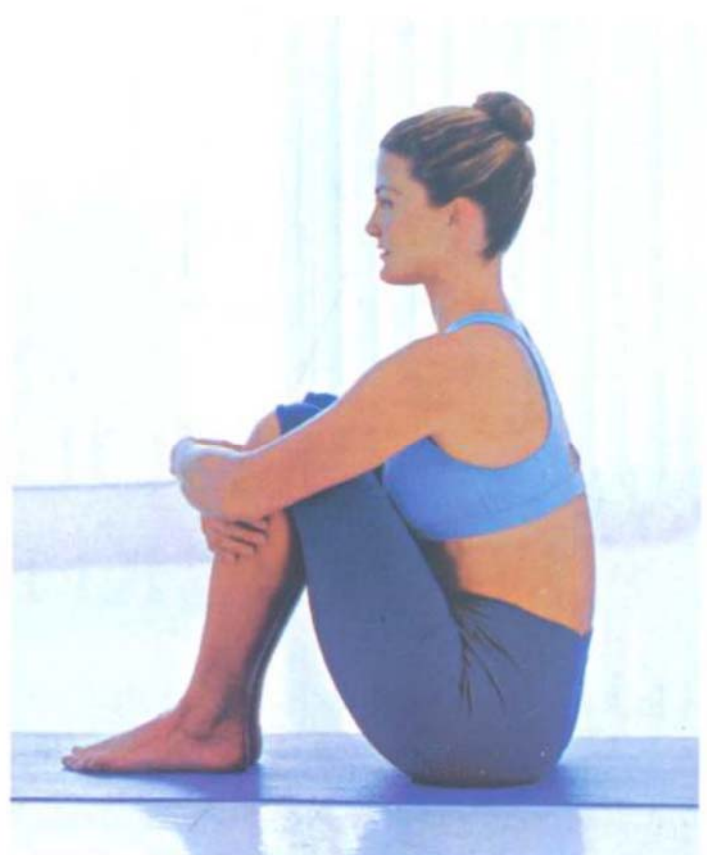
Lúc này, tôi chợt nhận ra công việc mà mình đeo

đuối suốt 30 năm qua bỗng trở nên nhạt nhẽo vô cùng, và tôi quyết định từ bỏ nó, mà không hề có dự tính gì cho tương lai. Giờ thì chẳng còn lý do gì nữa để tôi không toàn tâm toàn ý dành thời gian cho yoga và tôi bắt đầu thực hành đều đặn yoga tại nhà. Thậm chí tôi còn mang theo chiếc chiếu tập khi du lịch bằng xe đạp qua nước Ý. Và hình ảnh làm tôi nhớ mãi là được thực hiện chuỗi động tác Chào mặt trời khi bình minh vừa ló dạng ở một vùng quê tuyệt đẹp của nước Ý.

Yoga đã dẫn dắt tôi đến dân với nghề nghiệp mới - nghề huấn luyện yoga. Yoga đã kết nối tôi với mọi người. Các bài tập yoga và thiền đã đem lại sự bình an và thăng bằng cho cuộc sống của tôi.



4 Co hai đầu gối lên và ép trước ngực, dùng hai cánh tay ôm vòng lấy gối. Áp cằm vào hai gối và bắt đầu đu đưa thân người lên xuống từ 6 đến 8 lần. Động tác này đem lại sự linh hoạt cho cột sống.



5 Ngồi dậy để kết thúc bài tập hoặc thiền. Những bài tập này thức tỉnh một cách tinh tế và trọn vẹn ý thức của bạn. Bạn nên uống một ít nước suối sau khi đã thư giãn hoặc thiền để trở về với thực tại và tạo sự tái thăng bằng cho hệ thần kinh.



KHỞI ĐỘNG TRƯỚC KHI TẬP YOGA

Khi lướt qua các trang sách, bạn sẽ thấy có rất nhiều các chương trình tập, các cách thanh lọc cơ thể và các tư thế tập yoga. Nhiều kỹ thuật đòi hỏi phải có độ dẻo dai và sẽ khó thực hiện, nếu bạn chưa khởi động thật kỹ. Khi đã chọn được chương trình tập, bạn cần quay trở lại với phần trình bày các bài tập khởi động cần thiết và thực hiện chúng ít nhất là 10 phút trước khi bắt đầu

buổi tập. Tùy vào kinh nghiệm bản thân, bạn hãy chọn bài tập khởi động cột sống hoặc chuỗi động tác Chào mặt trời. Những tư thế và bài tập này kéo giãn cột sống và cơ bắp lưng, suốt dọc từ xương cụt tới cổ. Xoay khớp là loại bài tập rất quan trọng, vì nó kéo giãn dây thần kinh và cơ bắp ở vùng cánh tay và chân. Bạn có thể thực hiện các bài tập này trong vòng 10 hay 15 phút.

CÁC BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG CỘT SỐNG

Thực hiện các bài tập dưới đây là để chuẩn bị cho cơ thể và đặc biệt là cột sống cho các tư thế yoga kế tiếp. Không nhất thiết mỗi buổi tập đều phải thực hiện hết các bài tập này, điểm quan trọng là phải bắt đầu khởi động từ đốt cột sống cuối cùng cho tới cổ.

■ ĐỘNG TÁC UỐN CONG CỘT SỐNG DƯỚI

Ở bài tập này, bạn kéo giãn các đốt sống dưới. Tủy sống và luồng sinh khí ở vùng bên dưới cột sống cũng được kích hoạt và bắt đầu chạy thông suốt lên phía trên cột sống.

Hit thở có ý thức là phần rất quan trọng trong yoga. Hãy hít thở sâu để tăng dung tích phổi, kích thích tinh thần và cung cấp đầy đủ ô xy cho máu. Hãy chú ý đến từng hơi hít vào, thở ra để có được cảm giác bình an và sáng khoái.



1 Khởi đầu trong tư thế Ngồi đơn giản: ngồi trên sàn, hai chân xếp bằng. Vươn thẳng cột sống bằng cách hơi uốn ngực ra trước và nâng xương sườn lên. Thả lỏng hai vai và hơi rút cằm vào.



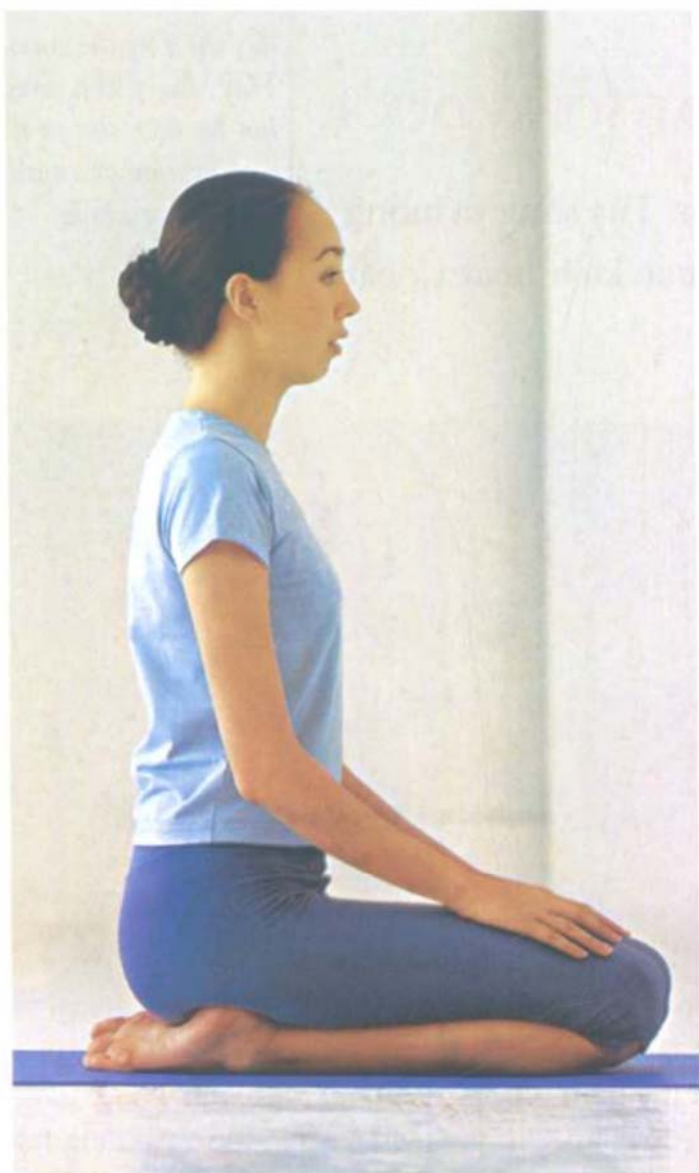
2 Dùng hai bàn tay nắm giữ mặt ngoài hai cổ chân. Hít vào và gập cột sống về trước. Lồng ngực uốn lên và hai vai ngả ra sau. Giữ thẳng đầu trong khi cử động cột sống.



3 Thở ra và uốn cong lưng, hóp ngực vào và buông hai vai ra trước. Tiếp tục cử động động tác thứ 2 và thứ 3 một cách nhịp nhàng. Hãy cảm nhận vùng khung chậu đổ ra trước, rồi lại ra sau trong lúc bạn gập người và từng đốt sống được uốn cong, rồi giãn ra. Thực hiện trong vòng 1 hoặc 2 phút, sau đó hít sâu, kiềm giữ, thở ra và thư giãn cả hơi thở, lần lượt tập.

■ ĐỘNG TÁC UỐN CONG CỘT SỐNG TRÊN

Các đốt sống giữa được gấp lại trong tư thế này và kích thích hoạt động của hệ tiêu hóa. Năng lượng luân chuyển thông suốt ở phần giữa và phần trên của cột sống. Đầu chuyển động nhịp nhàng cùng với cột sống.



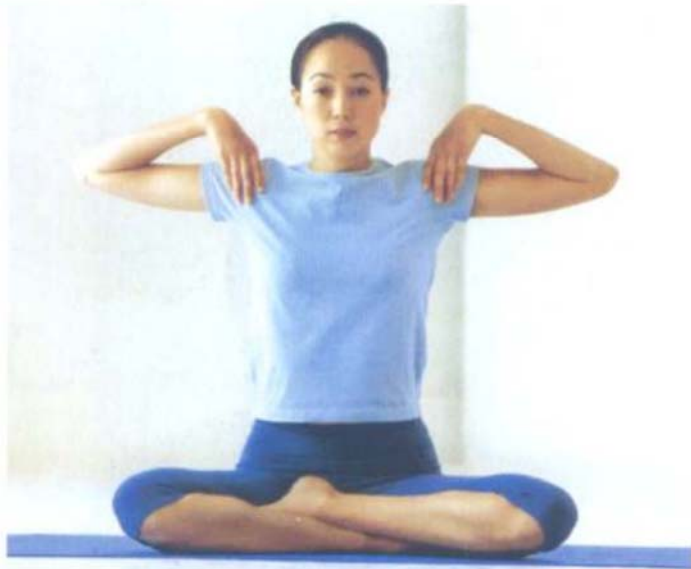
1 Ngồi ở tư thế Bàn thạch, hai bàn tay ôm lấy hai gối, duỗi thẳng hai khuỷu tay. Hít vào và vươn người ra phía trước. Lồng ngực được nâng lên, hai vai ngả ra sau và thả lỏng, cảm hơi rút vào phía trong cổ.



2 Thở ra, sụp cột sống xuống càng nhiều càng tốt, hai vai khom ra phía trước. Luôn giữ cho hai khuỷu tay càng thẳng càng tốt. Hướng ý thức vào vùng giữa cột sống tới qua bả vai. Hãy cảm nhận từng đốt sống đang uốn cong lại. Thực hiện chậm chậm các tư thế này, rồi tăng dần tốc độ trong vòng 1 hay 2 phút. Hít vào thật sâu và mở rộng lồng ngực. Sau đó, thở ra, thả lỏng nhịp thở và tư thế.

■ ĐỘNG TÁC XOAY CỘT SỐNG

Toàn bộ cột sống được kéo giãn và các đốt sống lại đầu vào đẩy. Động tác xoay eo linh hoạt, hết sức nâng động này massage toàn bộ các cơ quan nội tạng, cải thiện hệ tiêu hóa, rèn luyện cơ bụng và các cơ hai bên sườn.



1 Ngồi ở tư thế Ngồi đơn giản, vươn cột sống lên, ngực ưỡn ra, hai bàn tay đưa lên túm lấy hai vai, các ngón tay nằm ở phía trước vai. Ngón cái nằm ở phía sau. Giữ cho hai cẳng tay song song với sàn nhà.

2 Xoay cột sống sang bên phải rồi trái, càng xa càng tốt. Hít vào khi qua trái và thở ra khi qua phải. Hít thở nhịp nhàng trong vòng 1 tới 2 phút.

LIỆU PHÁP TẮM NƯỚC LẠNH



Tắm nhanh bằng nước lạnh từ vòi sen vào buổi sáng sẽ tăng cường hệ thần kinh, giãn nở các mao mạch, tổng khứ cận bã ra khỏi máu. Khi mao mạch trở lại bình thường, luồng máu tươi sẽ tưới đẫm và làm tươi mát các cơ quan và hệ nội tiết. Trước tiên, dùng dầu tinh khiết, tốt nhất là dầu hạnh nhân xoa bóp toàn thân, lớp màng bảo vệ này sẽ thấm vào các lỗ chân lông trong lúc bạn đang tắm. Hãy để những tia nước lạnh bắn lên hai bàn chân, lên thân người, lên mặt, nhưng đừng để chúng rơi lên ngay đỉnh đầu hay đuôi. Sau đó bước ra khỏi vòi sen, thực hiện liên tục như vậy nhiều lần trong khi vẫn không ngừng massage nhẹ nhàng. Hít thở sâu hoặc niệm một chú. Ban đầu, chỉ tắm trong khoảng 30 giây, sau đó kéo dài khoảng 3 phút. Dùng khăn lông lau khô người và chà sát da cho kỹ. Nếu bạn có bệnh về tuần hoàn máu hay các chứng bệnh khác, hãy xin ý kiến của bác sĩ điều trị. Phụ nữ đang hành kinh hay có thai có thể tắm nước ấm phù hợp với cơ thể.

ĐỘNG TÁC NHÚN VAI

Hiện tượng bị căng vai rất phổ biến trong nhịp sống bận rộn thời nay và nó thường dẫn tới các chứng đau đầu do căng thẳng. Trong bài tập khởi động này, sự căng cứng ở vai được xoa dịu khi bạn co hai vai lên và rồi thả lỏng hai vai xuống như hình dưới.



1 Ngồi ở tư thế Ngồi đơn giản. Vươn thẳng cột sống để cổ và các đốt sống cùng nằm trên một đường thẳng. Đặt hai bàn tay thư giãn trên hai đầu gối. Hít vào và kéo hai vai lên.



2 Thở ra, buông lỏng hai vai. Hít thở mạnh và tiếp tục thực hiện động tác nhún vai trong vòng 1 hay 2 phút. Sau đó hít vào thật sâu, kéo hai vai lên, giữ nguyên trong vài giây, rồi thở ra, thả lỏng vai. Hãy cảm nhận dòng năng lượng luân chuyển qua khắp vùng vai và cổ.

■ ĐỘNG TÁC XOAY CỔ

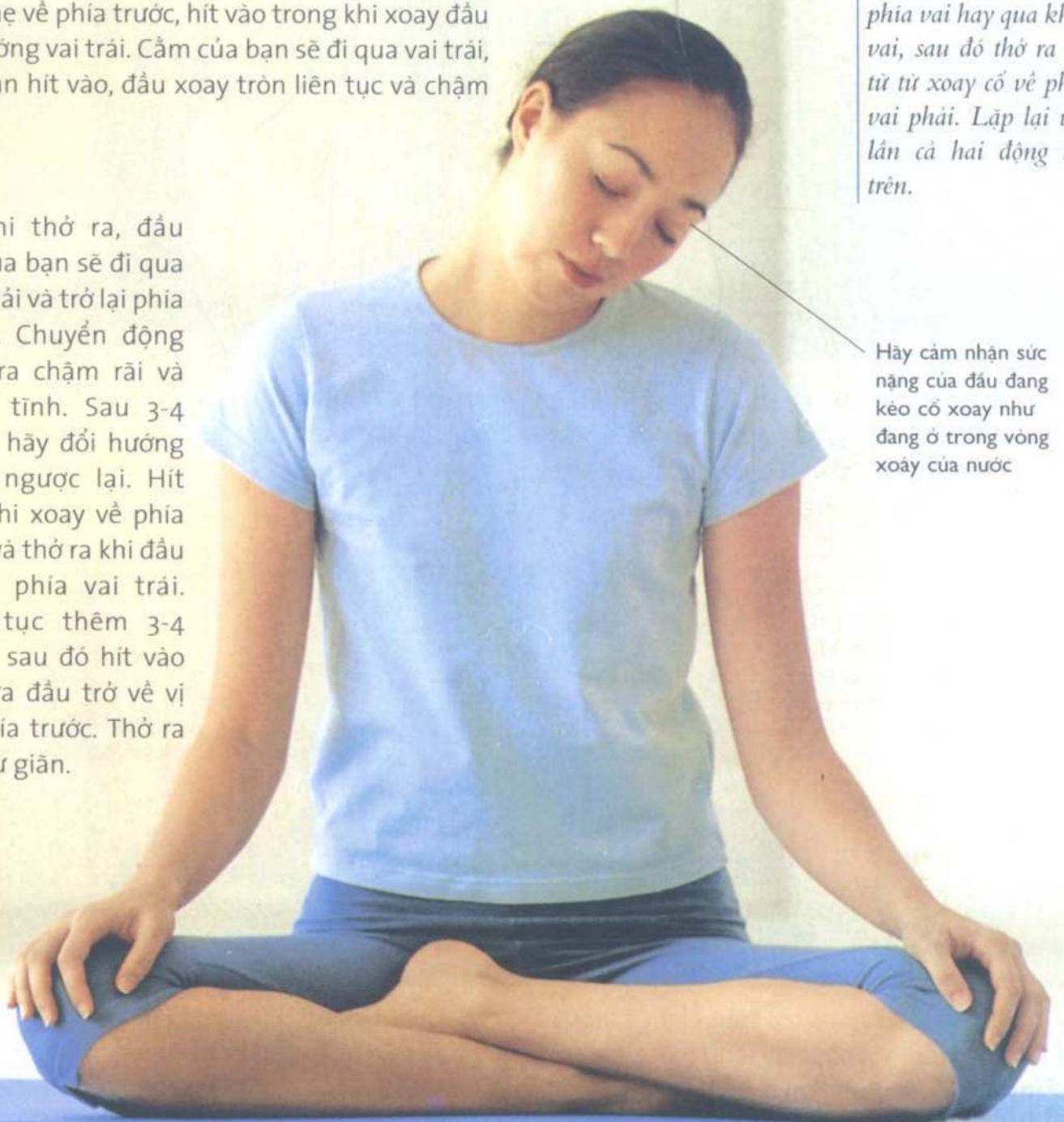
Ở các bài tập trước, tủy sống và dòng sinh khí được kích thích và luân chuyển từ chân cột sống đi lên. Bài tập này sẽ giải tỏa sự căng cứng ở vùng cổ, cho phép dòng năng lượng luân chuyển tới vùng đầu và não.

1 Giữ hàm thả lỏng, miệng trễ xuống, đầu gục nhẹ về phía trước, hít vào trong khi xoay đầu về hướng vai trái. Cằm của bạn sẽ đi qua vai trái, khi bạn hít vào, đầu xoay tròn liên tục và chậm rãi.

2 Khi thở ra, đầu của bạn sẽ đi qua vai phải và trở lại phía trước. Chuyển động diễn ra chậm rãi và điềm tĩnh. Sau 3-4 vòng, hãy đổi hướng xoay ngược lại. Hít vào khi xoay về phía phải và thở ra khi đầu đi về phía vai trái. Tiếp tục thêm 3-4 vòng, sau đó hít vào và đưa đầu trở về vị trí phía trước. Thở ra và thư giãn.

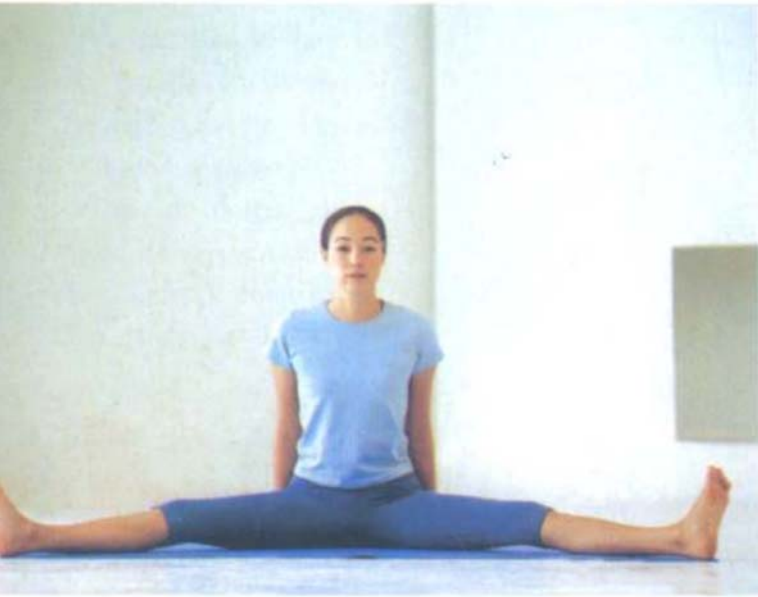
Nếu bạn có lý do chính đáng để ngại các chuyển động ở vùng cổ, có thể thực hành thử các động tác xoay cổ như sau: Hít vào và từ từ xoay cổ qua trái, cằm đưa về phía vai hay qua khỏi vai, sau đó thở ra và từ từ xoay cổ về phía vai phải. Lặp lại vài lần cả hai động tác trên.

Hãy cảm nhận sức nặng của đầu đang kéo cổ xoay như đang ở trong vòng xoáy của nước

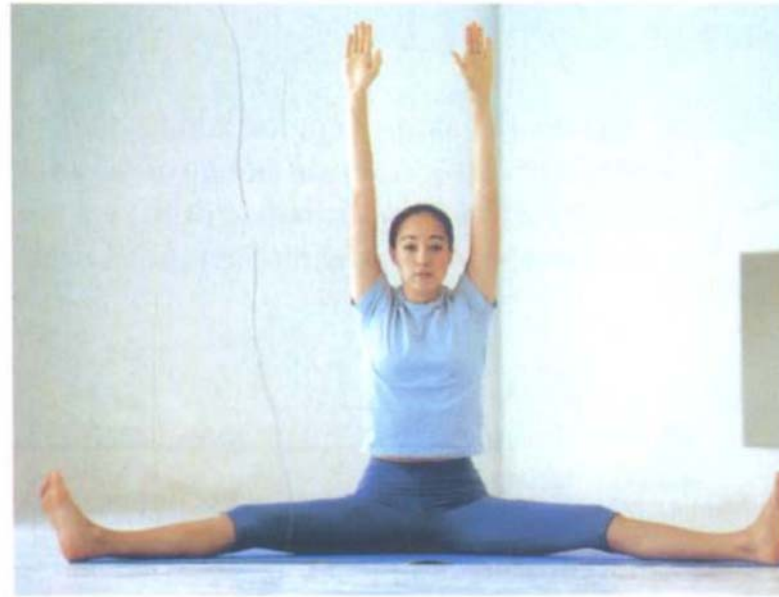


■ ĐỘNG TÁC XOẠC CHÂN

Bài tập này tăng cường sự dẻo dai cho cơ thể. Nó kéo giãn và tăng sức mạnh của hông, cột sống dưới và các cơ hai bên sườn, từ vùng ngực tới khung chậu. Thần kinh tọa được tăng cường vì các cơ chân được kéo giãn tuyệt vời.



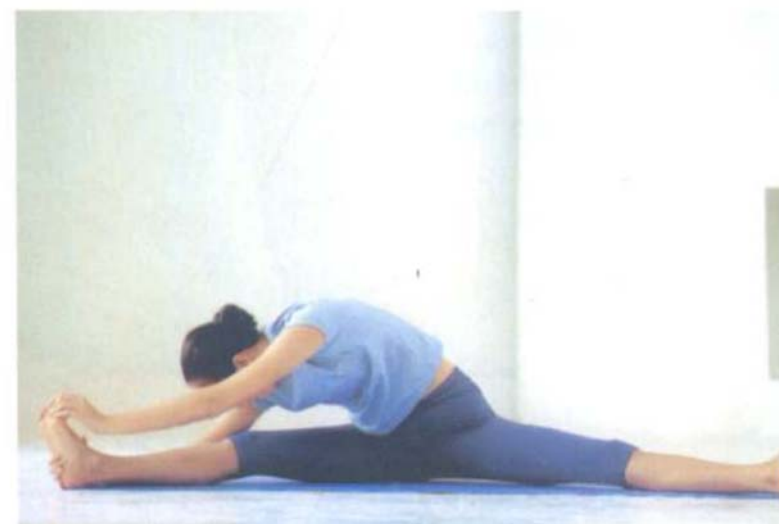
1 Ngồi xoạc rộng hai chân hết mức. Hai bàn tay đặt cạnh hông. Hơi vươn người lên sao cho bạn ngồi hoàn toàn lên mông và cột sống bên dưới được kéo thẳng.



2 Hít vào, đồng thời giơ hai cánh tay lên cao quá đầu, kéo giãn cột sống và nâng xương sườn lên.



3 Thở ra và cúi rạp người trên chân trái, bàn tay trái vươn tới nắm lấy lòng bàn chân trái, bàn tay phải nắm lấy ngón chân trái. Nếu không với tới được như vậy, có thể nắm lấy cổ chân hay bắp chân. Cằm bạn song song với mặt sàn. Hít vào và vươn tới.

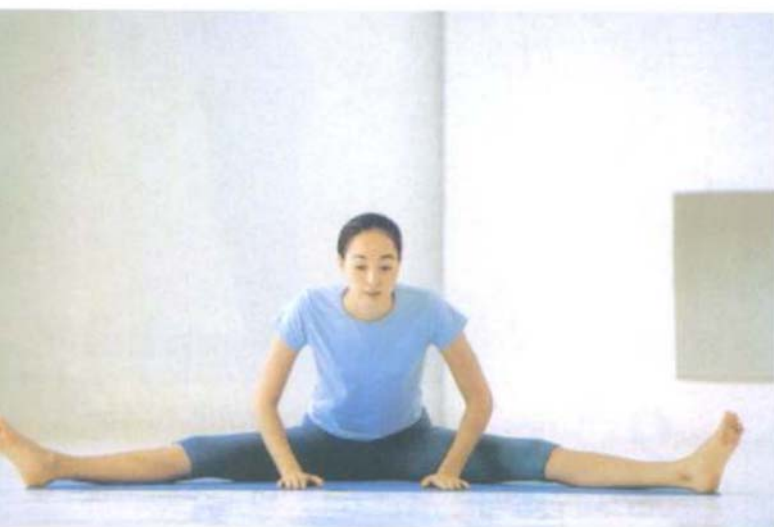


4 Thở ra, đồng thời áp người xuống chân phải và thực hiện tương tự như động tác thứ 3 ở chân phải. Sau đó, hít vào và trở lại tư thế ngồi thẳng. Tiếp tục thực hiện lại động tác thứ 3 và 4 trong 1-2 phút.

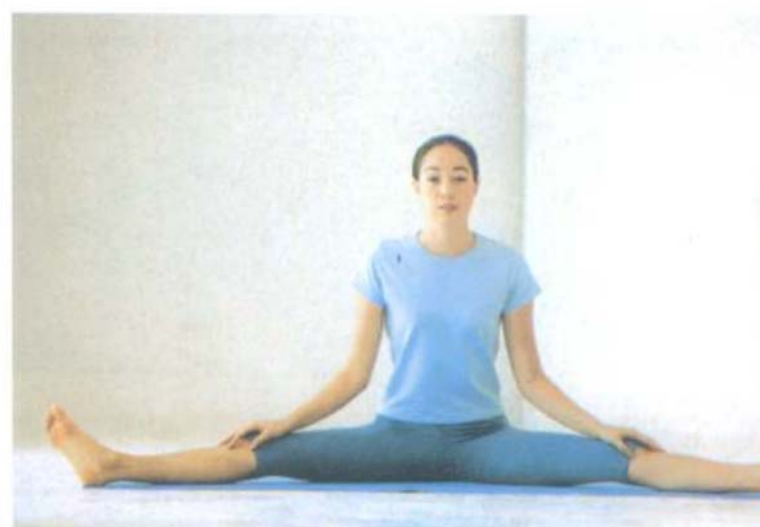


5 Hit vào và ngồi thẳng trở lại. Thở ra trong khi hạ người xuống thấp. Sau đó dang rộng hai tay để tóm lấy cổ chân và áp ngực xuống sát sàn, cố gắng kéo giãn cột sống. Giữ nguyên

tư thế này và bắt đầu hít thở sâu hoặc thở Lửa trong vòng 1 phút. Sau đó, hít vào và kiểm giữ hơi thở trong vài giây.



6 Thở ra và từ từ ngồi thẳng lên. Dùng hai bàn tay chống trên sàn để đẩy thân người lên, tránh làm căng vùng lưng dưới.

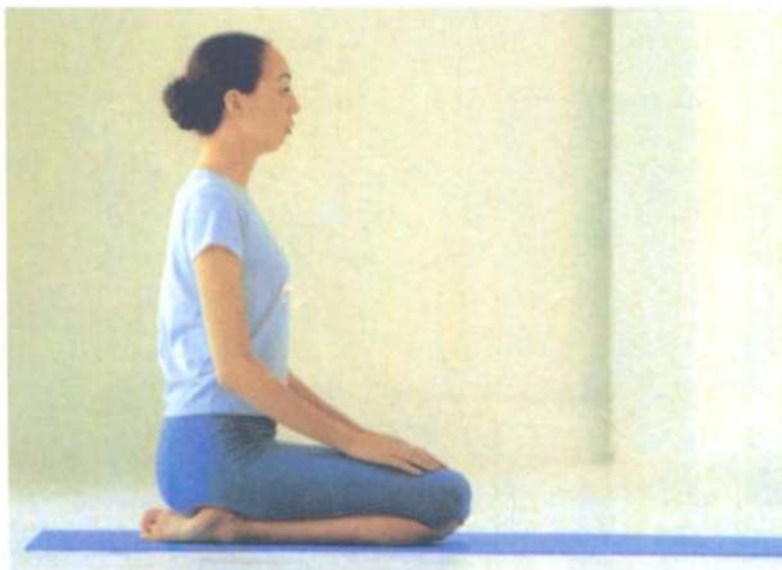


7 Hít vào thật sâu trong khi trở về tư thế ngồi thẳng. Sau đó, thở ra và thư giãn. Nếu chưa đạt được mức độ dẻo dai, bạn chỉ cần kéo giãn cơ thể ở mức cảm thấy thoải mái.

QUỖI GỐI CHÀO MẶT TRỜI

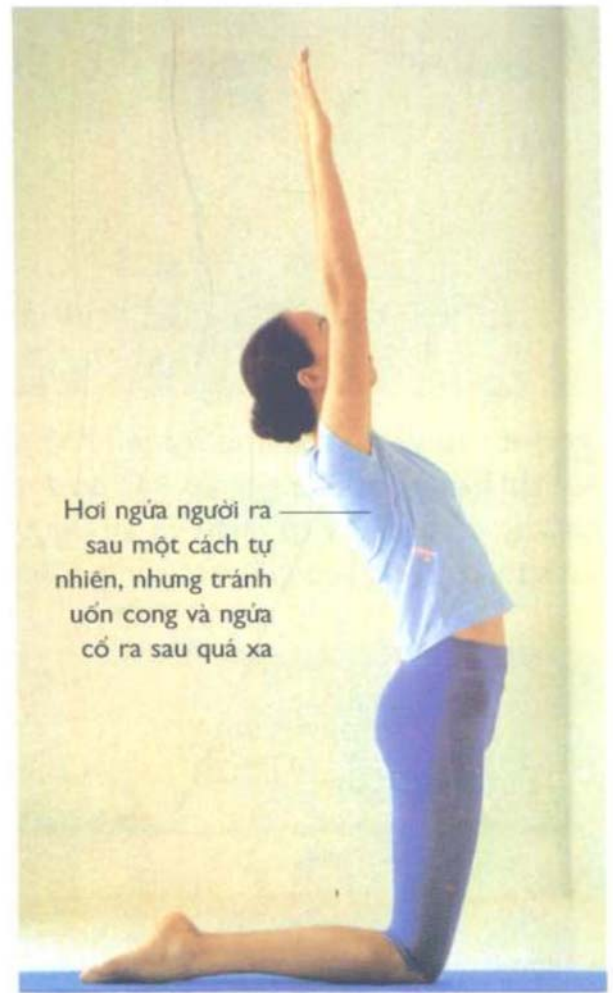
Chuỗi động tác này là biến thể của chuỗi động tác Chào mặt trời truyền thống. Nếu thường xuyên thực hành quỳ gối Chào mặt trời, thì chuỗi bài tập Chào mặt trời (trang 79) sẽ trở nên dễ thực hiện hơn. Tư thế quỳ gối Chào mặt trời uốn cong cột sống theo nhiều hướng, kéo giãn tứ chi, khiến hơi thở sâu hơn và đem lại cho bạn cảm giác bình an.

Khi chuyển từ tư thế này sang tư thế khác - hít vào khi ở tư thế này, thở ra để vào tư thế khác - thì chuỗi bài tập này được gọi là *Vinyasa*. Thực hành yoga theo kiểu này sẽ khiến cho cơ thể bạn quen dần với các tư thế. Khi bạn cử động, *Vinyasa* cho phép bạn đưa hơi thở đến các bộ phận khác nhau trong cơ thể và tăng cường hiệu quả của mỗi chuyển động. Khi đã có thể cảm nhận được thể tập, thì nó sẽ trở thành vũ điệu yoga tuyệt vời của cơ thể cùng hơi thở của bạn.

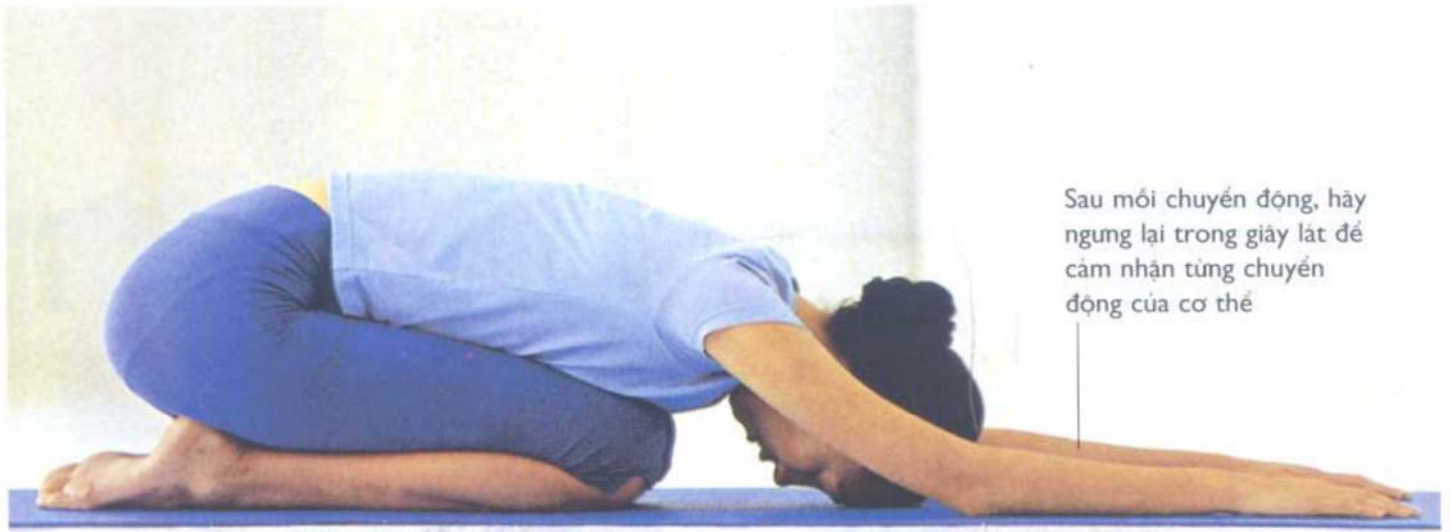


1 Ngồi trên gót chân trong tư thế Bàn thạch và đặt hai tay lên đùi. Nếu tư thế này không thích hợp với bạn, thì có thể quỳ gối sao cho thân người từ đầu gối trở lên theo một đường thẳng.

Khi có thể kết hợp nhuần nhuyễn các cử động với hơi thở trong một Vinyasa, bạn có thể thực hiện thêm những tư thế khác vào ở những thời điểm thích hợp. Ví dụ như đưa thêm tư thế Chó ngửa mặt (bước 6) vào ngay sau tư thế Chó úp mặt (bước 5) trong chuỗi bài tập này.



2 Hít vào, từ từ ngồi lên trong tư thế quỳ gối, đưa hai cánh tay ra trước và giờ lên cao quá đầu. Khi kết thúc hơi hít vào thì bạn đã quỳ gối, lồng ngực vươn tới và hai cánh tay giờ cao quá đầu. Giữ hơi thở trong vài giây. Những ai có vấn đề ở vùng lưng dưới, tốt nhất nên quét ngang cánh tay sang hai bên, rồi sau đó mới giờ lên cao.



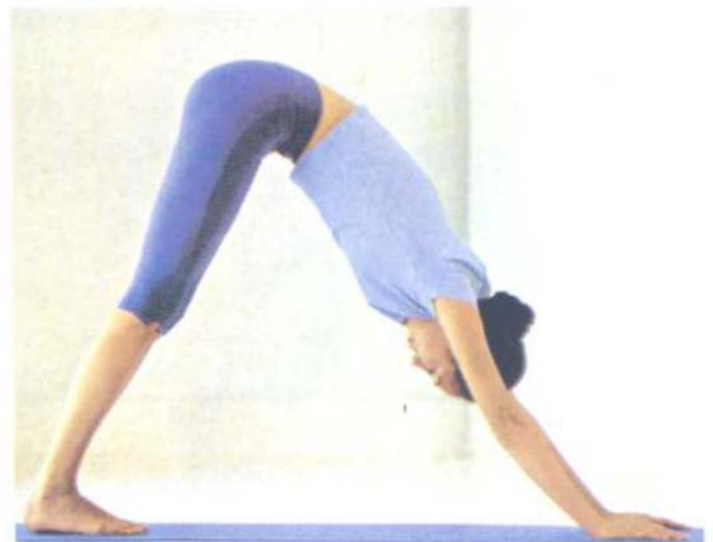
Sau mỗi chuyển động, hãy ngưng lại trong giây lát để cảm nhận từng chuyển động của cơ thể

3 Khi bắt đầu thở ra, từ từ ngồi trở lại lên gót chân, đồng thời hạ hai cánh tay xuống phía trước (như trong hình). Gần cuối hơi thở ra, hãy uốn cong lưng và hạ trán xuống sàn nhà để vào tư thế Em bé đuổi mình với hai cánh tay trên sàn vươn dài ra trước. Kiểm giữ hơi thở ra và giữ

người bất động trong vài giây. Để bảo vệ phần lưng dưới, hãy ngồi lên gót chân trước khi hạ hai cánh tay xuống đầu gối. Sau đó, trong khi áp trán xuống sàn, hãy vươn hai cánh tay ra phía trước và kết thúc hơi thở ra.



4 Hít vào và dồn trọng lượng lên hai cánh tay, trong khi nhấc người lên hai gối và hai bàn tay, mông chống lên. Cột sống vòng xuống, đầu ngược lên, hai vai thả lỏng. Kéo giãn cột sống và đẩy xương cụt ra sau, đồng thời kết thúc hơi hít vào. Đây là tư thế Con Bò.

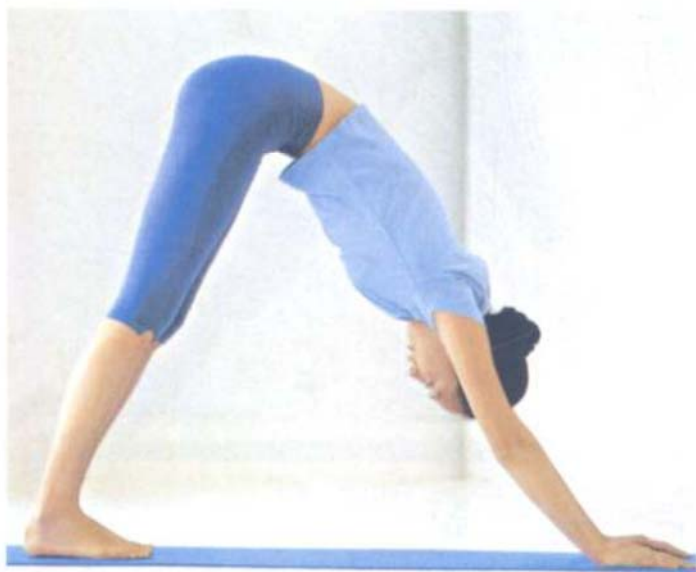
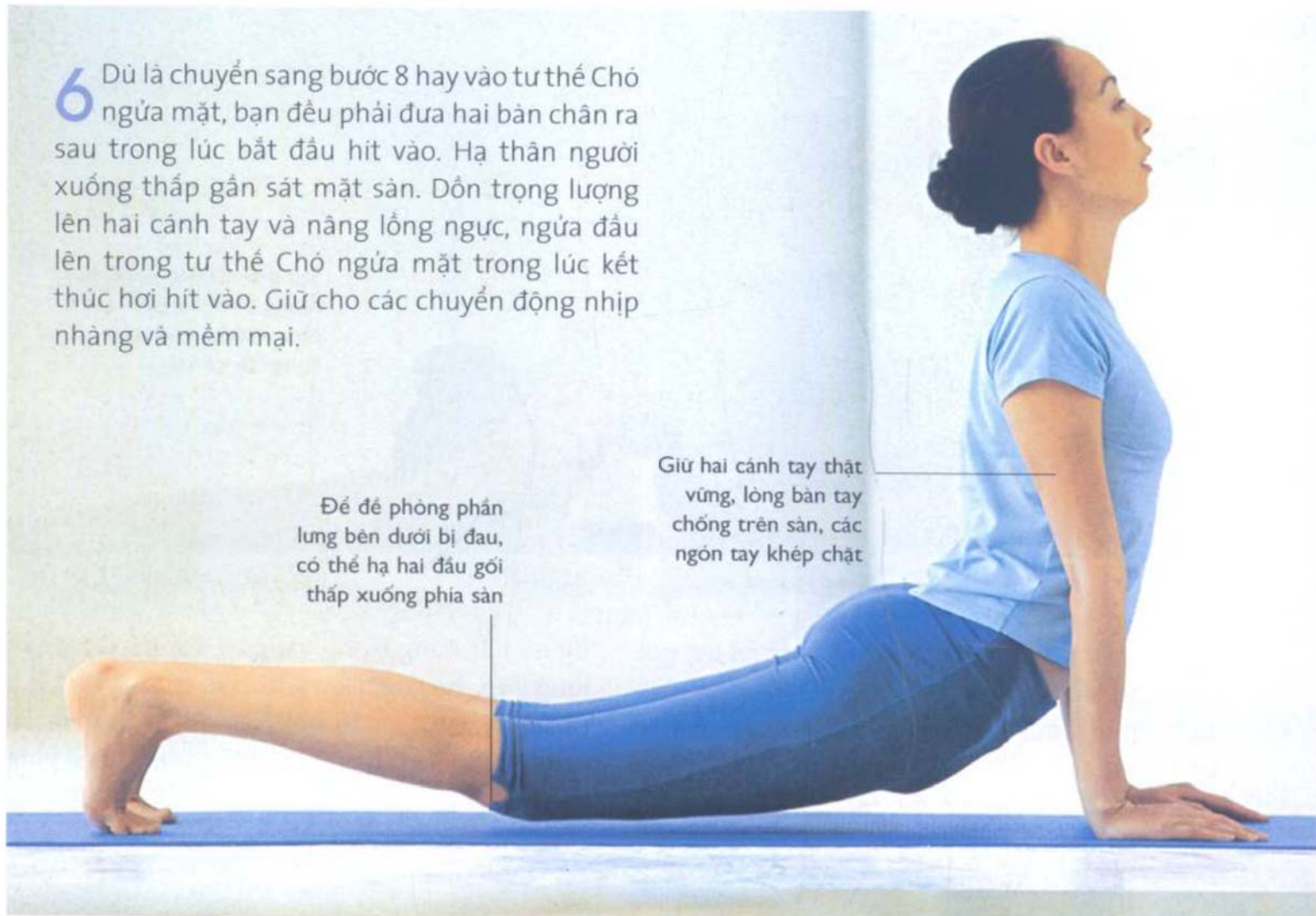


5 Thở ra, vẫn giữ hai bàn tay cố định, nâng người lên đứng trên hai bàn chân và hai bàn tay trong tư thế Chó úp mặt. Thân người tạo thành hình tam giác, có mông là đỉnh cao nhất. Duỗi thẳng hai chân và nhấn gót chân xuống sàn. Đẩy cột sống lên, hông di chuyển về hướng trần nhà, lùi xa khỏi hai tay. Tư thế này kéo giãn mạnh mẽ hai cánh tay, cột sống và hai chân.

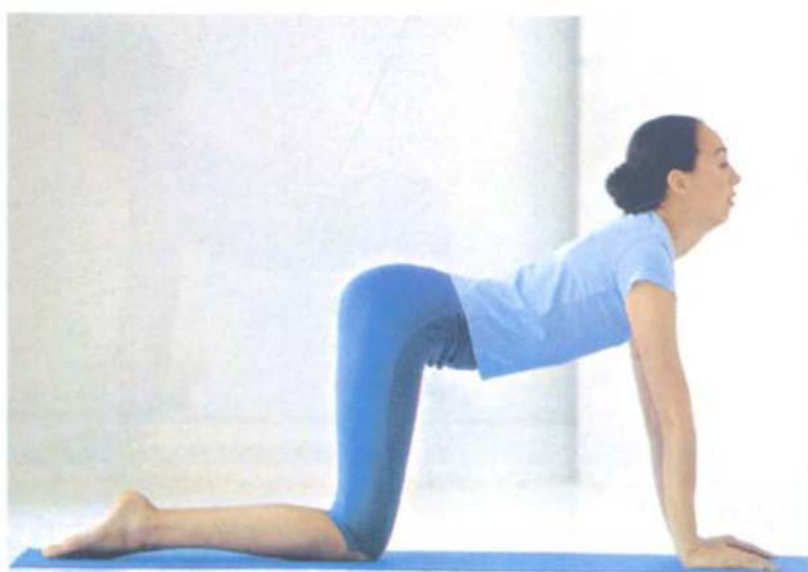
6 Dù là chuyển sang bước 8 hay vào tư thế Chó ngửa mặt, bạn đều phải đưa hai bàn chân ra sau trong lúc bắt đầu hít vào. Hạ thân người xuống thấp gần sát mặt sàn. Đồn trọng lượng lên hai cánh tay và nâng lồng ngực, ngửa đầu lên trong tư thế Chó ngửa mặt trong lúc kết thúc hơi hít vào. Giữ cho các chuyển động nhịp nhàng và mềm mại.

Để đề phòng phần lưng bên dưới bị đau, có thể hạ hai đầu gối thấp xuống phía sàn

Giữ hai cánh tay thật vững, lòng bàn tay chống trên sàn, các ngón tay khép chặt



7 Thở ra trong lúc trở về tư thế Chó úp mặt (bước 5), nâng khung chậu lên cao và đẩy nó ra sau. Có thể bạn sẽ thấy cần phải chỉnh lại tư thế của hai bàn chân, khi đó hãy nhích chân về trước vài bước.



8 Bắt đầu trình tự ngược của *Vinyasa*: trong khi hít vào, nhẹ nhàng quỳ gối để vào tư thế con Bò (bước 4).

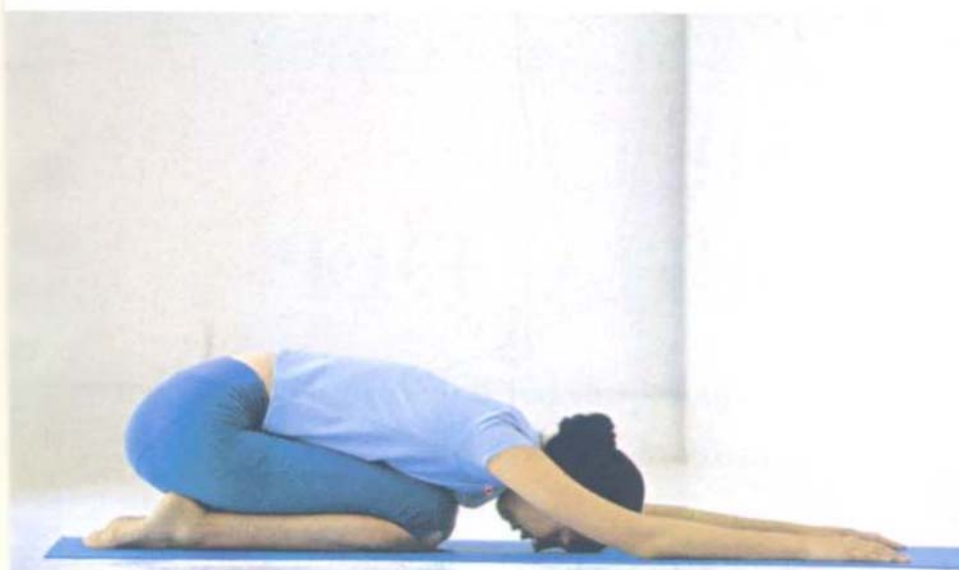
CÂU CHUYỆN CỦA CÔ KIM (MỸ)

Tôi hầu như luôn gặp phiền toái do bệnh tật mang lại trong suốt quãng đời về trước. Mới 4 tuổi, tôi đã bị phẫu thuật do dị tật ở hông và toàn thân bó bột trong nhiều tháng. Ở tuổi 35, sau 18 lần giải phẫu vì nhiều căn bệnh, tôi lại bị u xơ tử cung.

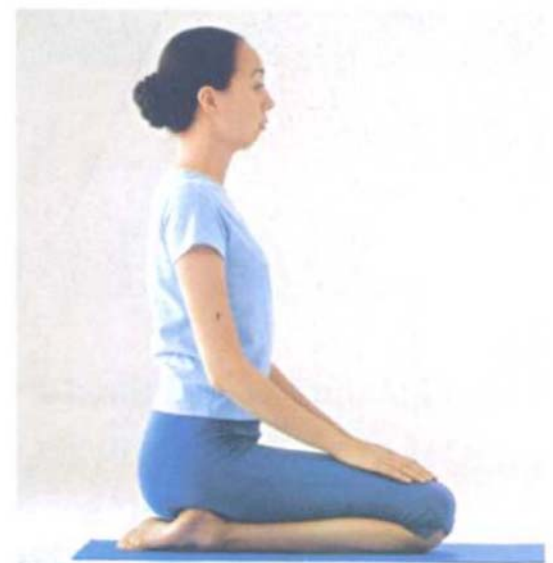
Chuyên viên vật lý trị liệu của tôi đã khuyên tôi nên tham dự lớp tập yoga. Tuy nhiên, tôi đã bỏ ngoài tai cả năm trời, chỉ vì không thể hình dung nổi một người ốm yếu như mình lại có thể luyện tập yoga. Cuối cùng thì tôi cũng bị thuyết phục và tham dự lớp yoga dành cho người lớn tuổi - điều này thật thích hợp với một người xương cốt không còn dẻo dai như tôi. Sau vài tuần luyện tập, tôi cảm thấy ít đau hơn và ngủ tốt hơn. Khả

năng phối hợp động tác, tư thế, khả năng giải tỏa căng thẳng trong tôi được cải thiện rõ rệt. Mỗi khi có cảm giác căng cơ, tôi liền tập yoga để giải tỏa căng thẳng, chứ không dùng thuốc giảm đau nữa.

Đặc biệt, tôi rất mừng khi thấy khỏe hơn nhiều. Trước đây, tôi chưa bao giờ dám mơ tưởng là tôi có thể chung sống thoải mái với bệnh tật như vậy. Tôi cố gắng kết hợp yoga vào mọi hoạt động. Ví dụ như ngoài hai buổi tập vào sáng sớm và buổi tối, khi rửa bát, tôi cũng thực hành các tư thế đứng yoga. Khi lái xe, tôi luyện thở để có thể tập trung hơn. Và khi giặt quần áo, tôi làm động tác Gập người ra trước.



9 Sau đó, thở ra và trở lại tư thế Em bé đuôi người ở bước 3.



10 Hít vào và thở ra trong khi trở lại tư thế ngồi Bàn thạch - trở lại bước 1 - và kết thúc một vòng chuỗi động tác quỹ gỏi Cháo mặt trời. Hít vào và thực hiện lại chuỗi động tác từ bước 2, bao nhiêu lần tùy thích.



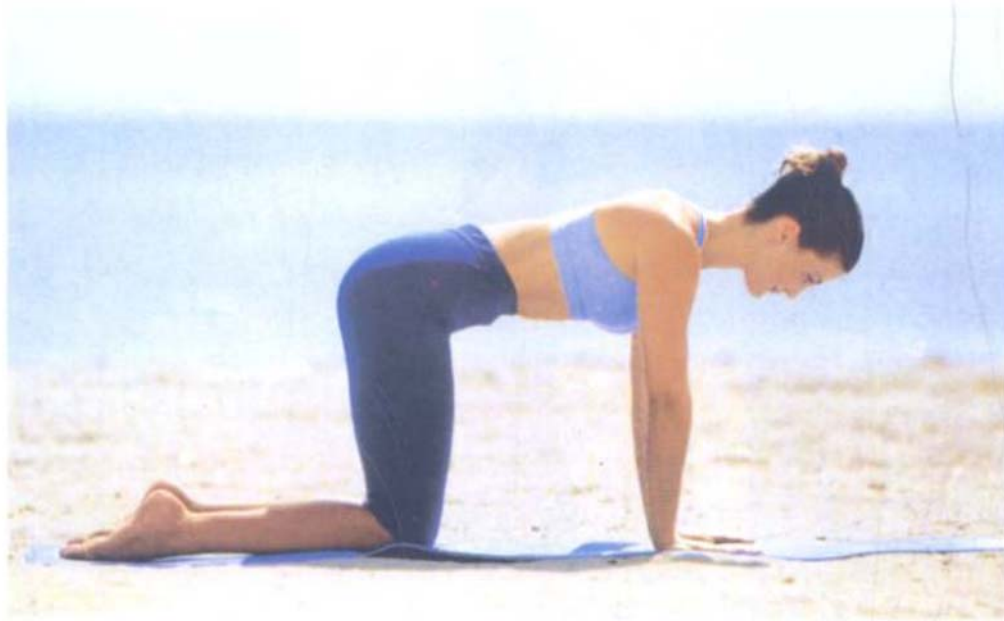
ĐẶC BIỆT DÀNH CHO PHÁI ĐẸP

Đối với phụ nữ - cũng như đàn ông - mọi tư thế yoga đều tốt. Tuy nhiên, có một số tư thế đặc biệt thích hợp với thể chất và tinh thần của người phụ nữ hơn. Là phụ nữ, bạn nên tập luyện hàng ngày để có được thể lực tốt và hạnh phúc dồi dào. Khi cảm thấy buồn phiền hay dễ bị kiệt sức, thì bạn cần phải vận động. Luyện tập sẽ khiến trí não trở nên sáng suốt, tươi tỉnh. Các bài

tập được trình bày ở đây có thể được phối hợp với cách thở sâu hay thở Lửa. Một số người thích tập chúng đều đặn mỗi ngày. Có người lại xem chúng như những động tác khởi động, chuẩn bị cho một buổi tập yoga sau đó hoặc thực hiện ngay giữa giờ làm việc. Dù là tập ở đâu và khi nào đi nữa, chúng vẫn sẽ luôn đem lại cho bạn cảm giác thư giãn, sảng khoái tuy dotapyogatot.com

TƯ THẾ CON MÈO VÀ CON BÒ

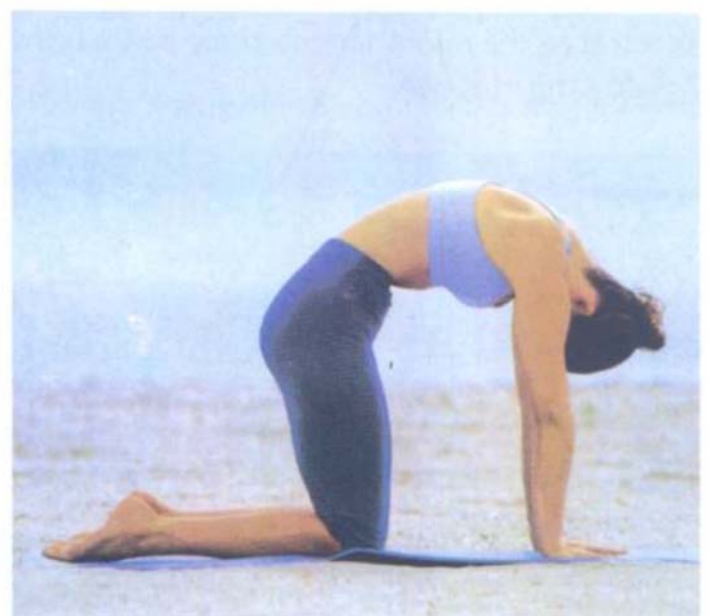
Bài tập này đem lại sự dẻo dai cho cột sống, kể cả đốt sống cổ và kích thích sự tuần hoàn của tủy sống. Tư thế Con Mèo và Con Bò là những động tác khởi động có tác dụng rất tích cực, chúng kéo giãn và chuẩn bị cho cơ thể sẵn sàng thực hiện những tư thế tập khác trong chương này.



1 Quỳ gối, chống hai bàn tay trên sàn. Hai đùi, hay tay vuông góc với lưng (như hình bên). Giữ cho hai khuỷu tay thật thẳng, hai cẳng tay và hai chân vững chắc trong suốt thời gian bạn thực hiện các thao tác tiếp theo.



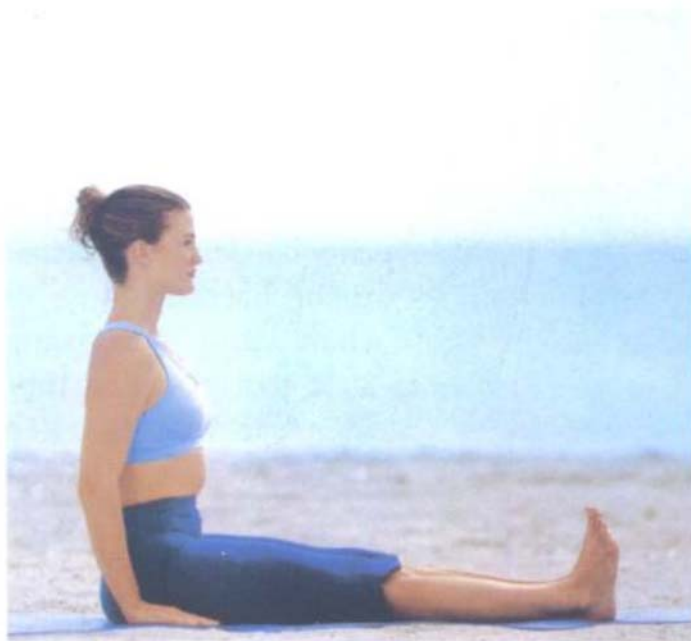
2 Hít vào, đồng thời hạ cột sống xuống mặt sàn và ngửa đầu lên (như hình trên). Đây là tư thế Con Bò.



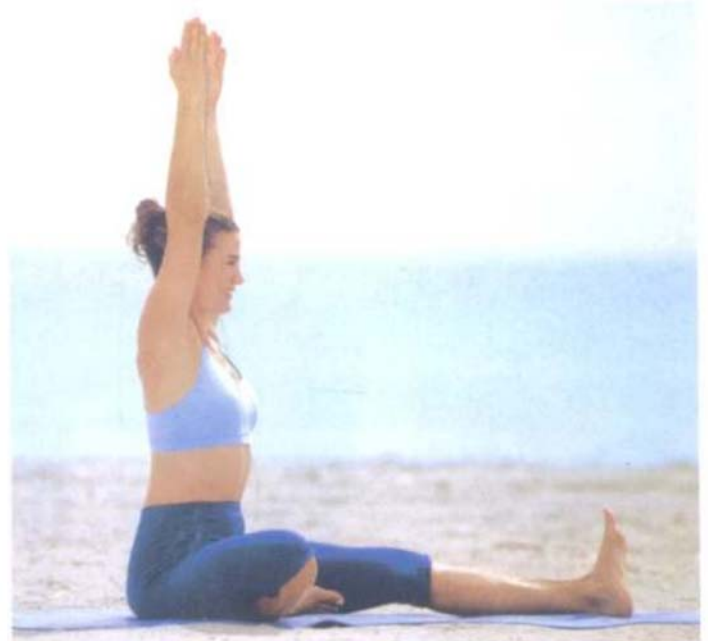
3 Khi thở ra, uốn cong cột sống đến mức có thể sao cho lưng cong lên như tư thế Con Mèo, đầu cúi xuống sao cho cằm sát vào ngực. Lần lượt thực hiện hai tư thế Con Mèo và Con Bò, đồng thời tăng dần tốc độ và cường độ của hơi thở trong khoảng 2-3 phút.

TƯ THẾ KÉO GIÃN THẦN KINH TỌA

Trong triết lý yoga, thần kinh tọa là dây thần kinh của sự sống. Dây thần kinh tọa mạnh và luôn được kéo giãn tốt là điều kiện quan trọng để bạn có một sức khỏe dồi dào, một cơ thể dẻo dai.



1 Ngồi thẳng người, hai chân duỗi thẳng ra trước sao cho chân vuông góc với lưng. Chân bên trái có thể duỗi thẳng ra trước hoặc có thể hơi đổ sang một bên.



2 Rút bàn chân phải vào háng, gót chân càng sát đỉnh trong của đùi càng tốt. Hít vào và giơ hai cánh tay lên cao quá đầu, mục đích để cột sống được kéo giãn ra.



Khi vươn người về phía trước, hãy quán tưởng là lồng ngực của bạn đang áp lên đùi trái

3 Thở ra và gập người về phía trước, hai bàn tay với tới các ngón chân hoặc bất kỳ bộ phận nào của chân để có thể kéo giãn thân

người mà không gây căng thẳng. Giữ nguyên tư thế và hít thở sâu trong 1-2 phút. Đổi chân và lặp lại tư thế này.

TƯ THẾ CON CÀO CÀO

Tư thế này nhằm tăng cường vùng thắt lưng, cho phép dòng năng lượng luân chuyển hanh thông qua cột sống, mở ra các kênh thần kinh ở mạng dây thần kinh bụng, làm săn chắc đôi chân, mông và cơ bụng. Bài tập này giúp phụ nữ giải tỏa sự căng thẳng trước chu kỳ hành kinh.



1 Nằm sấp, hai gót chân áp sát vào nhau, cầm tựa lên sàn. Hai bàn tay nằm lại thành hai nắm đấm và để ở vị trí nào bạn cảm thấy thoải mái ở bên trong xương chậu. Hai bàn tay sẽ giúp bạn có điểm tựa để bật hai chân lên.



Hãy sử dụng cơ đùi, bụng và lưng dưới để nâng hai chân lên

2 Hit vào, nâng hai chân lên cao và thẳng hết mức. Bắt đầu hít thở sâu trong vòng 1-3 phút. Nếu có vấn đề ở lưng, hãy nâng lần lượt từng chân và kiểm giữ ít nhất là 15 giây trong khi vẫn hít thở bình thường.



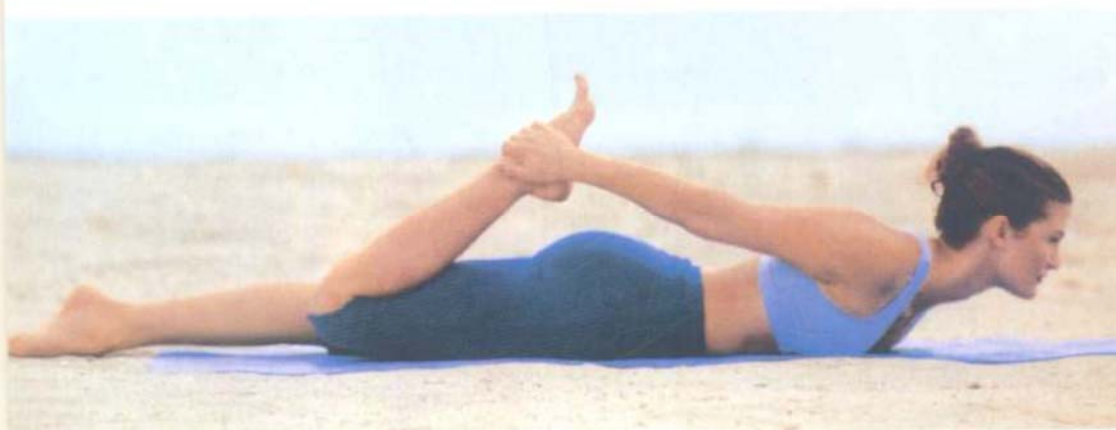
3 Sau đó, hạ hai chân xuống và thả lỏng, hai cánh tay buông dọc hai bên thân, đầu xoay sang một bên. Hít thở sâu trong vài giây.

TƯ THẾ CÂY CUNG

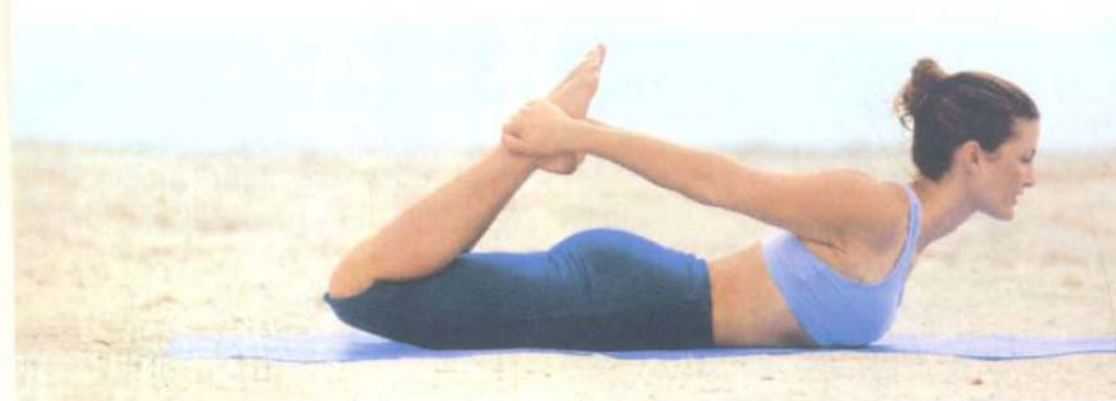
Tư thế này massage và đem lại sinh khí cho phủ tạng, tăng cường cơ bụng và tăng dung tích phổi. Nó giúp bạn ngăn ngừa các chứng rối loạn tiêu hóa và đường ruột, giảm mỡ xung quanh eo. Tư thế Cây Cung còn kéo giãn cơ đùi, kiểm soát sự cân bằng của *calcium* và *magnesium* trong cơ thể của chúng ta. Sự cân bằng này rất quan trọng đối với tình trạng thể chất và trí não của bạn.



1 Nằm sấp, cằm tựa trên sàn, hai cánh tay áp vào thân người.



2 Gập đầu gối phải lại. Với bàn tay phải ra sau để nắm lấy cổ chân phải (như hình bên).



3 Tiếp theo, gập đầu gối trái và đưa bàn tay trái ra sau để nắm lấy cổ chân trái (như hình bên).



XOÀI CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

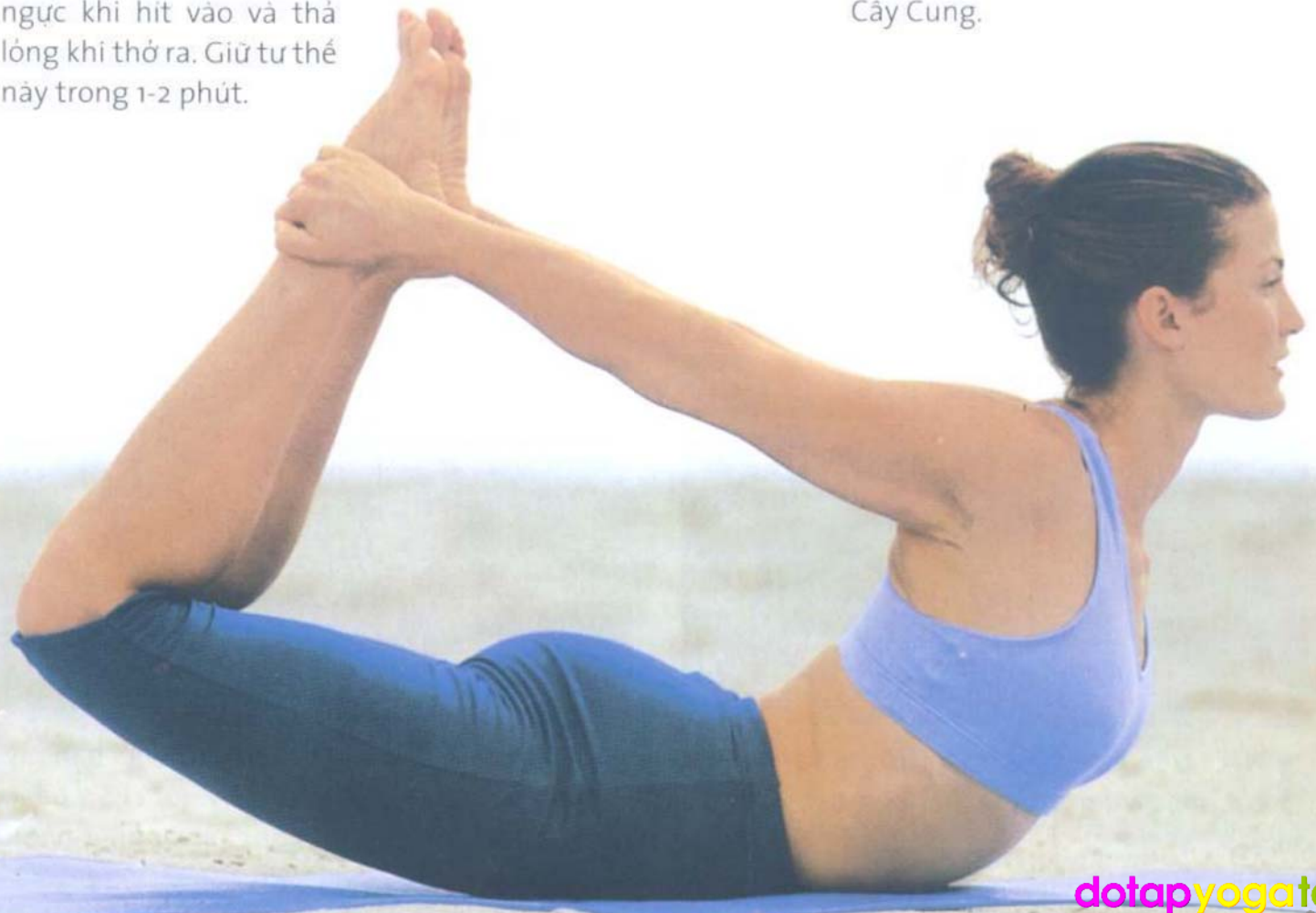
Xoài là loại trái cây rất bổ ích đối với phụ nữ. Nó giải quyết các vấn đề kinh nguyệt mà người phụ nữ thường gặp và tăng cường hệ tiêu hóa. Thức uống mango lassi (có thành phần của yoghurt và xoài) rất thích hợp dùng trong bữa điểm tâm hoặc làm nước tăng lực trong giờ nghỉ trưa. Cho vào máy xay sinh tố hai ly yoghurt không béo; hai trái xoài chín đã gọt sạch, xắt lát; 2-3 thìa si rô hay mật ong; 150ml nước chín (có thể nhỏ thêm vài giọt nước hoa hồng). Xay cho mịn là có thể dùng được.

4 Hit vào và vươn người lên, nâng đầu, ngực và đùi khỏi mặt sàn. Duỗi thẳng hai cánh tay và kéo căng hai chân lên cao. Hit thở sâu, mở căng lồng ngực khi hit vào và thả lỏng khi thở ra. Giữ tư thế này trong 1-2 phút.



BIẾN THỂ ĐƠN GIẢN HƠN

Nếu tay không với tới được hai cổ chân, hãy dùng dây đai quấn vòng qua cổ chân để kéo. Nếu có thể nắm được cổ chân, nhưng không thể kéo căng hay kiểm giữ tư thế thì hãy hit vào khi vươn người lên và thở ra khi thả lỏng người xuống. Luyện tập thường xuyên sẽ giúp bạn thực hiện hoàn chỉnh tư thế Cây Cung.



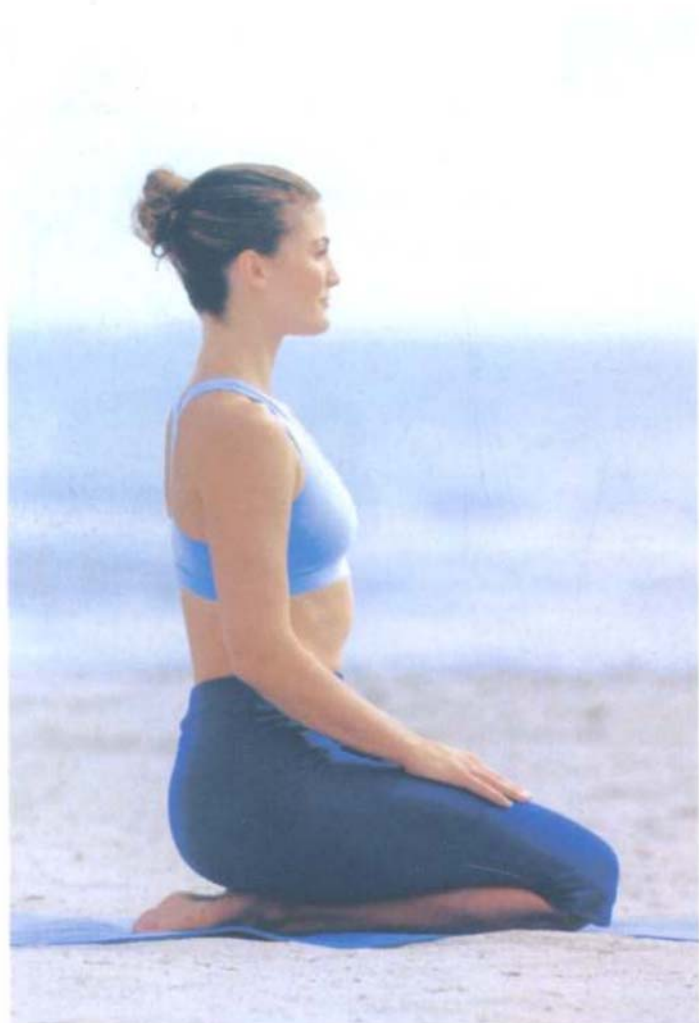
TƯ THẾ LẠC ĐÀ

Tư thế Lạc đà tạo sức mạnh cho nhóm cơ bắp ở lưng, ngăn chặn chứng đau thần kinh tọa và thoát vị đĩa đệm. Đồng thời, tư thế này còn giúp giữ thẳng bằng luân xa ở rốn. Đây là trung tâm năng lượng của sức khỏe và ý chí cá nhân, giải tỏa hậu quả của việc ăn uống thái quá. Theo lý luận của yoga, người nào thường xuyên luyện tập tư thế Lạc đà sẽ có khả năng chế ngự được cái đói và cái khát giống như con Lạc đà. Tư thế Lạc đà kéo giãn cơ đùi, đây là nơi kiểm soát sự cân bằng của *magnesium* và *calcium*, vốn rất cần thiết đối với tình trạng thể chất và trí não của con người.

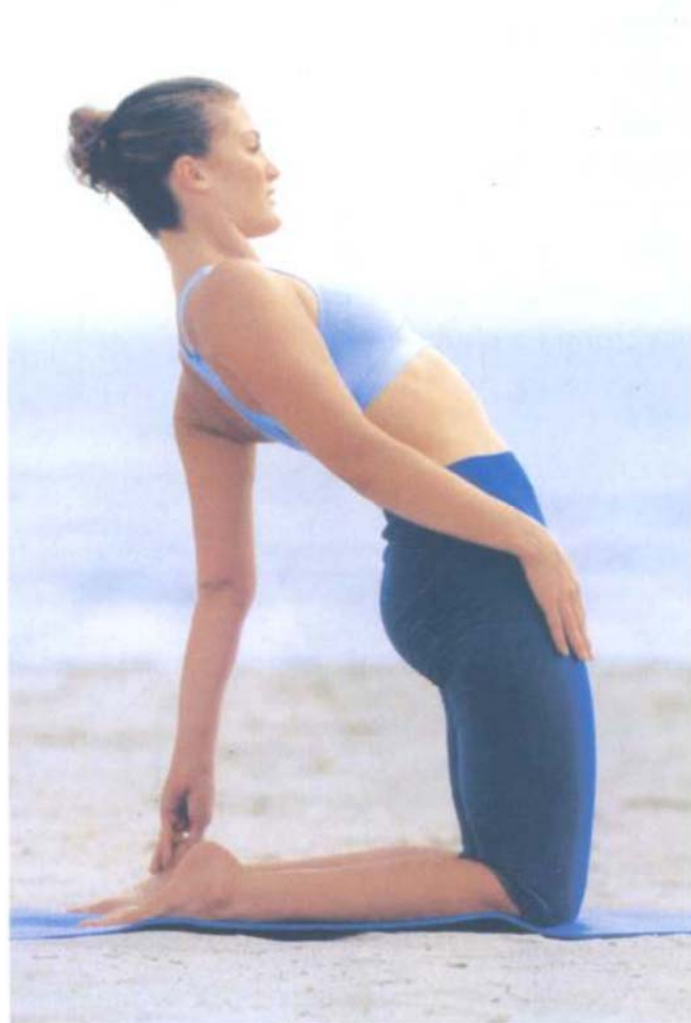
SỮA THẦN

Là thức uống tuyệt vời, có lợi cho cột sống và làm trơn khớp xương.

Đun sôi nửa thìa cà phê củ nghệ với 85ml nước trong 8 phút. Đổ thêm 250ml sữa và một thìa canh dầu quả hạnh. Nhấc nổi xuống và nêm thêm mật ong để dùng.

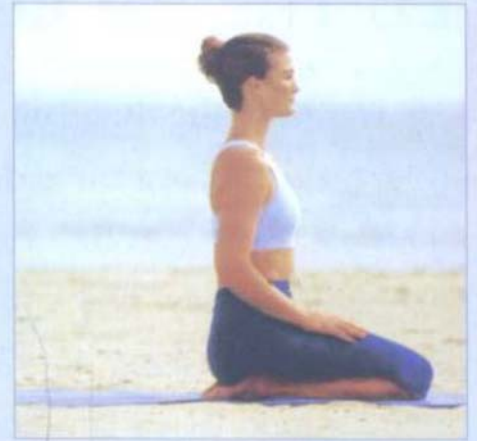


1 Ngồi trên gót chân trong tư thế Bàn thạch, cột sống vươn thẳng, hai bàn tay đặt trên đùi.

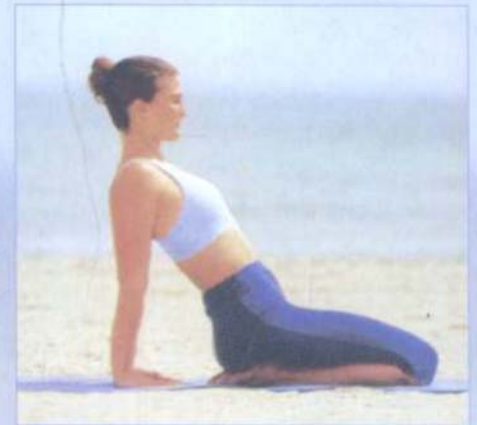


2 Nhóm lên để vào tư thế Quý gối, với bàn tay phải ra phía sau để nắm lấy gót chân phải. Sau đó, đổi bên và lặp lại động tác tương tự như vậy.

BIẾN THỂ ĐƠN GIẢN



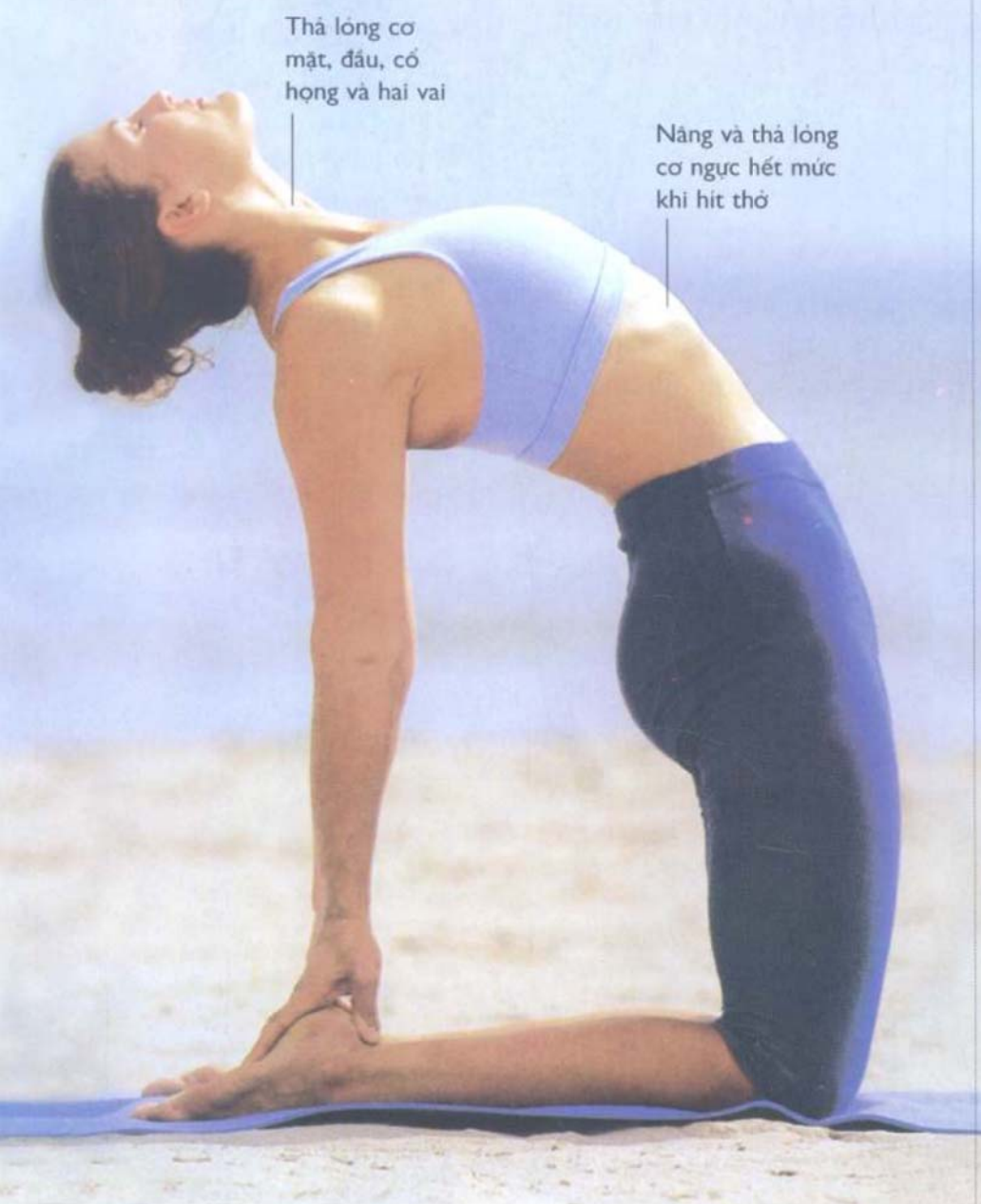
1 Ngồi trong tư thế Bàn thạch, cột sống thẳng.



2 Ngửa thân người ra sau để tựa lên hai bàn tay đang chống sàn ở sau lưng, giữ cho lồng ngực uốn thẳng lên. Các ngón tay hướng về phía thân hoặc ngược lại.



3 Nâng mông lên khỏi sàn, đến mức cao nhất, đẩy hông và đùi ra trước. Trở lại tư thế 1 và lặp lại các tư thế này nhiều lần.



3 Đẩy hông và đùi ra phía trước để giữ vững tư thế và để kéo giãn sâu hơn. Lồng ngực uốn lên, đầu ngửa ra sau, nhưng không hoàn toàn ngã xuống thấp. Thả lỏng cơ bắp mặt, cổ, cổ họng và hai vai. Hít thở sâu hoặc áp dụng lối thở Lửa trong 1-2 phút.

TƯ THẾ EM BÉ

Đây là một tư thế thư giãn, nhằm tăng cường hiệu quả của các thế tập yoga trước đó. Áp trán xuống sàn nhằm kích hoạt trung tâm linh cảm số 6, nằm ở ngay chính giữa hai lông mày. Đây còn là tư thế đối ngược với tư thế Cây Cung (trang 46-47), uốn cong cột sống theo hướng ngược lại và làm cho cột sống được thư giãn. Nếu cần, có thể lót một chiếc gối nhỏ hay một tấm mền cuộn tròn lại ở bên dưới đầu hay mông.

Sau tư thế Lạc đà (trang 48-49), hãy thư giãn bằng tư thế Em bé. Ngồi lên gót chân và áp trán xuống sàn, hai cánh tay đặt dọc thân người, lòng bàn tay nằm ngửa và thả lỏng. Hít thở nhẹ nhàng 1-2 phút, thả lỏng toàn bộ cột sống và hai vai.

TRÀ CỦA CÁC TU SĨ YOGA

Thức uống này rất có lợi cho sức khỏe. Các thành phần đều có lợi cho các cơ quan nội tạng.

Một lít nước cho vào:

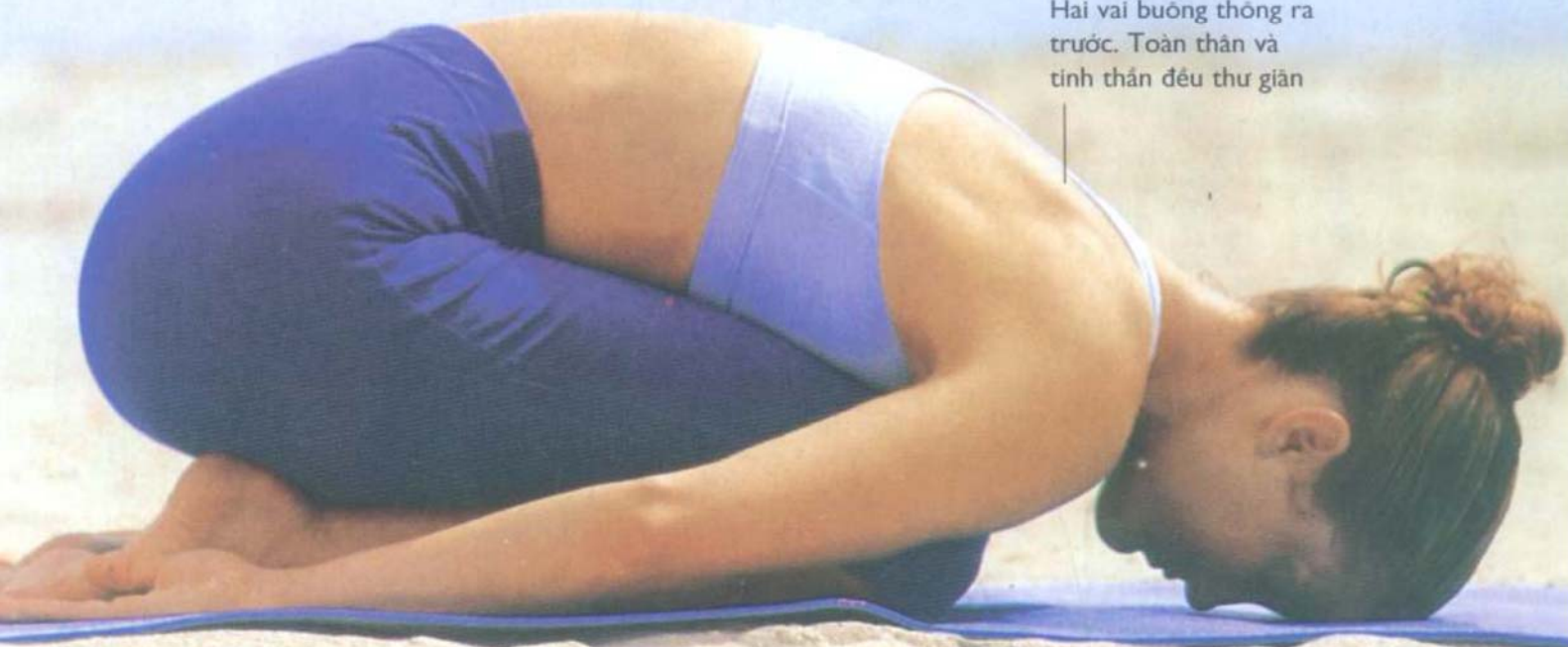
*15 cây đinh hương gồm cả rễ
20 vỏ bạch đậu khấu non
(giã hơi nát)*

15 hạt tiêu

8 lát gừng hoặc 5 cọng quế dài 5cm

Đậy kín nồi và đun trong 30 - 40 phút (có thể châm thêm nước nếu bị cạn). Cho một thìa cà phê chè đen và 750ml sữa tươi vào đun tiếp tục cho đến khi sôi lại. Để nguội và cho thêm mật ong tùy khẩu vị của bạn.

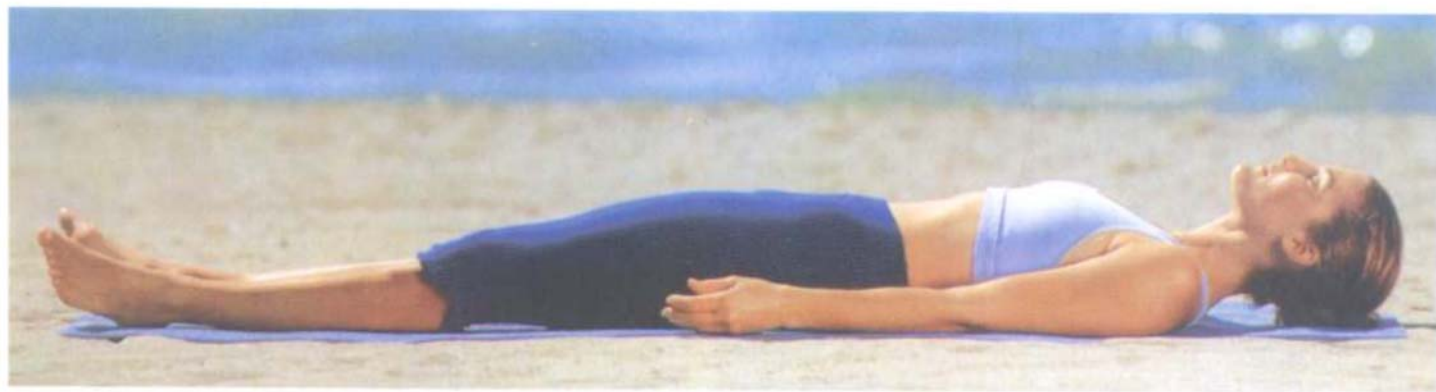
Hai vai buông thõng ra trước. Toàn thân và tinh thần đều thư giãn



TƯ THẾ KÉO GIÃN

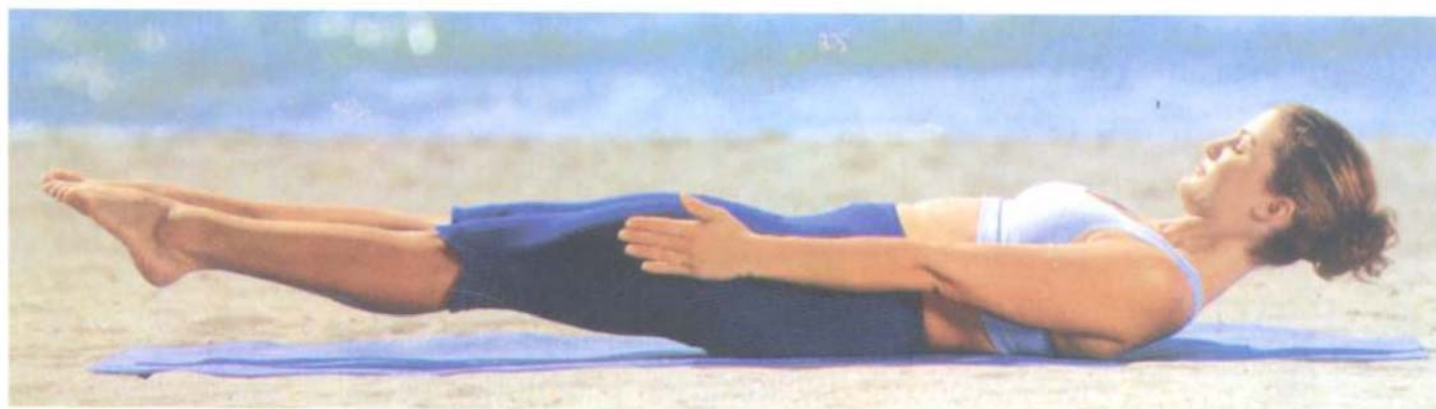
Tư thế Kéo giãn nhằm chỉnh sửa và giữ thẳng bằng điểm tựa ở rốn, tăng cường sức dẻo dai, ý chí và sức khỏe của người tập. Khi điểm tựa ở rốn mạnh mẽ và thẳng bằng, mạch của bạn sẽ ổn định và tọa lạc ngay tại rốn, chứ không nằm bên trái, bên phải, bên trên hay bên dưới. Bạn có thể kiểm tra mạch rốn bằng cách chụm ngón cái và các ngón tay lại, nhấn mạnh vào vùng da ở xung quanh rốn. Để thử nghiệm, bạn hãy kiểm tra mạch của mình trước và ngay sau khi thực hiện tư thế Kéo giãn trong 1-2 phút để phát hiện xem có sự khác biệt hay không. Thông thường thì mạch của bạn sẽ sâu hơn, mạnh hơn và tập trung đều hơn ở vùng rốn sau khi thực hiện tư thế Kéo giãn.

Theo triết lý yoga, rốn là điểm tập trung 72.000 đầu dây thần kinh trên cơ thể. Do đó tư thế Kéo giãn sẽ kích hoạt toàn bộ hệ thần kinh, cũng như hệ tiêu hóa và hệ sinh sản.



1 Trước khi thực hiện tư thế Kéo giãn, hãy thu khung chậu lại để loại bỏ mọi sức ép lên cột sống dưới. Điều này giúp bạn bảo đảm khi nhấc hai chân lên, cơ bụng, chứ không phải cơ lưng,

chịu lực nâng đỡ. Trước khi nhấc đầu lên, trong ý thức hãy thả lỏng cơ cổ và chuẩn bị sử dụng cơ bụng, ngực và lưng trên để nâng cổ và đầu lên khỏi sàn. Điều này giúp bạn tránh bị căng cổ.

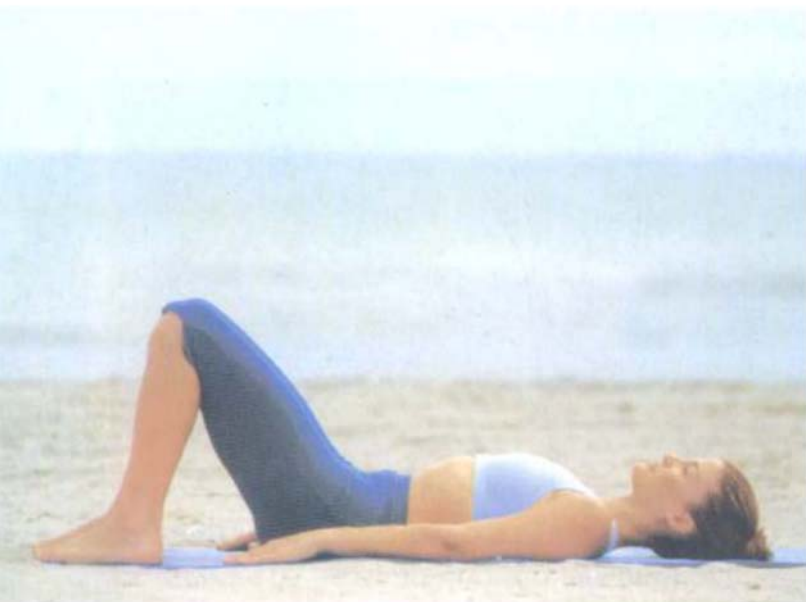


2 Giữ hai gót chân sát nhau và nhấc chúng lên khỏi mặt sàn khoảng 15cm. Hai chân duỗi thẳng. Nhấc đầu lên khỏi sàn 15cm và mắt nhìn các ngón chân đang duỗi thẳng. Trong khi kiểm giữ tư thế, ý thức vẫn giữ cho cổ và cột sống dưới được thả

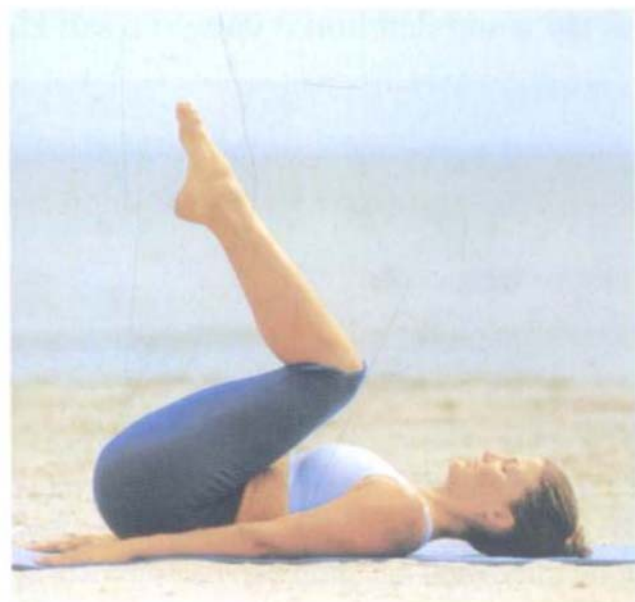
lỏng. Hai cánh tay vẫn giữ dọc hai bên thân, lòng bàn tay áp vào đùi, nhưng không chạm đùi. Kiểm giữ tư thế này trong 1-2 phút, và thực hiện cách thở Lửa. Sau đó thả lỏng người xuống để nghỉ ngơi vài giây và thực hiện tiếp tư thế này nhiều lần.

TƯ THẾ ĐỨNG TRÊN VAI

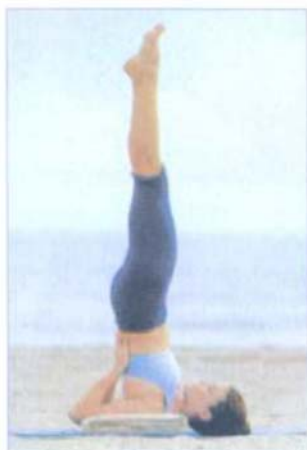
Đứng trên vai được xem là tư thế có lợi cho toàn thân, đặc biệt là vùng cổ họng, tuyến giáp và sự tuần hoàn máu. Tư thế này tăng cường độ mềm dẻo ở đốt sống cổ, giúp ngăn chặn hiện tượng giãn tĩnh mạch. Đồng thời, cơ bắp lưng, vai và hai cánh tay đều được kéo giãn và tăng cường. Thân người ở trong tư thế đối ngược với trọng lực, giúp cho các cơ quan nội tạng được nghỉ ngơi, thư giãn. Bạn cần đọc kỹ các hướng dẫn trước khi bắt tay vào thực hiện tư thế này.



1 Nằm ngửa, hai gối gập lại, hai bàn chân chống trên sàn. Hai cánh tay buông dọc hai bên thân, lòng bàn tay úp xuống mặt sàn.

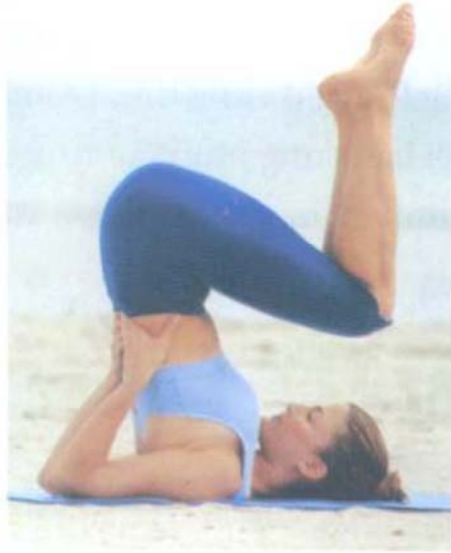


2 Giữ nguyên vị trí bàn tay và cánh tay, nâng hai chân lên cao tạo thành một góc 90°.



SỬ DỤNG DỤNG CỤ NÂNG ĐỖ

Để giảm áp lực lên vùng cổ, khi thực hành tư thế Đứng trên vai, hãy lót bên dưới vai và lưng - ngay ở đường thẳng nơi vai và cổ gặp nhau - một hoặc hai chiếc khăn trải dày. Khăn trải phải đủ lớn để hai khuỷu tay tựa lên và tạo tư thế vững chãi. Khi đó, cổ sẽ thoải mái thả lỏng thư giãn và duỗi thẳng khi bạn vào tư thế Đứng trên vai. Ở trang 64 - bài tập khung chậu - có trình bày một cách chuẩn bị khác khi thực hiện tư thế Đứng trên vai.



3 Bắt đầu đẩy thân người lên cao sao cho hai chân thẳng hết mức, trong lúc hai bàn tay và hai khuỷu tay chống đỡ lưng. Hai khuỷu tay dựa chắc chắn trên sàn.

4 Thư giãn và nâng thân người đứng trên vai lên cao hơn. Chính lại tư thế của hai bàn tay sao cho vững chãi, có thể dịch chuyển lên phía lưng trên càng cao thì cột sống càng thẳng. Cầm áp sát cổ. Hít thở trong 1-2 phút.



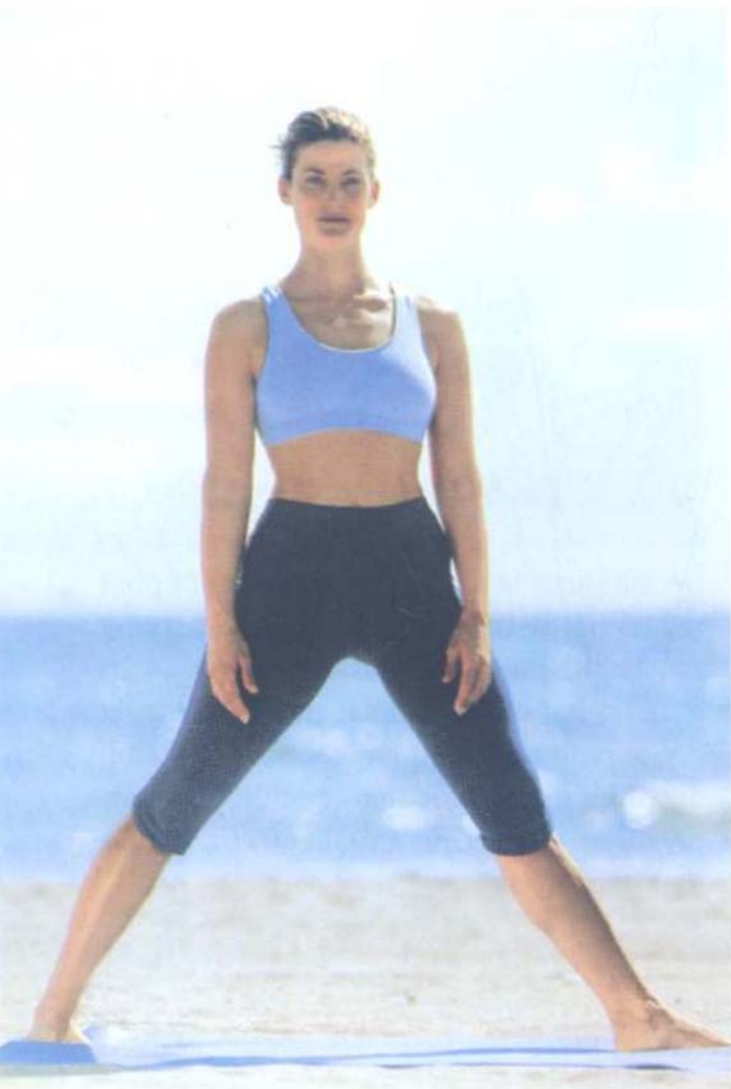
Sau khi kết thúc tư thế Đứng trên vai, hãy nằm ngửa và nghỉ ngơi trong 1-2 phút, hoặc để hai chân duỗi thẳng hay gập hai gối lại và thả lỏng khung chậu để cảm thấy vùng cột sống dưới bị dè, hoặc lót bên dưới hai đầu gối một chiếc gối cứng.



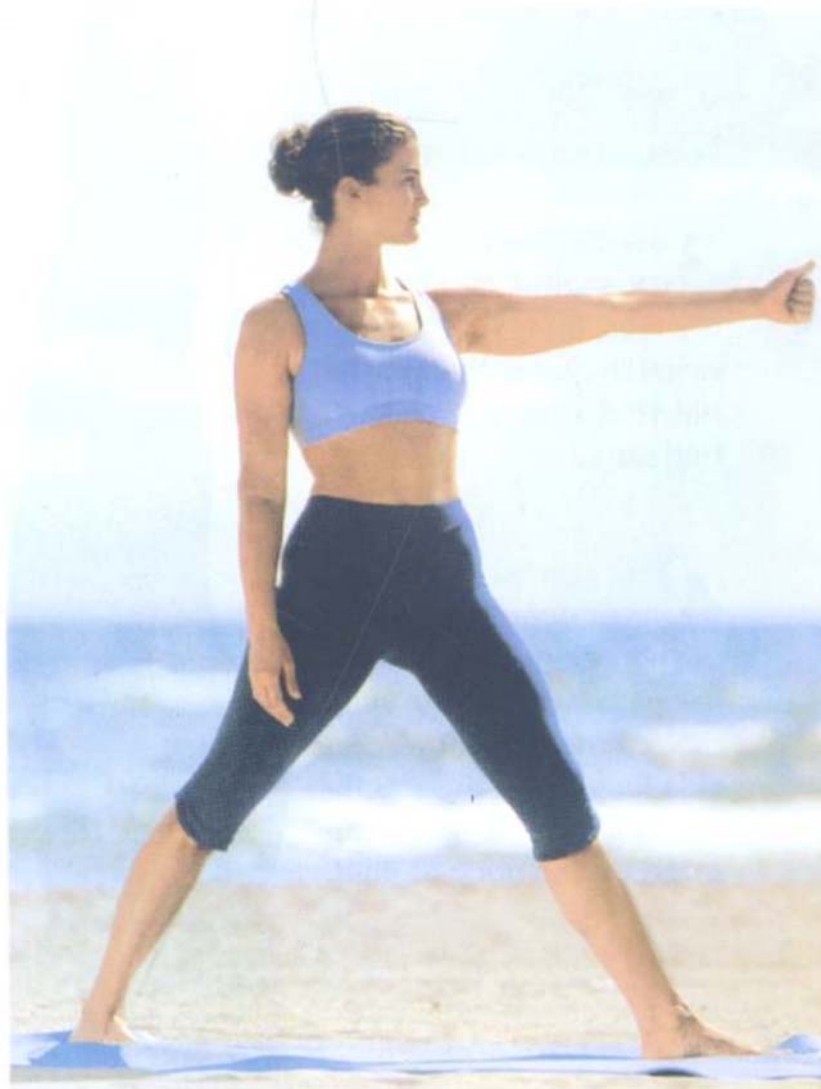
5 Để thoát khỏi tư thế này, trước hết phải hạ hai chân xuống qua khỏi đầu, tức ở vào tư thế Cái Cày cái biên. Trong khi vẫn giữ cho hai đầu gối ở sát đầu, từ từ duỗi người ra, duỗi thẳng hai cánh tay lên sàn, dọc thân người hoặc tiếp tục dùng hai bàn tay đỡ cột sống. Thở ra thật sâu và từ từ hạ hai chân xuống.

TƯ THẾ NGƯỜI BẮN CUNG

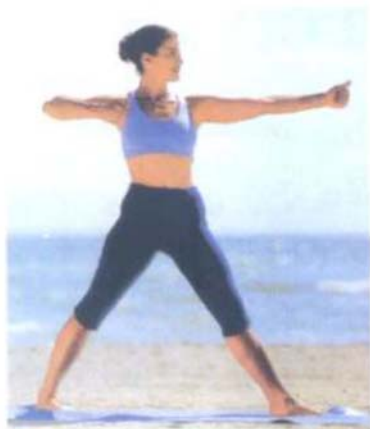
Tư thế Người bắn cung nhằm phát triển cá tính mạnh mẽ, dám đối mặt với thách thức. Tư thế này giữ thăng bằng và tăng cường hệ thần kinh, cũng như trường năng lượng sinh học hay vầng hào quang của người tập. Trong tư thế này, tất cả các luân xa đều được kích hoạt; tư thế của hai chân tác động tới luân xa 1, 2 và 3. Cử động kéo giãn ở vùng ngực và ở hai cánh tay kích thích trung tâm năng lượng ở vùng tim. Đồng thời, cử động xoay cổ tác động tới luân xa ở cổ họng. Người bắn cung nhìn tập trung vào một điểm và hít thở mạnh sẽ tác động tới trung tâm linh cảm, tức luân xa 6 và huyết bách hội, tức luân xa ở trên đỉnh đầu.



1 Đứng xoạc chân rộng 75cm, chân trái ở phía trước, bàn chân phải ở phía sau và nghiêng 45° so với bàn chân trái.

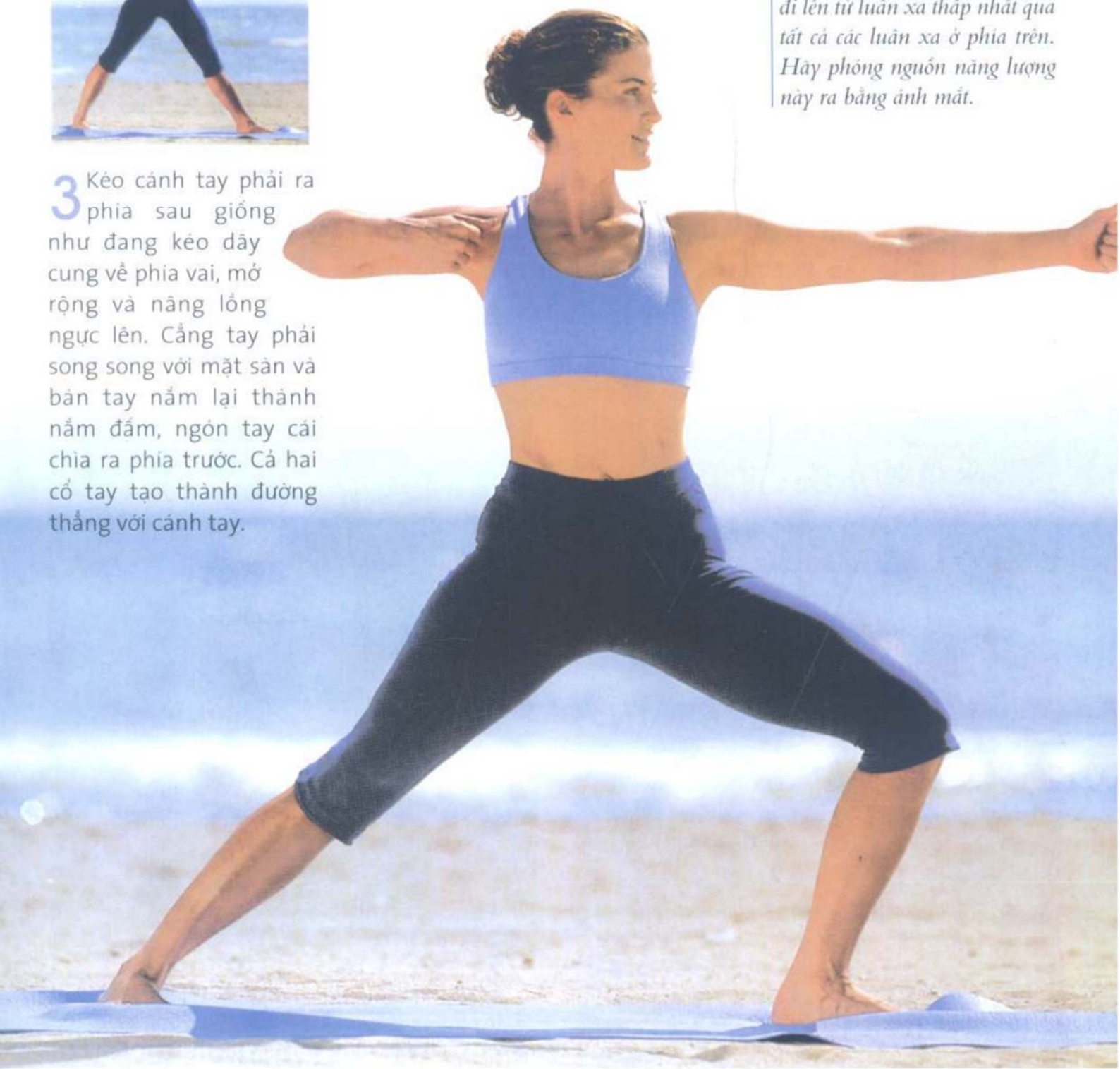


2 Đưa cánh tay trái thẳng ra phía trước, song song với mặt sàn, bàn tay nằm lại thành năm nắm giống như đang nắm cung tên, ngón cái chia ra phía trước. Xoay đầu để mặt nhìn thẳng ra trước và mắt chăm chú vào một tiêu điểm ở đằng xa.



3 Kéo cánh tay phải ra phía sau giống như đang kéo dây cung về phía vai, mở rộng và nâng lồng ngực lên. Cẳng tay phải song song với mặt sàn và bàn tay nằm lại thành nắm đấm, ngón tay cái chia ra phía trước. Cả hai cổ tay tạo thành đường thẳng với cánh tay.

Tư thế Người bắn cung rất hiện ngang. Khi bạn hít vào hơi cuối cùng và bắt đầu kéo cung để chuẩn bị bắn, hãy quán tưởng luồng năng lượng đi lên từ luân xa thấp nhất qua tất cả các luân xa ở phía trên. Hãy phóng nguồn năng lượng này ra bằng ánh mắt.



4 Gập gối chân trái lại và hạ thấp gối xuống sao cho bạn không còn thấy được bàn chân trái. Giữ cho thân người ngay thẳng, không đổ người ra trước, nhưng dồn 70% trọng lượng cơ thể lên chân trước. Bắt

đầu hít thở sâu, chậm và tròn vẹn hoặc áp dụng kiểu thở Lửa. Sau 1-2 phút, hít vào sâu, sau đó thở ra và lặp lại tư thế gương cung, kéo căng hết mức, nhưng tránh gây căng thẳng. Sau đó thư giãn và đổi chân, lặp lại các thế tập tương tự.

SAT KRIYA - BÀI TẬP THANH LỘC CƠ THỂ

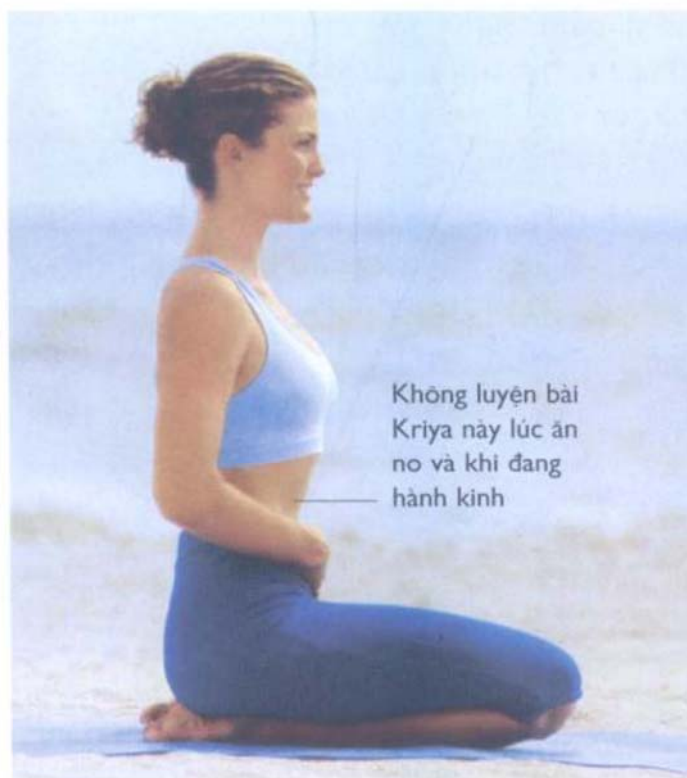
Bài Kriya này được thực hiện cùng với câu chú Sat Nam (trang 16). Nó tăng cường và giữ thăng bằng cho toàn bộ hệ sinh dục và tiêu hóa. Sức khỏe tổng quát của người tập sẽ được nâng lên khi tất cả các cơ quan nội tạng đều được massage nhẹ nhàng. Người mới tập chỉ nên giữ thời gian tập là 1 phút, rồi tăng dần tới 3 phút. Sau một thời gian kiên trì luyện tập, người tập có thể kéo dài bài tập này và tốt nhất là thực hành nó mỗi ngày với ít nhất là 3 phút. Tuy nhiên, đây là bài tập mang lại hiệu quả mạnh mẽ, vì vậy cần thận trọng. Tốt hơn cả là sau khi tập Kriya này, bạn nên nghỉ trong một khoảng thời gian bằng khoảng thời gian của bài tập hoặc lý tưởng hơn là gấp đôi khoảng thời gian của bài tập.

Câu chú "Sat Nam" có nghĩa là "Chân ngã" hay "Bản ngã chân thực của tôi". Khi tụng "Sat", ngân nga nó trong 1 giây. Cần tụng có oai lực, nhưng không cần tụng lớn tiếng. "Nam" được tụng nhanh, không kéo dài và thấp giọng.

CÂU CHUYỆN CỦA BALWINDER (CANADA)

Khi đang mang thai đứa con đầu lòng, tôi thường thấy những cha mẹ khác rất vất vả với đứa con còn chập chững của mình. Và tôi thấy kinh ngạc là vì sao họ lại thiếu kiên nhẫn như vậy. Tôi nghĩ vợ chồng tôi sẽ không giống họ đâu. Giờ thì tôi đã có hai cháu. Và tôi không còn giữ được quan điểm đó nữa. Trước kia, được tắm vôi sen là hạnh phúc của tôi, còn bây giờ, hạnh phúc chỉ có được khi nào tôi không bị đứa con 3 tuổi của mình quấy rầy. Yoga là món quà ân huệ đối với tôi. Tôi mới vừa học qua lớp đào tạo huấn luyện viên môn Kundalini Yoga. Một trong các bài tập tẩy sạch cơ thể mà chúng tôi phải thực hiện và luôn thực hiện với lòng thành kính sâu sắc, đó chính là bài Sat kriya. Ban đầu, tôi ghét bài tập này bao nhiêu thì bây giờ tôi lại thích nó bấy nhiêu. Nó cho phép tôi giải tỏa những cảm xúc mạnh như cơn tức giận, buồn phiền và giúp tôi lấy lại được tinh thần thư thái, lành mạnh.

Nhờ luyện tập hàng ngày, tôi hạnh phúc với vai trò làm mẹ và luôn giữ được vẻ duyên dáng, tự tin ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn nhất.



Không luyện bài Kriya này lúc ăn no và khi đang hành kinh

1 Ngồi trong tư thế Bàn thạch. Đặt một bàn tay lên bụng và cảm nhận rốn được nâng lên và kéo vào bên trong khi bạn niệm "Sat". Rồi bạn thở ra, trong khi vẫn đang niệm. Tiếp theo, hít vào bằng miệng thật nhanh, thật ngắn, đồng thời thả lỏng bụng. Sau đó niệm "Nam" và bắt đầu trở lại. Khi mới bắt đầu, hãy luyện bước 1 nhiều lần để nhận biết thật rõ chuyển động bên trong. Sau đó, hãy bắt đầu bước 2

2 Giờ thẳng hai tay lên cao quá đầu, sao cho hai cánh tay áp sát hai bên đầu. Đan các ngón tay vào nhau, trừ hai ngón trỏ chìa lên trời. Tụng “Sat”, đồng thời thóp rốn lên. Tụng “Nam”, đồng thời thả lỏng vùng bụng trong vòng 1-3 phút. Sau đó hít vào và gồng căng cơ bắp từ mông lên tới lưng và qua vai. Giữ yên trong 5-10 giây. Thở ra và buông lỏng.

Trong ý thức, hãy quán tưởng có luồng năng lượng từ dưới dâng lên, đi qua thân và thoát ra trên đỉnh đầu khi bạn gồng căng cơ bắp



3 Khi kết thúc “Sat Kriya”, nghỉ trong tư thế *Gurpranam*, với hai cánh tay duỗi qua khỏi đầu, hai lòng bàn tay úp vào nhau như đang cầu nguyện. Đây là tư thế từ bỏ và dâng hiến. Đôi khi, bạn cũng có thể thư giãn trong tư thế Em bé (trang 50) hoặc tư thế Xác chết nằm ngửa (trang 26-27).

THƯ GIÃN VÀ NẠP NĂNG LƯỢNG

Thông qua việc thực hành yoga và thiền, bạn hãy tận hưởng cảm giác tự do và hoan hỉ. Với tâm trạng như vậy, bạn hoàn toàn sẵn sàng đón nhận mọi cơ hội mà cuộc sống đem lại. Vì sao lại có sự kỳ diệu như vậy? Là vì yoga thúc đẩy sự giác ngộ. Với yoga, bạn nhận ra sự căng thẳng trong cơ thể, sự xáo trộn trong trí não. Yoga bạn đang thực hành có tác dụng thư giãn và giải tỏa sự căng thẳng. Khi mệt mỏi và dờ dẫm, hãy tập yoga để cơ thể tái nạp năng lượng và trí não trở nên minh mẫn. Rồi bạn sẽ thích thú khi khám phá ra rằng yoga cho bạn trạng thái cân bằng và thỏa mãn sâu sắc vì được thư giãn, đồng thời tinh thần trở nên phấn chấn vì được tiếp thêm năng lượng.



YOGA ĐEM LẠI HIỆU QUẢ TRẺ HÓA CƠ THỂ

Con người có khả năng tự tái tạo rất kỳ diệu. Cái khó ở đây chính là biết tin vào năng lực tái cân bằng thiên phú của bản thân và sử dụng nó một cách trọn vẹn, nếu không sẽ gây ra hiệu quả xấu cho cơ thể. Khi kết thúc một ngày làm việc, cơ thể mệt rã rời, ta biết cần phải làm gì để hồi phục sức khỏe. Đó là chỉ cần một vài giây phút yên tĩnh, hoặc một cuộc dạo chơi trong công viên, đọc sách, ngâm

minh trong bốn tám hay đến với khoảng không gian riêng dành cho yoga của bạn. Chương này của cuốn sách nhằm đặc biệt giúp bạn giải tăng cường năng lực thanh xuân hóa thông qua yoga. Bạn sẽ có cơ hội thả lỏng những cơ bắp căng cứng, mệt mỏi trên cơ thể và giải tỏa những áp lực đối với trí não bằng các bài tập yoga có tác dụng phục hồi sức khỏe, yoga dựa tưởng và kỹ thuật hít thở luân phiên qua mũi.

YOGA PHỤC HỒI SINH LỰC

Có những lúc mệt mỏi, chúng ta cần phải được nghỉ ngơi và tìm mọi cách thư giãn. Khi đó yoga phục hồi sẽ giúp bạn lấy lại sinh lực đã tiêu hao. Các tư thế mang hiệu quả xoa dịu, trấn an sẽ kích thích quá trình tự chữa trị tự nhiên trong cơ thể như giải tỏa căng thẳng, đau lưng, cao huyết áp, hen hay những rối loạn khác. Những tư thế này là cách nghỉ ngơi tuyệt vời để hỗ trợ và giúp bạn giải thư giãn trong khi hành kinh, thời kỳ tiền mãn kinh và mang thai.

TƯ THẾ THU GIẢN CƠ BẢN

Tư thế này giúp hạ huyết áp và làm chậm nhịp tim, giải tỏa căng thẳng ở cơ bắp, giảm mệt mỏi, cải thiện giấc ngủ, thúc đẩy khả năng đề kháng của cơ thể. Hãy dùng một chiếc gối ôm và một chiếc khăn tắm cuộn tròn; có thể sử dụng cả băng bọt mắt và chăn mỏng để giữ ấm.

Nằm ngửa, bên dưới vùng cong của cổ lót một chiếc khăn tắm cuộn tròn để tạo cảm giác êm dễ chịu. Tư thế này làm dịu thủy triều của não. Nếu vùng lưng dưới bị căng, có thể lót dưới hai đầu

gối một chiếc gối ôm. Hai chân phải vắt qua gối ở tư thế thư giãn thoải mái và được nâng đỡ. Trường hợp hai gót chân không chạm sàn, lót bên dưới một chiếc khăn trải xếp lại.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỖ

Gối ôm Là gối bông cotton, hai đầu tròn. Một chiếc chăn dày hoặc chiếc gối đi-văng cũng có thể thích hợp.

Khăn trải giường Một hoặc hai chiếc khăn bằng len hay cotton, bằng chất liệu thô.

Băng bọt mắt Nhằm giúp mắt và mặt được thư giãn. Có thể thay thế bằng một tấm vải xếp lại, đắp lên mặt.

Túi cát Để áp đè lên những vùng nhỏ trên cơ thể.

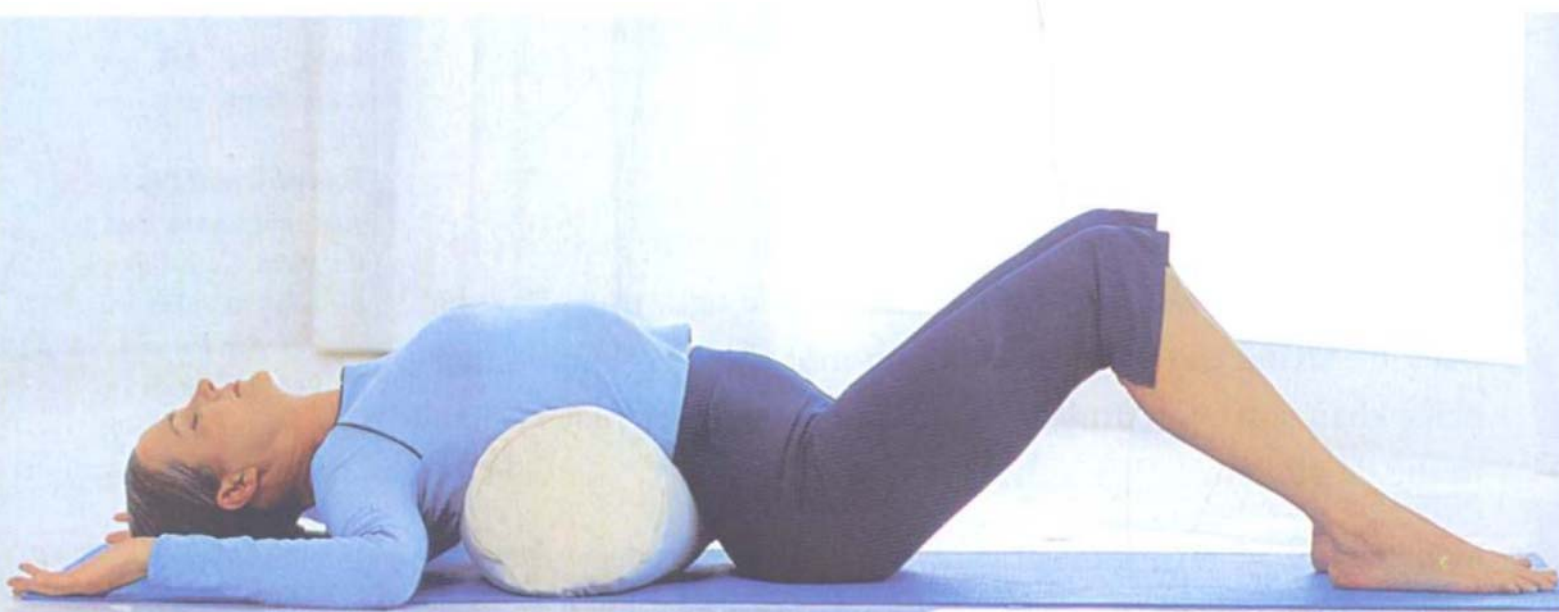


Nếu sử dụng một chiếc khăn trải khác để giữ ấm, thì hãy đắp nó lên người, và nếu có băng che mắt, thì hãy bịt lại. Nằm trong tư thế Xác chết. Nếu bạn đang có thai hơn ba tháng, hãy thực hành tư thế Nằm nghiêng (trang 8).

TƯ THẾ UỐN CONG NGƯỜI RA SAU ĐƠN GIẢN VỚI DỤNG CỤ NÂNG ĐỒ

Tư thế này là thuốc trị tật cong lưng thường gặp. Các cơ ở vùng lưng giữa và lưng trên được kéo và thư giãn, khung sườn mở rộng và các cơ quan ở phần thân trên được trẻ hóa. Bạn sẽ cần một hoặc hai tấm khăn trải, một khăn tắm và một chiếc gối ôm.

Tránh tập khi lưng dưới bị đau, đĩa đệm có vấn đề, cô thai hơn ba tháng hoặc đang hành kinh.



1 Cuộn tấm trải hay khăn tắm để lót dưới cổ sao cho chúng khớp với phần uốn cong tự nhiên của cổ. Gối ôm được đặt bên dưới vùng lưng giữa, còn tấm khăn trải cuộn tròn thứ hai lót bên dưới vai ở độ cao thích hợp với bạn. Co

hai đầu gối lại hoặc lót bên dưới gối tấm khăn trải cuộn lại để bảo vệ lưng và thả lỏng cơ bụng. Hai cánh tay đặt cao quá đầu hoặc để sát hai bên đầu, tùy theo ý của bạn. Thư giãn như vậy trong 1 phút, rồi dần dần tăng thời gian lên.



2 Lật người sang một bên và dẹp hết các dụng cụ nâng đỡ khỏi cổ và vai.

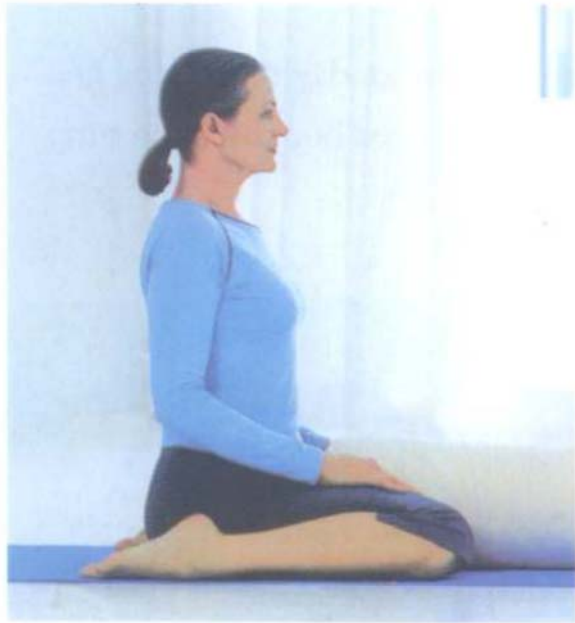


3 Bỏ gối ôm ra và đặt lưng nằm xuống sát sàn trong vài nhịp thở.

TƯ THẾ EM BÉ VỚI DỤNG CỤ NÂNG ĐỒ

Tư thế này kéo giãn nhẹ nhàng vùng thắt lưng, giải tỏa căng thẳng ở bụng, xoa dịu sự căng cứng ở hai vai, đem lại sự tỉnh lặng cho trí não. Đây là tư thế đối nghịch tốt của tư thế Uốn cong lưng ra sau. Tránh tập tư thế này, nếu bạn gặp bị mắc chứng đau lưng mãn tính hoặc có thai hơn ba tháng.

Bạn cần một chiếc gối ôm hoặc vài tấm khăn trải để xếp cao lên. Có thể cần thêm một tấm khăn trải để đắp trên người giữ ấm.



1 Quỳ gối trên tấm khăn trải, hai đầu gối tách ra, gối ôm đặt nằm giữa hai đùi. Để tránh làm căng dây chằng ở mặt ngoài cổ chân, hãy bẻ các ngón chân ra sau, mà không để chúng hướng vào nhau. Để giải tỏa sức ép ở khớp gối, hãy lót vào chỗ gặp của gối một tấm khăn cuộn lại.



Khi áp người lên gối ôm, bạn sẽ có một cảm giác thật dễ chịu, đặc biệt là khi bạn đang bị đau khi hành kinh hoặc bụng bị đầy hơi

2 Áp nhẹ ngực lên gối ôm. Nếu cần cao hơn, có thể đặt thêm tấm trải hay chiếc gối nệm lên gối ôm. Hạ xương cụt xuống để kéo giãn vùng thắt lưng trong lúc bạn thư giãn. Thỉnh thoảng bạn nên xoay đầu để thay đổi hướng nhìn. Hai cánh tay có thể vươn ra sau, chỗ hai bàn chân hoặc đặt dọc theo hai bên gối ôm. Nhắm mắt lại. Thực hiện tư thế này trong 2-3 phút.



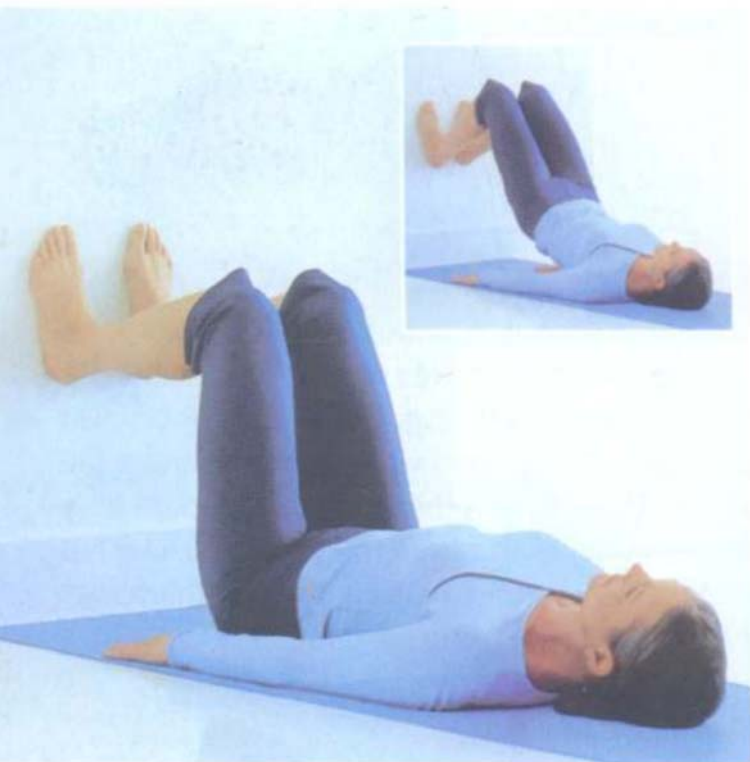
3 Khi thoát khỏi tư thế trên, hãy duỗi thẳng hai chân ra trước và massage hay rung hai chân, đặc biệt là xung quanh đầu gối, trước khi đứng thẳng dậy.

YOGA TỤA TƯỜNG

Để chuẩn bị cho các bài tập này, bạn cần có đủ không gian để trải tấm chiếu hoặc khăn trải lên sàn, sát mép tường. Chiều phải có chiều dài tương thích với thân người và đầu của bạn. Nếu bạn mang thai hơn ba tháng, tránh tập các động tác này.

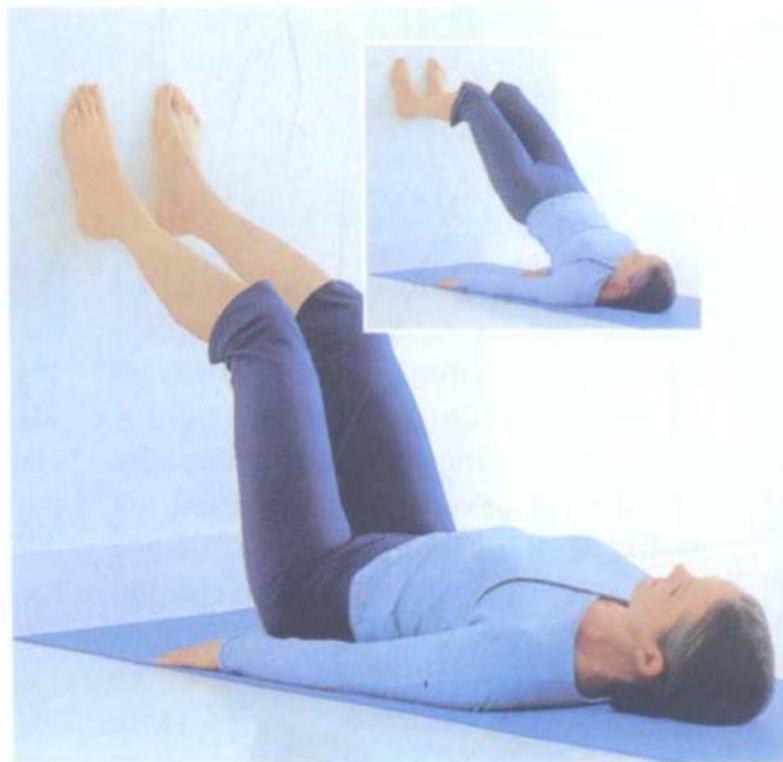
BÀI TẬP KHUNG CHẬU

Khi duỗi thẳng người ra và co người vào, bạn sẽ cảm thấy có sợi dây thun đang kéo giãn trong người mình. Mặt sàn nâng đỡ cột sống, đồng thời xoa bóp dịu dàng từng đốt sống trong lúc bạn uốn cong, rồi duỗi thẳng cột sống.



TƯ THẾ 1

Nằm ngửa trên chiếu, mông cách tường 30cm. Co hai gối lại, áp hai bàn chân lên tường ở độ cao 45cm tính từ chân tường. Hai cánh tay áp trên sàn, dọc hai bên thân, lòng bàn tay úp xuống. Hít vào và hơi nâng thân người lên khỏi mặt sàn, khung chậu nâng lên trước, sau đó nhấn hai đầu gối vào tường. Khi đó, cột sống tự động duỗi thẳng và kéo giãn ra. Thở ra, và làm động tác trả người về.



TƯ THẾ 2

Nằm ngửa trên chiếu, mông cách tường 30cm. Chống hai bàn chân lên tường, ở độ cao 1,1m. Hai bàn chân cách nhau 20cm và song song với nhau. Hít vào và nhắc khung chậu, cùng thân trên lên cao để vào biến thể của tư thế Đứng trên vai. Hai bàn tay đè chặt xuống sàn. Giữ nguyên tư thế trong 5 nhịp thở sâu. Thở ra và từ từ hạ người xuống: đầu tiên uốn cong cột sống trên về phía sàn, sau đó là cột sống dưới.

BÀI TẬP CỔ

Bài tập này rèn luyện cơ lưng, ngực và bụng để được chống đỡ khi bạn nâng đầu lên. Như vậy, bạn mới tránh cho cổ khỏi bị căng cứng và trở nên dẻo dai hơn.



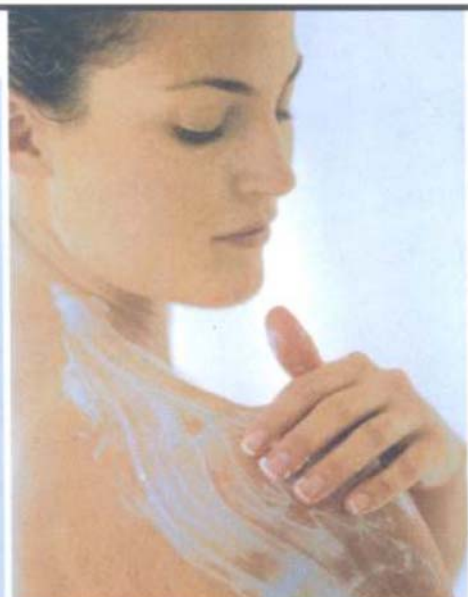
1 Nằm ngửa trên chiếu sao cho mông cách tường 30cm. Co hai đầu gối lại và chống hai bàn chân lên tường ở độ cao 45cm. Hai cánh tay áp xuống sàn, buông dọc thân người, lòng bàn tay úp.



2 Khi thở ra, nâng lỏng ngực lên, sau đó đến đầu. Thả lỏng cổ và hình dung cơ bắp thân trên đã nâng đầu bạn lên. Điều này khiến cổ được nâng lên, nhưng không hề bị kéo căng. Sau đó hít vào, hạ ngực trên và cổ xuống, còn cơ ngực và cơ lưng thì nâng đỡ cổ.

TẮM HƠI VỚI YOGHURT

Để nuôi dưỡng da và thư giãn, hãy tắm hơi với yoghurt. Điều này đặc biệt tốt sau khi vừa hành kinh xong. Vì đây là lúc bạn cần nâng niu cơ thể thêm một chút. Hãy đốt một ngọn nến, mở nhạc êm dịu. Làm ấm một ít yoghurt không đường (tốt nhất là loại yoghurt bạn tự làm). Xả hơi cho buồng tắm ấm lên. Ngồi trong phòng tắm và dùng yoghurt massage toàn thân, bao gồm cả tóc và da đầu, nếu bạn muốn. Xoa bóp từ tốn, hít thở chậm và thư giãn một cách có ý thức. Có thể kéo dài buổi tắm khoảng từ 15 phút tới 1 giờ, sau đó xả sạch yoghurt bằng nước ấm từ vòi sen. Sau cùng, nằm xuống nghỉ khoảng 1 giờ.



TƯ THẾ THỢ MAY

Trong tư thế này, cột sống, hông và mông được chỉnh thẳng một cách tự nhiên, được sàn và tường nâng đỡ. Nó cho phép hông, khung chậu thư giãn và mở ra hoàn toàn. Đùi được kéo giãn và mở ra trong khi bạn ép đầu gối về phía tường.

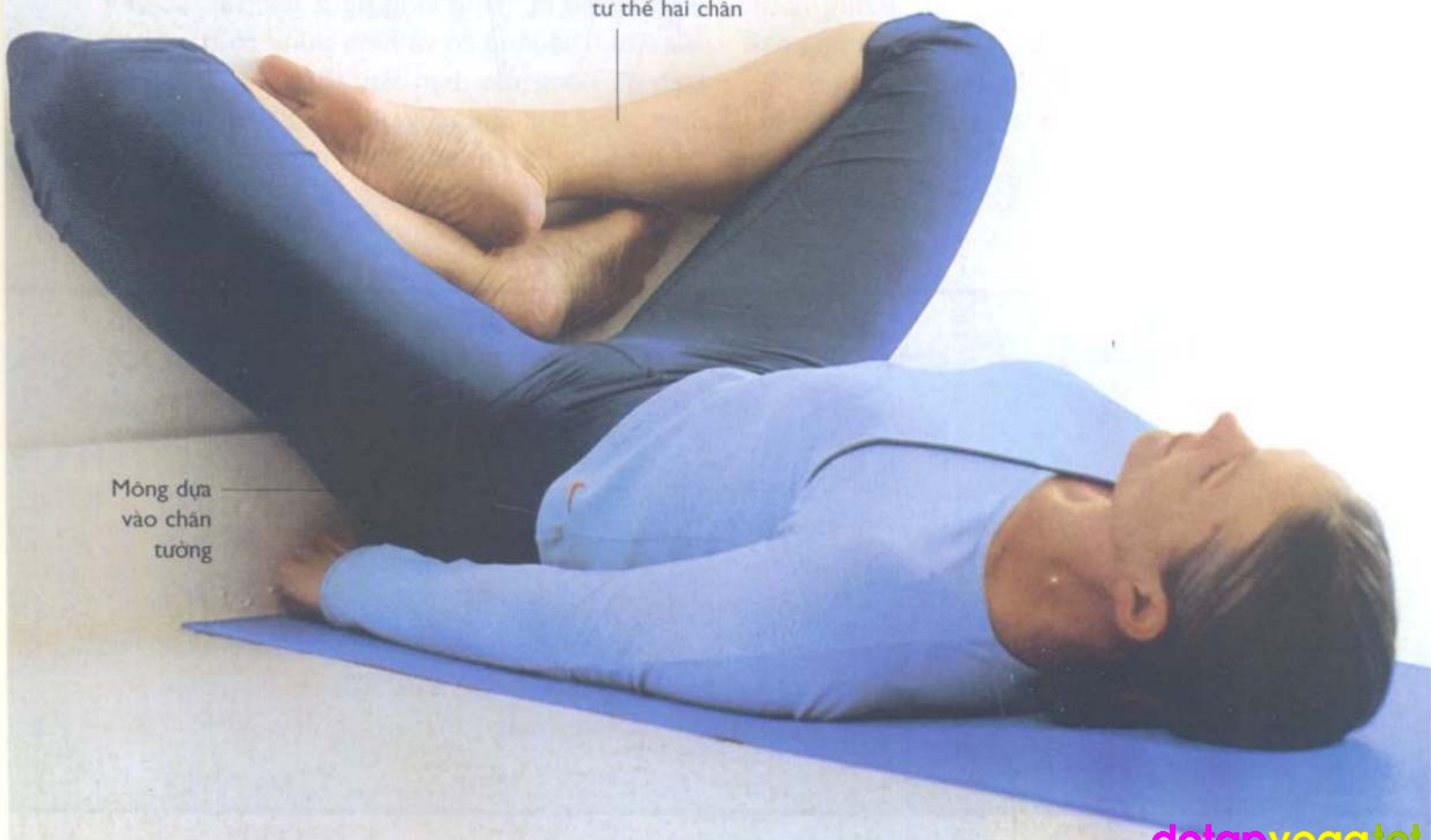
Nằm ngửa trên sàn, mông dựa vào chân tường. Bắt chéo và đan hai chân như hình dưới đây. Giữ tư thế này trong 1-3 phút, sau đó đổi vị trí chân và lặp lại tư thế để giữ hông thẳng bằng.

KINH NGHIỆM TỰ ĐIỀU CHỈNH VÀ PHỤC HỒI LÀNH MẠNH

Tôi nghiệm thấy trong những thời khắc khó khăn của cuộc sống, tôi thích có được những giây phút yên tĩnh một mình: dạo chơi thư thả giữa những hàng cây hay thiền định trong sự tĩnh lặng hoặc khóc, rồi cười để xả hết mọi tâm tư cùng với một người bạn biết thông cảm với tôi. Sau đó, tôi quay trở lại với cuộc sống trong tâm trạng hoàn toàn mới mẻ, đối với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp. Lòng tự tin chuyển thành lòng tin vào cuộc sống. Tôi biết ông trời chẳng cho không ai cái gì bao giờ. Và mỗi lần phải đối đầu với thử thách lại là cơ hội khiến tôi trở nên hoàn mỹ hơn.

Thỉnh thoảng đổi
tư thế hai chân

Mông dựa
vào chân
tường



BÀI TẬP TĂNG SỨC MẠNH ĐÙI TRONG

Bài tập này tăng cường cơ đùi trong, vốn hay yếu và thường dễ bị chấn thương. Tư thế này còn tăng cường chức năng hệ thần kinh. Hãy thực hiện bài tập này chậm rãi, ý thức rõ ràng là bạn đang kích hoạt sức mạnh của cơ đùi trong.



1 Áp mông vào sát chân tường và vươn thẳng hai chân dựa lên tường sao cho vuông góc với lưng nằm trên mặt sàn. Hãy quán tưởng là bạn đang bỏ chặt cơ bắp vào xương để kích hoạt một cách có ý thức cơ đùi trong. Khi làm vậy, bạn có thể sẽ cảm thấy hơi căng cứng ở cơ đùi.

2 Bắt đầu hít vào và từ từ dang rộng hai chân ra để chúng cách nhau khoảng 1m, trong khi vẫn kiểm soát cử động của cơ đùi. Trong lúc thở ra chậm rãi, hãy chụm hai chân trở lại để thao tác này kéo dài trong 5 giây. Lặp lại tư thế này 5-10 lần.

Các ngón chân có thể duỗi thẳng ra hoặc cong lại



3 Sau khi kết thúc tư thế này, hãy co gối lại, hai bàn chân chống vào tường, hai tay ôm lấy hai gối và kéo sát vào ngực trong vài giây.

TU THỂ KẾT THÚC BÀI TẬP YOGA VỚI TƯỜNG

Biết cách kết thúc bài tập dựa tường là chi tiết rất quan trọng. Sau khi tập xong, cơ và khớp được kéo giãn và có thể đang ở trạng thái dễ bị tổn thương, do đó bạn cần cử động chậm rãi và thực hiện theo ba bước dưới đây:



1 Khép hai chân lại với nhau và đưa sang một bên theo hình số 4. Dùng một bàn tay chống trên sàn để tạo thế thực hiện bước kế tiếp.



2 Chuyển nhẹ nhàng từ bước một sang bước hai, bạn hãy nhấc người lên để vào tư thế quỳ gối chống hai tay trên sàn.



3 Nếu thích, bạn có thể vào tư thế Em bé đối ngược, với trán tựa trên sàn và hai cánh tay buông lỏng trên sàn, dọc hai bên thân.

KIỀU THỞ LUÂN PHIÊN QUA MŨI

Theo yoga, hai lỗ mũi là cửa ngõ để luồng năng lượng dồi dào tràn vào cơ thể. Khi đi vào mũi, không khí được làm lạnh ở bên mũi trái khiến bạn cảm thấy tươi tỉnh, thư giãn. Còn mũi phải làm ấm khí đưa vào bên trong cơ thể để cung cấp năng lượng cho bạn. Từng lúc một, hãy hít thở luân phiên qua mỗi bên mũi với mục đích làm tươi tỉnh hoặc nạp năng lượng cho bản thân.

Theo lý thuyết yoga thì bên trái là thuộc về mặt trăng: có tác dụng làm lạnh, tiếp nhận, là năng lượng âm. Bên phải thuộc về mặt trời: sưởi ấm, phát xạ, là năng lượng dương.



1 Ngồi thẳng lưng. Sử dụng bàn tay phải, duỗi ngón cái, ngón đeo nhẫn và ngón út. Cuộn ngón trỏ và ngón giữa vào lòng bàn tay như trong hình. Dùng ngón cái bịt bên mũi phải lại. Hít vào bằng lỗ mũi trái.



2 Sau khi hít vào, ngón cái vẫn bịt bên mũi phải, ngón đeo nhẫn đè lên cánh mũi trái sao cho cả hai bên mũi đều được bịt kín. Giữ nguyên như vậy trong vài giây.



3 Để thở ra, nhấc ngón cái lên và thở ra qua mũi phải. Tổng hết không khí ra khỏi phổi và lặp lại từ đầu, hít vào qua mũi phải và thở ra qua mũi trái. Lặp lại các động tác trên trong 5 phút.

CÂU CHUYỆN CỦA PAULETTE (MỸ)

15 năm trước, bác sĩ chẩn đoán tôi bị mắc bệnh viêm khớp vảy nến. Trước đó, tôi sống khá năng động. Mỗi ngày tôi chạy bộ 6 đến 8km. Tôi đã phải trải qua sáu cuộc phẫu thuật và đã ngồi xe lăn trong hai năm liền. Với tâm trạng nghỉ ngơi, tôi đăng ký vào học lớp yoga và sau một khóa học, tôi hoàn toàn bị chinh phục. Tôi đã tìm được cho mình một môn thể thao thích hợp với thể trạng và những khớp xương luôn đau nhức của mình.

Thình thoảng, tôi tôi lộp trong tình trạng đau nhức dữ dội, nhưng tôi đã đấu tranh với bản thân để không bỏ buổi tập luyện nào. Tôi sử dụng các dụng cụ nâng đỡ và thực hiện những tư thế có thể giải tỏa căng thẳng ở các khớp xương đã bị tổn hại. Cũng có những tư thế tôi không thể thực hiện được, và thấy hướng dẫn khuyên

tôi không nên tập trung vào chúng, mà nên chú tâm luyện tập những tư thế tôi có thể thực hiện và thực hiện tốt. Có những tháng tôi cảm thấy khỏe khoắn và luyện tập đều đặn, nhưng cũng có khi tôi không luyện tập được vì phải giải phẫu hay bị bệnh nặng. Và có những ngày, tình trạng bệnh tệ đến mức tôi chỉ mong có thể ngồi dậy và tự thay quần áo được. Tôi chấp nhận số phận và nghĩ rằng "Hai bước tiến, một bước lùi", và dù gì thì tôi cũng đã tiến được một bước.

Do tình trạng sức khỏe như vậy, tôi chưa bao giờ nghĩ tôi chuyên dạy môn yoga. Cho tôi khi thấy cho tôi cơ hội hướng dẫn cho lớp Yoga Đường sinh. Tôi cảm thấy rất vinh hạnh được hướng dẫn những người khác để họ ý thức được rằng, cho dù có bị thương tật như thế nào đi nữa, nhưng yoga vẫn sẽ giúp bạn.



THƯ GIÃN VÀ PHẤN CHẤN

Khi được thư giãn tốt, cảm giác phấn chấn, vui vẻ dễ dàng đến với bạn. Vì vậy, thư giãn bao giờ cũng là bước đầu tiên cần phải làm. Trong ngày, nên dành nhiều thời khắc để thư giãn, thậm chí chỉ cần vài phút. Hãy dứt khỏi công việc trong vài phút và đi ra ngoài nghỉ ngơi hoặc ngồi trong phòng riêng yên tĩnh để lắng nghe hơi thở của mình và cảm nhận cơ thể đang

rũ bỏ hết mọi sự căng thẳng. Các bài tập và kiểu hít thở mạnh tự động sẽ đem lại cho bạn trạng thái thư giãn, sảng khoái. Và dù bạn chọn hình thức luyện tập ngoài trời, chạy bộ hay khiêu vũ tự do, thì những cử động của cơ thể sẽ loại bỏ mọi căng thẳng, đó cũng chính là điều chúng ta mong muốn khi bắt tay vào thực hiện các bài tập yoga trong cuốn sách này.

VŨ ĐIỀU THƯ GIÃN

Những chuyển động nhịp nhàng, thả lỏng, uyển chuyển, phóng khoáng làm thư giãn toàn bộ cơ thể và trí não, giải tỏa mọi căng thẳng trong cuộc sống của bạn. Nếu những vùng này không được thả lỏng, nghỉ ngơi, thì sự căng thẳng sẽ tích tụ trong cơ thể và dẫn đến tình trạng mất thăng bằng cả về thể chất lẫn tinh thần. Chuỗi động tác đơn giản dưới đây, đi kèm với giai điệu nhạc êm dịu sẽ là khoảnh khắc tuyệt vời để bạn tự thể hiện và tự phục hồi sức khỏe.

1 CHUỖI ĐỘNG TÁC

Ở phần đầu của bài tập, bạn hướng ý thức vào bên trong. Tiếp đến, hãy để thể xác và tinh thần của bạn hòa quyện vào trong các vũ điệu. Hãy sử dụng nhạc cho bước 1 và 2, hoặc chỉ cho bước 2 thôi.



1 Đứng thẳng, hai cánh tay buông lỏng. Nhắm mắt lại. Hãy tưởng tượng từng bộ phận của cơ thể, bắt đầu từ hai bàn chân lên tới đầu. Trong ý thức, hãy rũ bỏ dần những căng thẳng ra khỏi từng bộ phận.



2 Vẫn nhắm mắt và bắt đầu các vũ điệu của cơ thể, lắc và chuyển động từng bộ phận trên người. Thực hiện động tác theo ý thích của bạn. Hãy bộc lộ bản thân qua những vũ điệu của cơ thể trong vòng 3-11 phút hoặc lâu hơn, nếu bạn thích.

2 CẢM NHẬN CƠ THỂ

Cảm nhận cơ thể của mình có nghĩa là khẳng định hiện thực của trạng thái thư giãn, loại trừ được bệnh tật, xoa dịu lớp áo hào quang (theo triết lý yoga là trường năng lượng bao quanh cơ thể vật chất của ta).

Đứng thẳng, hai mắt nhắm. Dùng hai tay vuốt nhẹ lên từng bộ phận trên cơ thể (không hạn chế), bao gồm cả lòng bàn chân và mu bàn tay. Thực hiện trong 2- 5 phút.



Dùng lòng bàn tay để cảm nhận thật rõ cơ thể của bạn và tận hưởng cảm giác an lạc của trạng thái này

SỰ THĂNG BẰNG

Người thầy Viniyoga đã dạy cho tôi nhiều điều về trạng thái thăng bằng của tinh thần: "Hãy học theo cách xử sự của con hươu trong rừng. Nó dừng lại, lắng nghe và cảm nhận. Hươu lặng lẽ và bình thản, nhưng rất tinh táo. Chẳng có chuyện gì qua được mắt nó. Hãy quan sát mối quan hệ tương hỗ giữa trạng thái ung dung và ý thức cảnh giác cao độ của nó thì bạn sẽ ngộ ra hai yếu tố cơ bản của yoga: *sukhum* (sự ung dung) và *sthiram* (sự cảnh giác).

3 BUÔNG LÒNG NGƯỜI TỰ NHIÊN

Bài tập cuối cùng trong chuỗi bài tập này nhằm tăng cường chức năng tim và hệ tuần hoàn. Nếu hệ tuần hoàn bị suy yếu, độc tố sẽ tích tụ ở mô của tứ chi và các khớp. Vì vậy sẽ dễ dẫn đến bệnh tật.



1 Gập người về phía trước, hai cánh tay buông thõng. Giữ cho hai gối thoải mái và không bị khóa cứng. Hãy để cho từng cơ bắp trên cơ thể bạn được thư giãn. Hơi thở tự nhiên và thư giãn. Thực hiện động tác này trong 2-11 phút.



2 Hít vào và thở ra thật sâu vài nhịp, sau đó từ từ đứng thẳng lên trong vòng 30 giây tới 1 phút.



3 Vẫn giữ ở tư thế chuyển động, từ từ ngửa người ra phía sau, hai cánh tay buông thõng tự nhiên. Nếu cổ có vấn đề, chỉ ngửa đầu ra sau cho tới khi nào bạn còn thấy thoải mái. Thực hiện động tác này trong 1 phút. Sau đó từ từ đứng thẳng lên và thư giãn hoàn toàn.

YOGA CHO BẠN GIẤC NGỦ NGON

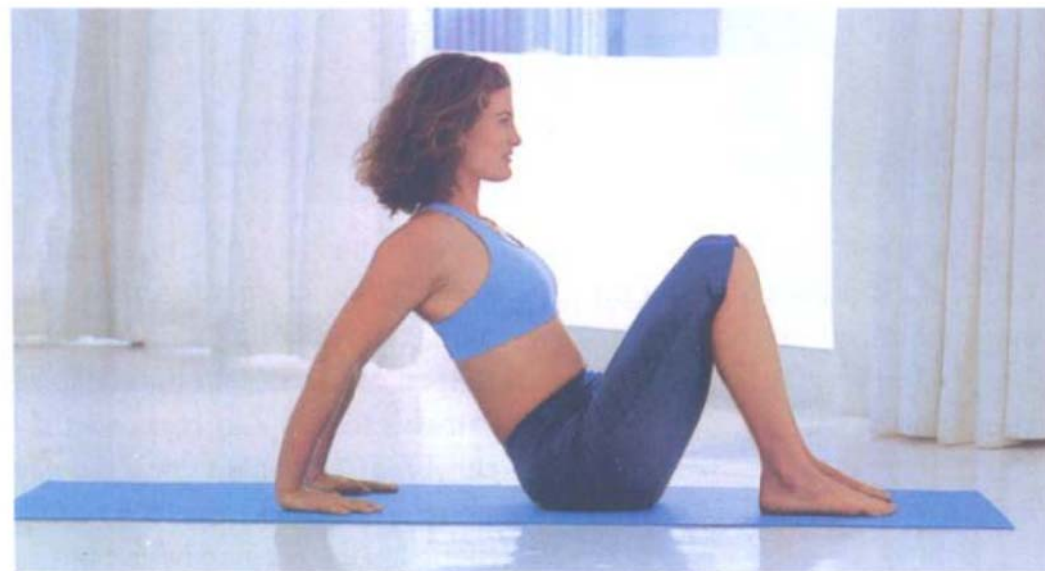
Mất ngủ là một chứng bệnh phổ biến. Luyện tập yoga sẽ mang lại kết quả kỳ diệu, làm cho tinh thần và thể xác được thư giãn, chuẩn bị cho giấc ngủ vào ban đêm. Hãy thực hành các bài tập này trước khi đi ngủ hoặc vào bất cứ khi nào bạn thấy khó ngủ. Bạn có thể tập các tư thế này chung với nhau hay riêng biệt tùy thích. Ngoài ra, bạn có thể bổ sung thêm những tư thế thư giãn đã được trình bày ở phần yoga với hiệu quả trẻ hóa (trang 60-69).

TƯ THẾ CHIẾC BÀN

Tư thế này mở đường cho dịch tủy tuần hoàn tới não vì nó tăng cường chức năng của hệ thần kinh. Tư thế này đem lại trạng thái thư giãn sâu vì nó làm căng cơ bắp cánh tay, cổ, hai chân và bụng, rồi sau đó thả lỏng chúng.



1 Nằm ngửa, co hai đầu gối lại, hai bàn chân chống trên sàn, hai cánh tay buông dọc hai bên thân người.



2 Vẫn giữ nguyên hai gối, từ từ nâng đầu và lưng ngồi thẳng dậy. Hơi ngửa người ra sau, trong khi giữ cho lồng ngực nâng lên. Nếu không, hãy chống hai bàn tay lên sàn ở phía sau lưng, các ngón tay hướng vào mông để làm điểm tựa nâng đầu và lưng dậy.

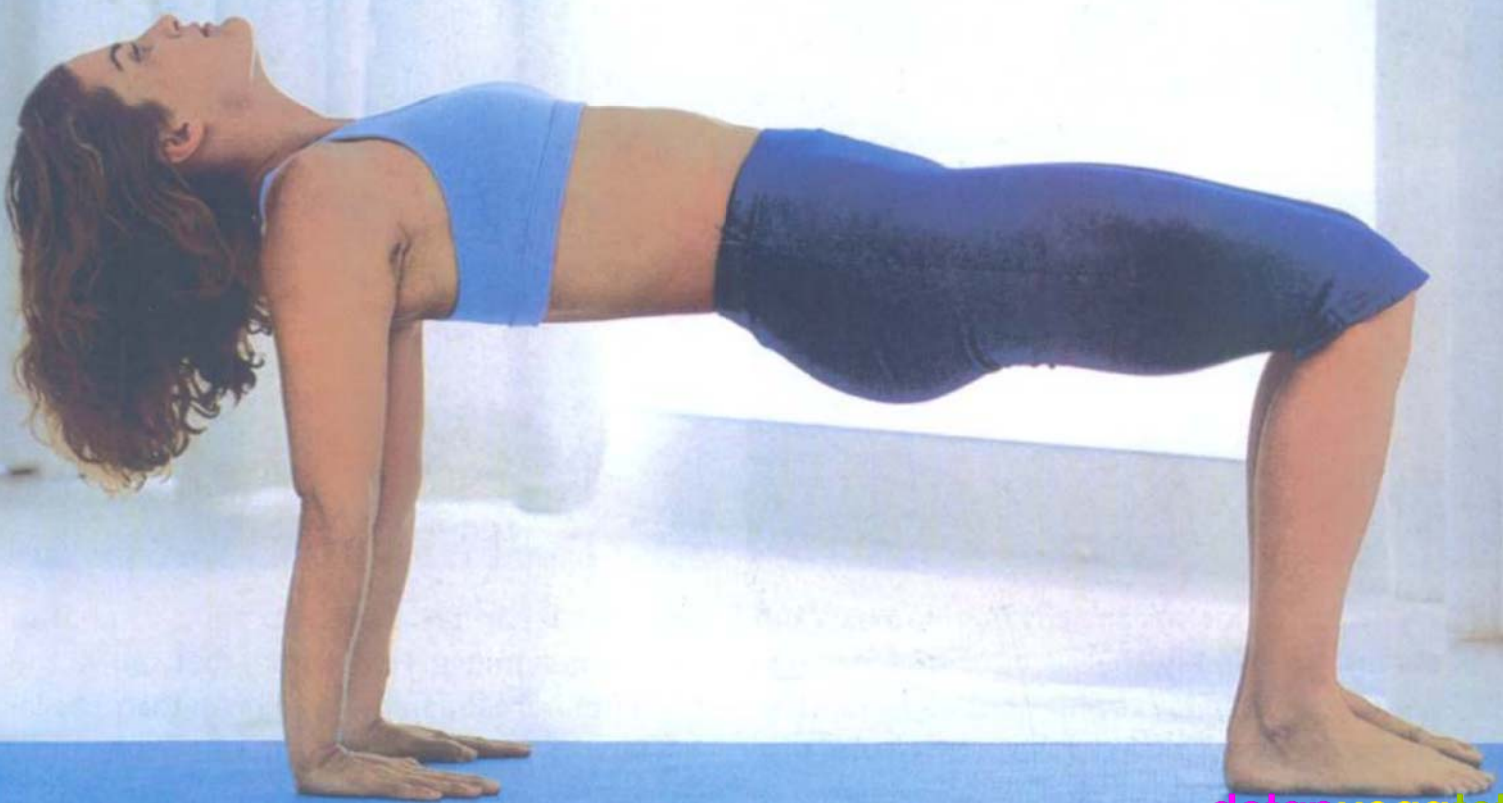
CÂU CHUYỆN CỦA DOERTHE (ĐỨC/THỤY SĨ)

Có những ngày, hầu như tôi không có một phút rảnh rỗi để thực hành yoga. Nhưng tôi biết rằng đây chính là những ngày tôi cần yoga nhất. Yoga – một ốc đảo bình yên giữa những lo toan, bận rộn của đời mình. Tôi đã học được cách dành mỗi ngày một giờ để luyện tập yoga, mà không cảm thấy áy náy. Thực hành yoga mỗi ngày khiến tôi sống tích cực hơn. Sau 2 năm luyện tập chăm chỉ, vậy mà vẫn có những lúc, vừa hít thở sâu, tôi vừa nghĩ về danh sách thực phẩm cần mua. Nhiều khi, đang thực hành tư thế Chó úp mặt, thay vì chỉnh sửa thân người cho ngay thẳng, tôi lại bận tâm tới việc

chuẩn bị bữa ăn tối cho cả nhà. Tuy nhiên, kết quả cũng có khác nhau – ngày hôm qua, tôi rất chú tâm luyện tập, còn ngày hôm nay có lẽ đơn thuần là thực hiện tốt các động tác cơ giãn cơ thể. Yoga đem lại cho tôi khả năng đóng vai người tự quan sát mình mà không bình luận hay phê phán gì. Tôi vẫn còn mắc phải thói quen để quên chảo tây cháy trên bếp và vẫn nổi cáu với con. Nhưng nhờ yoga, tôi có được vũ khí chống đỡ tích cực – đó là khả năng tự chế giễu bản thân hay biết cách hít thở để kiềm chế cơn giận dữ. Yoga chính là hành trang quý giá mà tôi mang theo bên mình mỗi ngày.

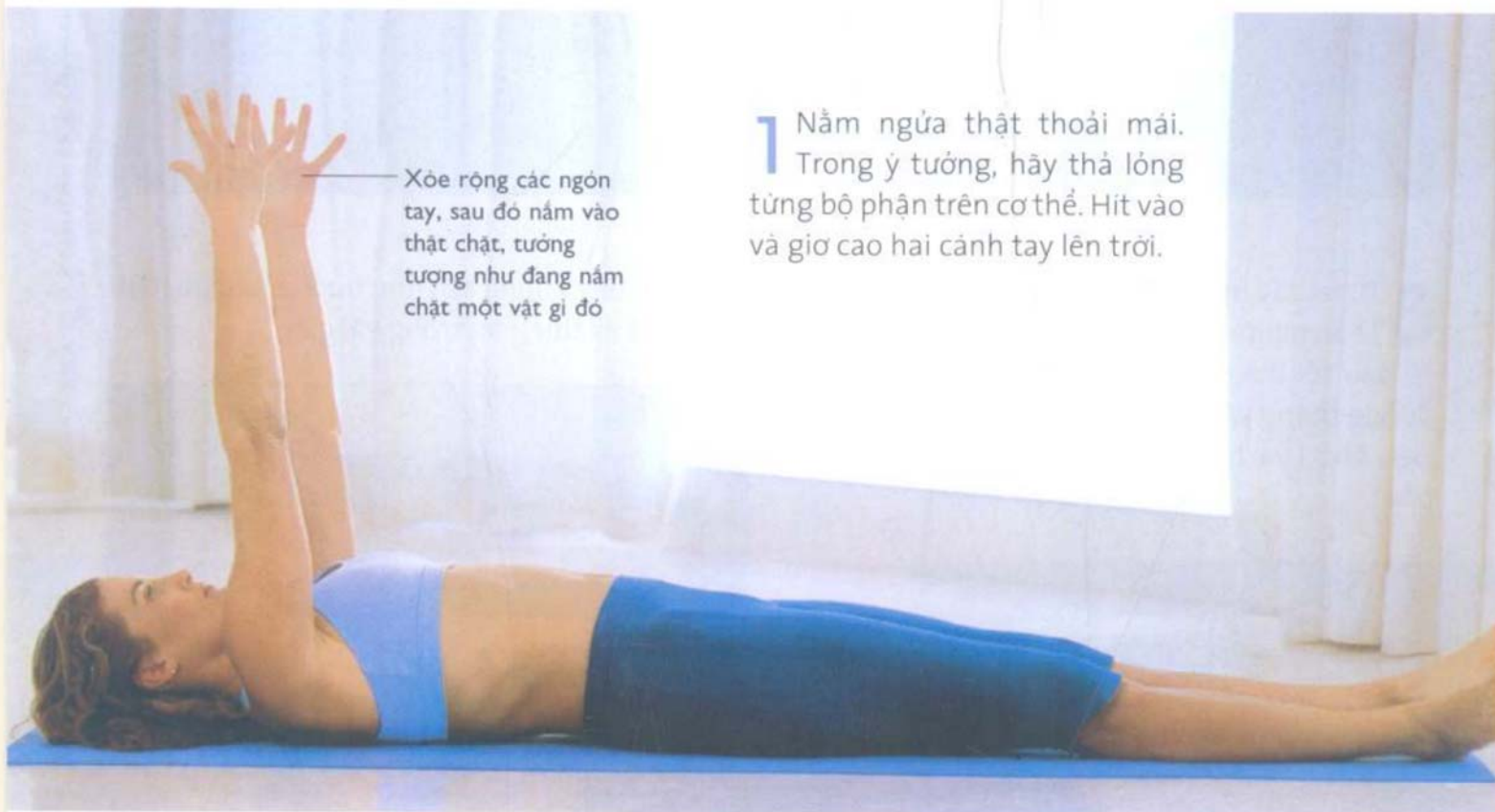
3 Từ từ đẩy mông lên để vào tư thế chiếc bàn. Thân người bạn tạo thành một đường thẳng từ đầu tới hai đầu gối. Cổ cùng nằm trên một đường thẳng và không ngửa hết ra sau. Bắt đầu kiểu thở Lửa hoặc hít thở sâu trong vòng 1-3 phút.

4 Hạ mông xuống sàn như bước 2, sau đó nằm ngửa và thư giãn trong vài giây.



BÀI TẬP GIẢI TỎA CĂNG THẲNG

Trong bài tập này, bạn tạo ra sự căng cơ thật mạnh mẽ, rồi sau đó nhanh chóng thả lỏng chúng. Bài tập này tăng cường hệ thần kinh, xả bỏ mọi căng thẳng đã tích tụ và rất thích hợp để thực hiện trước khi đi ngủ. Trong khi tập, bạn càng làm căng cơ mạnh mẽ bao nhiêu thì sự thư giãn càng sâu lắng bấy nhiêu.



Xòe rộng các ngón tay, sau đó nắm vào thật chặt, tưởng tượng như đang nắm chặt một vật gì đó

1 Nằm ngửa thật thoải mái. Trong ý tưởng, hãy thả lỏng từng bộ phận trên cơ thể. Hít vào và giơ cao hai cánh tay lên trời.



2 Trong khi tạo sự căng cơ hết mức ở hai cánh tay, hai bàn tay, mặt và ngực trên, bạn hãy từ từ kéo hai bàn tay về phía ngực và để hai cánh tay rung lên. Nén giữ hơi thở bên trong suốt thời gian kéo hai bàn tay về phía ngực.

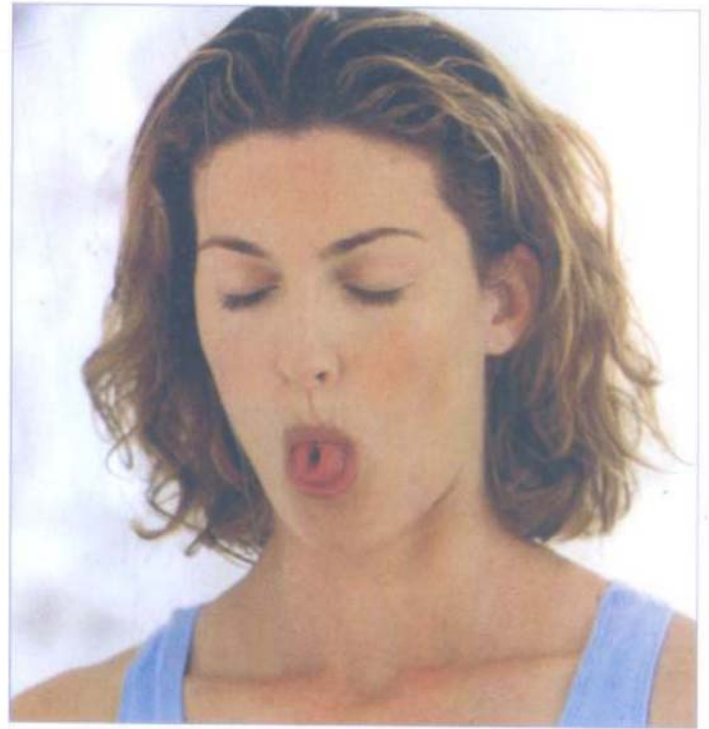


3 Khi hai bàn tay chạm vào ngực, thở hắt ra hết qua miệng. Hít một hơi thật sâu và thở ra, đồng thời bắt đầu thư giãn hoàn toàn. Lặp lại bài tập này trong nhiều lần.

■ HƠI THỞ TƯƠI MÁT

Hơi thở tươi mát rất có lợi cho việc xoa dịu trí não và xả bỏ những cảm xúc tiêu cực như sự giận dữ, thất vọng hay lo âu. Nó làm cho cơ bắp được thư giãn, tâm trí được tỉnh lặng, rất thích hợp để bạn thực hành trước khi đi ngủ, vì nó đem lại cảm giác hài hòa, thỏa mãn.

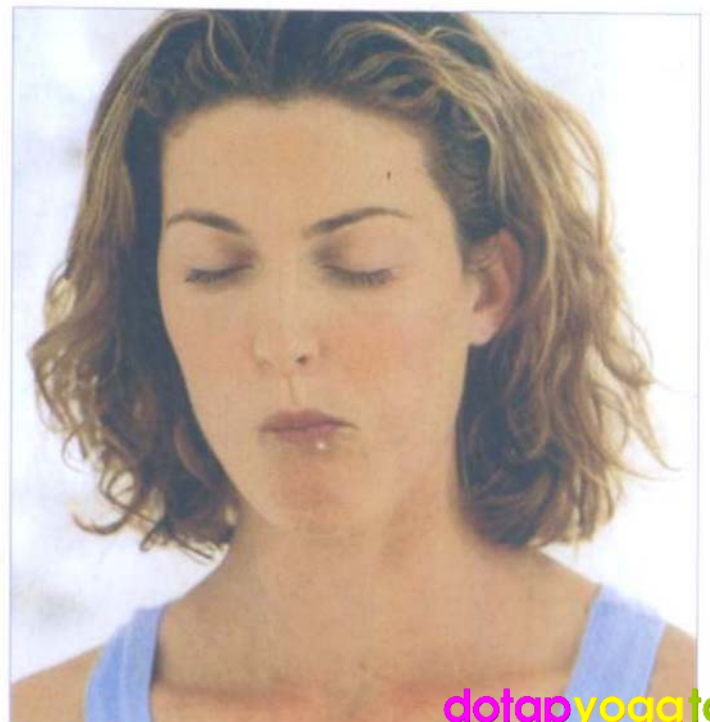
Vào tư thế Ngồi đơn giản, giữ thẳng cột sống. Duỗi thẳng hai cánh tay và hai bàn tay thủ ấn Gyan Mudra (trang 21). Hạ miệng và thè lưỡi dài ra. Cong hai mép lưỡi lên và hít vào bằng miệng. Hơi thở tạo ra âm thanh như thể gió giật. Ngậm miệng lại và thở ra bằng mũi. Tiếp tục từ 3-11 phút. Trường hợp không thể cong lưỡi, hãy làm tròn miệng lại và thè lưỡi ra ngoài trong lúc hít vào.



■ HÀM TRẺ

Động tác này làm thư giãn và điều chỉnh lại hàm của bạn, giải tỏa sự căng thẳng ở hàm, thường xuất hiện do thói xấu như nghiến răng. Nó còn loại bỏ sự căng thẳng ở tai và cổ.

Nằm ngửa hoặc ở tư thế Ngồi đơn giản. Dùng lưỡi quét tròn xung quanh mặt ngoài của răng, trong khi vẫn ngậm miệng lại. Di chuyển lưỡi từ tổn, kéo giãn nó hết mức để chạm tới mọi góc ngách bên trong hàm. Mỗi hướng xoay lưỡi 5-8 lần, sau đó xoay theo hướng ngược lại cũng bằng thời gian đó.





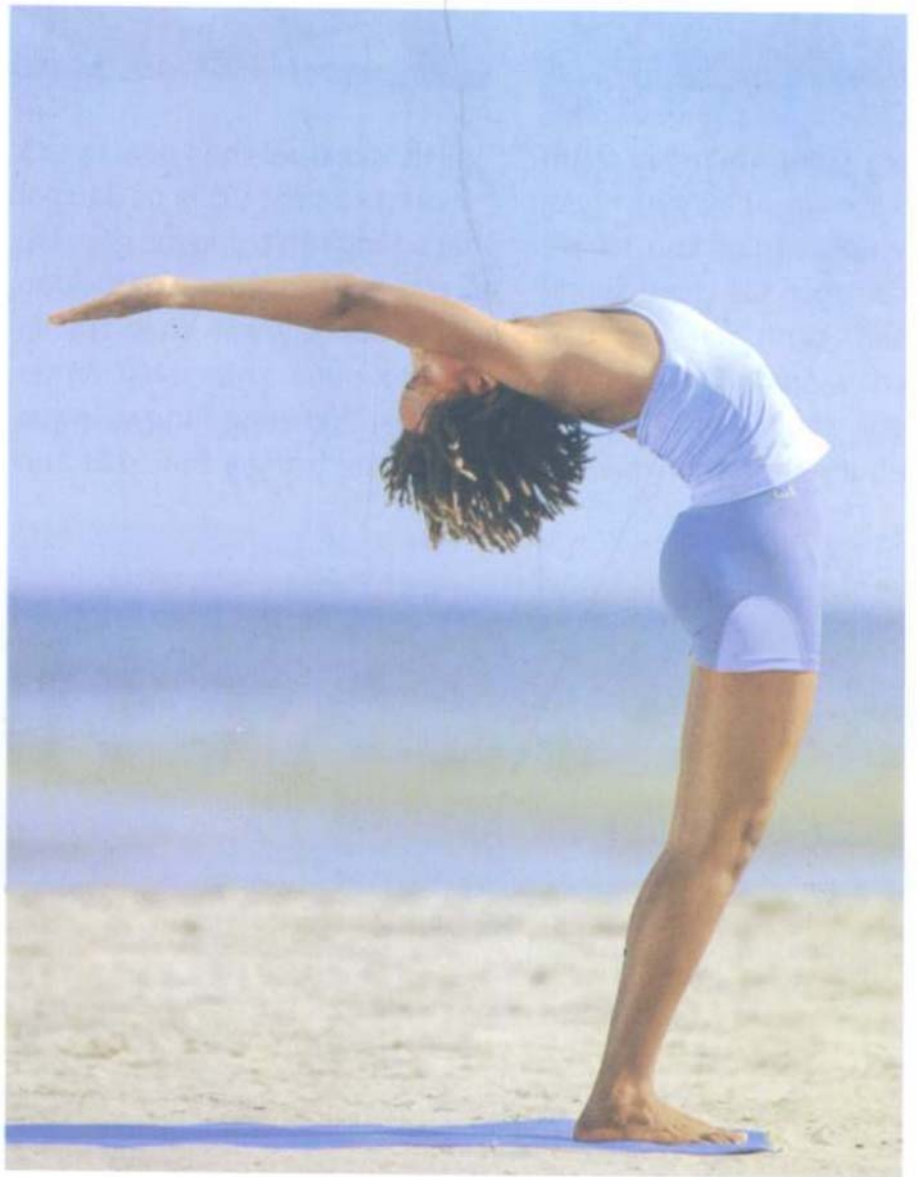
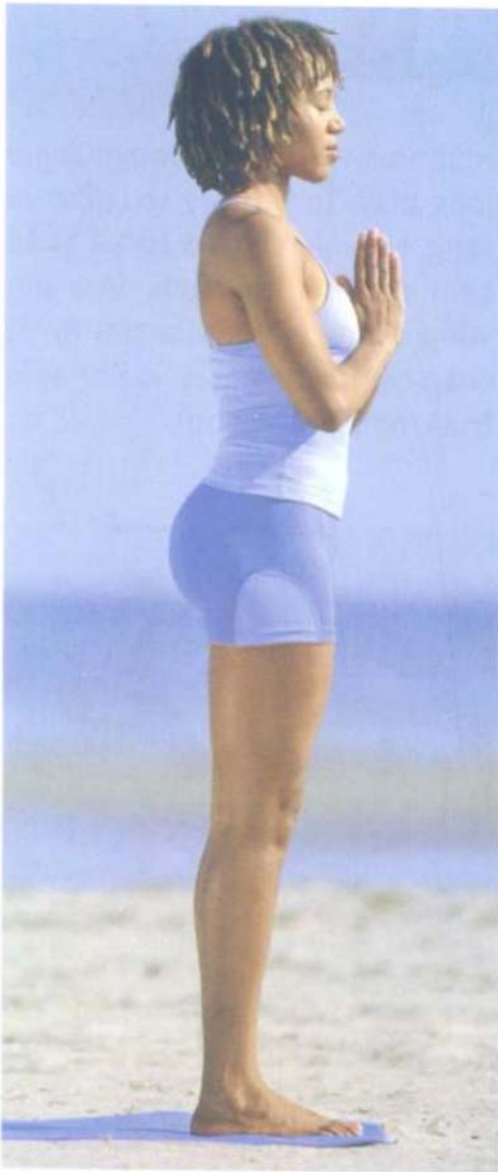
NĂNG LỰC CHỮA BỆNH

Mỗi người phụ nữ là một thầy thuốc bẩm sinh. Chúng ta trải qua những năm tháng của cuộc đời bằng đôi bàn tay dịu dàng âu yếm, bằng những bài hát ru ngọt ngào, những tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời, những lời khuyên chữa đựng sự khôn ngoan tinh tế, những món ăn ngon dành cho gia đình, hay dòng sữa của sự sống tuôn chảy từ bầu vú. Chúng ta thực hiện thiên chức thầy thuốc của mình bằng muôn vàn cách thức mang đầy tính sáng tạo. Và thông qua cách thực hành

thiền định, ly nước đầy của chúng ta trở nên trống rỗng - xuất hiện không gian để năng lượng tâm linh tràn vào. Ở trạng thái ý thức này, người phụ nữ có thể chữa bệnh bằng chính sự có mặt của mình. Năng lực cho và dâng hiến khi đó thật lớn lao và chúng ta thường nghĩ nhiều tới việc chữa lành cho người khác hơn là cho chính mình. Yoga và thiền giúp chúng ta phục hồi để rồi chúng ta có thể tiếp tục chữa trị cho cả thế giới này.

CHÀO MẶT TRĂNG

Giữa người phụ nữ và mặt trăng dường như luôn tồn tại một mối liên kết mật thiết. Phụ nữ chúng ta cùng cộng hưởng năng lượng với mặt trăng thông qua các kỳ hành kinh. Suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta cũng khi khuyết khi tròn như chị Hằng vậy. Vì những lý do này mà nhiều bạn gái cho rằng chuỗi động tác Chào mặt trăng mang ý nghĩa đặc biệt đối với họ. Hãy thực hiện 4-12 vòng của chuỗi động tác mạnh mẽ này.

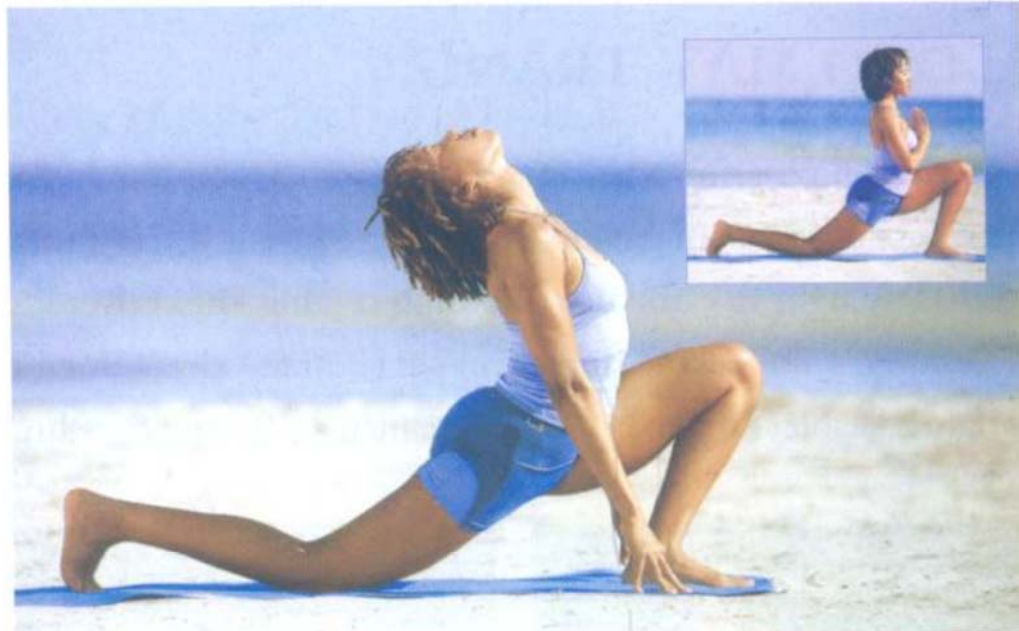


1 Đứng thẳng, hai bàn chân để sát nhau. Co hai khuỷu tay lại và chắp tay trước ngực. Tư thế này khiến tinh thần bạn tập trung và thể xác tĩnh lặng.

2 Hít vào từ từ và sâu, đồng thời giơ hai cánh tay lên quá đầu và cùng lúc, uốn cong hết mức, nhưng phải thật thoải mái thân trên ngả ra phía sau, tạo thành một đường cong, không gãy khúc. Thực hiện động tác này trong phạm vi khả năng cơ thể cho phép, không nên cố gắng quá sức. Tư thế này kéo giãn và rèn luyện cơ bắp vùng bụng, cải thiện tiêu hóa, tăng dung tích phổi, chuẩn bị sẵn sàng thực hiện bước 3. dotapyogatot.com



3 Trong khi thở ra chậm chậm, hãy gập người về phía trước cho tới khi các ngón tay chạm xuống sàn, cạnh hai bên bàn chân. Áp đầu vào hai đầu gối, càng gần càng tốt, nhưng không nên quá sức.



4 Hít vào, duỗi chân phải ra sau càng xa càng tốt và hạ đầu gối phải xuống sàn trong lúc gập đầu gối trái lại. Trọng lượng cơ thể dồn lên hai bàn tay, bàn chân trái và các đầu ngón chân phải. Vươn ngực tới, uốn cong lưng và ngửa đầu ra sau, trong ý thức đưa ánh

mắt nhìn vào điểm chính giữa hai lông mày. Tư thế này kéo giãn và tăng sức mạnh cơ bắp và thần kinh của hai chi dưới. Vừa giữ vững thẳng bằng, vừa thở ra và chập hai lòng bàn tay vào nhau ở trước ngực (hình nhỏ).



5 Hít vào, đồng thời vươn hai cánh tay qua khỏi đầu, hai bàn tay vẫn chập vào nhau. Uốn cong lưng và nhìn lên, nâng cằm lên càng cao càng tốt trong khi hít vào và tạo thành hình cong như trăng lưỡi liềm. Giữ nguyên tư thế này trong vài giây, sau đó thở ra, đồng thời hạ hai bàn tay xuống chập trước ngực (hình nhỏ).

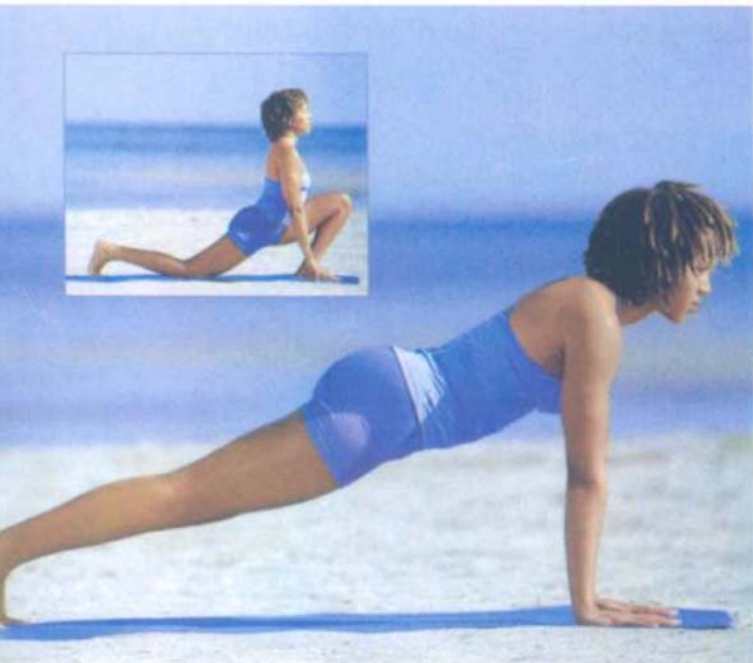
CÂU CHUYỆN CỦA SHERIE (MỸ)

Khi quyết định thay đổi cuộc sống và công việc, tôi đã bỏ lại phía sau một phòng mạch đang phát đạt với nhiều bạn bè, gia đình và môi trường sống quen thuộc của mình. Tôi có ý định mở lại phòng mạch, nhưng tiền bạc đã cạn, và lại tôi cảm thấy không tự tin lắm. Mặc dù tin rằng công việc này chính là sự nghiệp của tôi, nhưng tôi vẫn thấy e sợ.

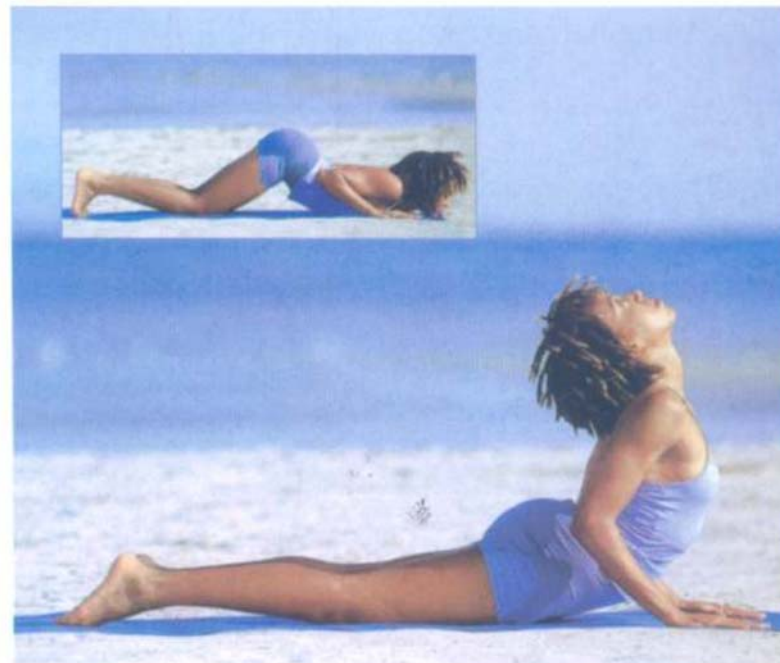
Tôi đã từng học qua nhiều hình thức của Hatha Yoga và biết rằng yoga là người bạn đồng hành tuyệt vời trong cuộc sống. Do đó, tôi trở lại với yoga, lần này là Kundalini Yoga và nó đã hỗ trợ cho tôi về mặt thể xác, tinh thần, tâm linh, hướng thượng và cao quý. Sức mạnh thể chất và sự mềm dẻo nhờ luyện tập yoga đã tiếp thêm năng lượng

cho tôi. Sự thanh thản trong tâm hồn đã làm tăng cảm giác an toàn, vốn rất trì trệ trong con người tôi.

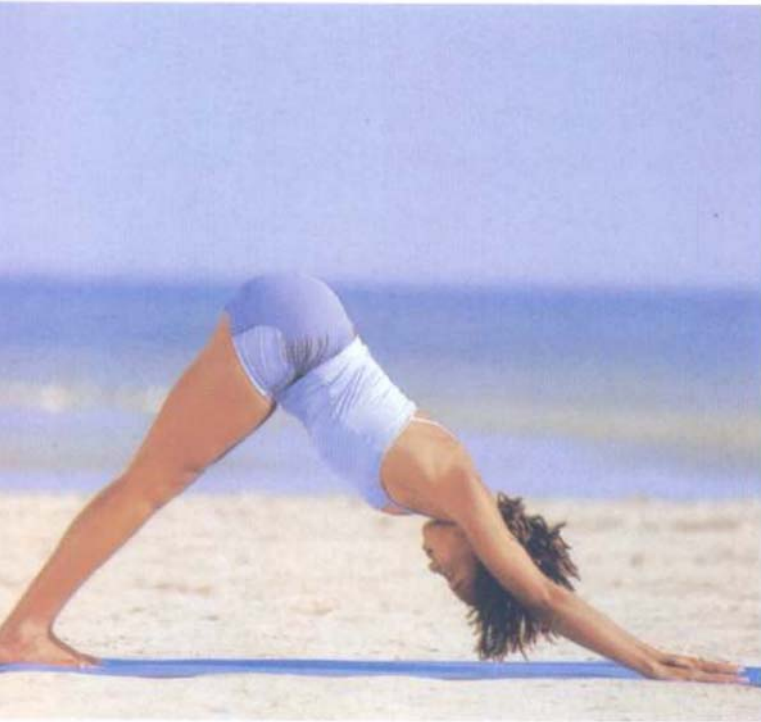
Tôi đặc biệt yêu thích âm thanh tuyệt vời của tiếng niệm chú ở lớp tập yoga vào các buổi thiền lúc sáng sớm tỉnh mơ, và cảm giác rung động từ bên trong khi đang niệm chú. Việc niệm chú - vốn là một phần không thể thiếu của môn Kundalini Yoga - đã giúp tôi liên kết chặt chẽ hơn với một trong những đức tin trong tâm thức của tôi: rằng tôi là một trong số những người phải thực hiện công việc thiêng liêng đó là chữa bệnh giúp đời. Từ lâu, tôi đã biết rằng mọi sinh vật đều có năng lực tự chữa bệnh mẫu nhiệm riêng của nó và tôi thật biết ơn vì mình đã có thể đóng góp phần nào vào điều kỳ diệu đó.



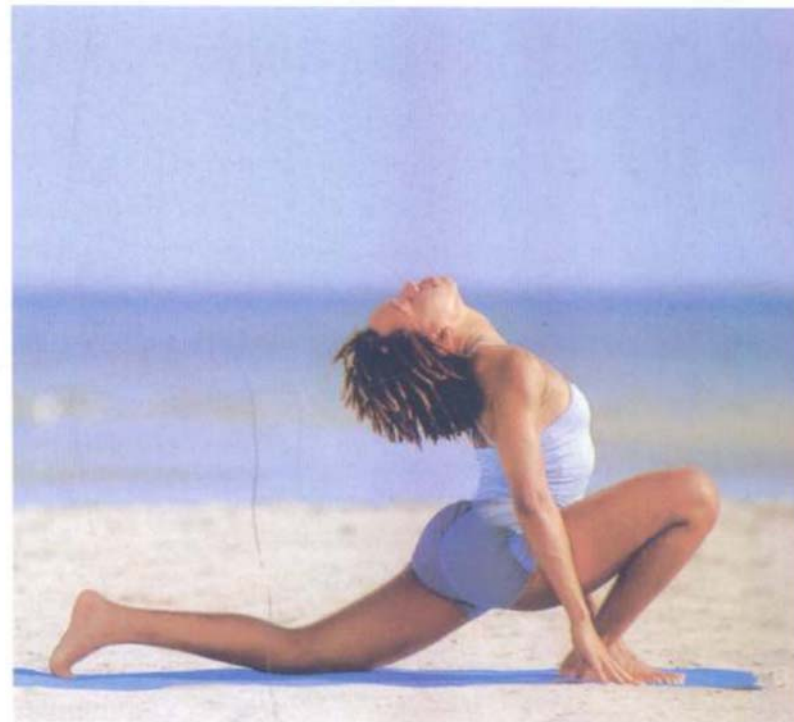
6 Hít vào và hạ hai bàn tay xuống ở hai bên bàn chân trái (hình nhỏ). Kiểm hơi thở lại, đưa chân trái ra sau và sát bàn chân phải, các ngón chân hướng về trước. Giữ thẳng hai cánh tay. Đầu và hông cùng nằm trên đường thẳng với cột sống. Toàn thân bạn bây giờ phải tạo thành một đường thẳng, như ở tư thế Hít đất.



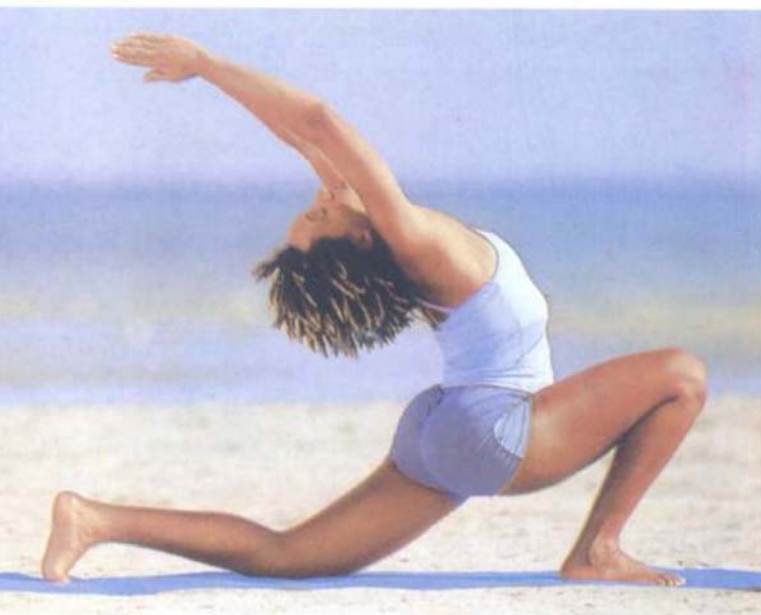
7 Thở ra, hạ hai gối, ngực và cằm xuống sàn (hình nhỏ). Nếu không được, trước tiên hạ thấp hai đầu gối, sau đó là ngực, và cuối cùng mới là cằm. Hít vào, đồng thời trượt thân người tới trước cho tới khi hông nằm trên sàn. Uốn ngực lên và ngửa đầu ra sau trong tư thế Rắn hổ mang. Trong lúc uốn cong người ra sau, hãy giữ cho hai khuỷu tay hơi cong.



8 Vẫn giữ nguyên vị trí của hai bàn tay và hai bàn chân, thở ra, đứng lên gót chân, rồi từ từ nâng hông lên để vào tư thế Chó úp mặt. Nhấn gót chân xuống sàn và giữ cho hai đầu gối thẳng. Kéo giãn cột sống và đưa đầu vào bên trong hai cánh tay.



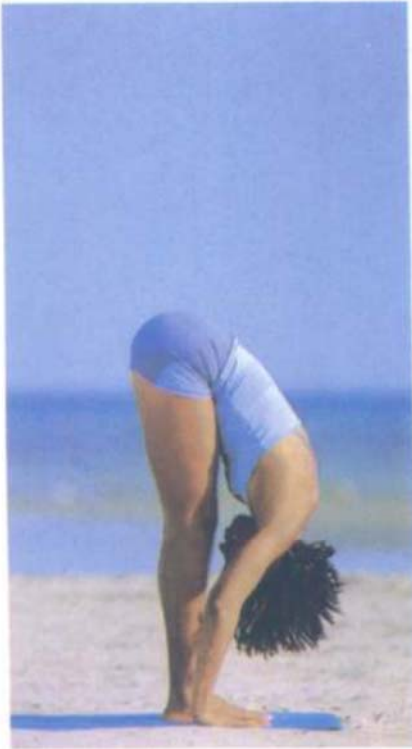
9 Hít vào và đổi chân, đưa bàn chân phải ra trước, vào giữa hai bàn tay. Hạ đầu gối chân trái xuống sàn và ngửa đầu lên. Nếu khi đưa bàn chân phải lên trước không được thẳng hàng với hai bàn tay, thì hãy điều chỉnh sao cho chúng ngang hàng với nhau như hình trên.



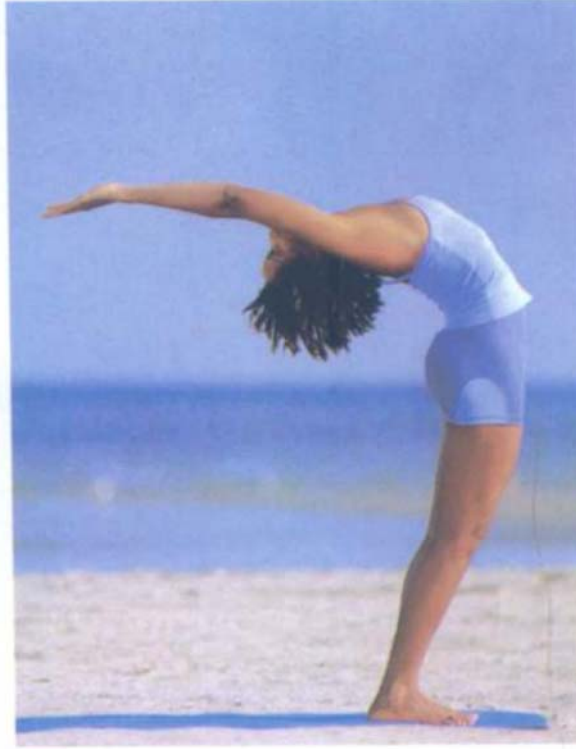
10 Giữ thẳng bằng, thở ra và chắp hai bàn tay trước ngực. Sau đó gờ cả hai cánh tay qua khỏi đầu, hai lòng bàn tay vẫn chắp vào nhau. Uốn cong lưng và ngược nhìn lên, nâng cằm lên càng cao càng tốt trong lúc hít vào.



11 Thở ra, đồng thời hạ hai bàn tay xuống ngực, rồi hít vào lần nữa và đưa hai bàn tay trở lại vị trí cũ, nằm ở hai bên bàn chân phải như hình trên.



12 Thở ra chậm chậm, đồng thời rút bàn chân trái về phía trước, duỗi thẳng hai chân và đứng thẳng người dậy. Sau đó, cúi đầu xuống thấp, mặt chạm vào hai đầu gối.



13 Hít vào trong lúc từ từ đưa hai cánh tay lên cao và vượt qua khỏi đầu, uốn người ra sau. Đầu ngửa ra sau ở mức bạn còn cảm thấy dễ chịu.



14 Thở ra, đồng thời đứng thẳng người với hai tay chắp trước ngực để trở lại tư thế khởi đầu. Lặp lại chuỗi động tác này trong vài lần hoặc kết thúc buổi tập.

THIỀN VÀ CHỮA BỆNH

Câu chú "Ra ma Da Sa, Sa Say So Hung" là câu chú chữa bệnh ("a" đọc như ở "ma") và được dịch ra là: "Này, Mặt trời, Mặt trăng, Trái đất và Thượng đế - ta chính là Người".

Để thực hiện nghi thức này, bạn hãy ngồi vào tư thế Ngồi đơn giản, cột sống giữ thẳng. Nếu cần, lót bên dưới mông một chiếc gối. Gập hai khuỷu tay lại và kéo chúng vào sát hai bên sườn. Lòng hai bàn tay ngửa lên và cang bằng phẳng càng tốt nhằm tạo sức ép ở cổ tay, xoay chúng ra

ngoài ở một góc 45°. Nhắm mắt lại và chú tâm vào điểm giữa hai lòng mày. Mỗi lần hít thở là niệm xong một câu chú. Hãy cảm nhận rộn của bạn hơi co lên ở âm "Sa" đầu tiên và âm "Hung". Đây là một câu chú được niệm mạnh và mang đầy uy lực, kéo dài trong một nhịp thở.

Thực hiện nghi thức này khoảng từ 5-30 phút. Sau đó hít vào, kiềm giữ hơi thở và hướng năng lượng chữa bệnh của bạn vào vị trí bạn định chữa trị. Sau đó im lặng và thư giãn trong 1 phút.



YOGA - NGUỒN SINH LỰC

Khi sinh lực dồi dào, bạn cảm thấy khỏe mạnh và cuộc đời thật tươi đẹp. Không cần cố gắng, bạn cũng nhìn cuộc đời một cách tích cực. Khi kiệt sức, bạn sẽ thấy mọi chuyện khác hẳn. Bạn trở nên cáu bẳn và cảm xúc dễ dàng bùng nổ. Để thoát khỏi tình trạng này, thay vì nhai kẹo sô-cô-la hay nhâm nhi cà phê, bạn

hãy dành vài phút để hít thở và thực hiện vài bài tập dưới đây. Có thể tập chúng cùng lúc hay riêng lẻ để tiếp thêm năng lượng cho cơ thể và não. Nếu bạn không có nhiều thời gian, hãy thực hành phép thiền nhanh ở trang 89 với điều kiện sau đó bạn phải dành thời gian thư giãn thật sâu.

BÀI TẬP NÂNG CAO TINH THẦN

Bài tập này nhằm mục đích giúp lấy lại tinh thần phấn chấn một cách nhanh chóng. Nó thúc đẩy dòng khí luân chuyển và đem ô xy tới não, khiến gương mặt bạn trở nên tươi tắn hơn. Trong triết lý yoga, các vùng ở tay đều tương ứng với một vùng nhất định trên cơ thể hoặc não bộ. Hai ngón tay cái tượng trưng cho cái Tôi-bản ngã duy nhất. Duỗi thẳng các ngón cái lên trên sẽ kích hoạt cái Tôi tích cực.



1 Ngồi lọt giữa hai gót chân hay có thể ngồi lên gót chân. Nâng lồng ngực lên, đồng thời giơ hai cánh tay lên cao 60°. Bắt đầu hít thở theo kiểu thở Lửa. Sau 1-3 phút, hít vào thật sâu và kiềm hơi thở lại.



2 Trong lúc đang nín thở, từ từ đưa hai ngón tay cái lại gần nhau, lên cao quá đầu cho tới khi hai đầu ngón chạm nhau.



3 Sau đó, thở ra, mở hai lòng bàn tay và từ từ hạ hai cánh tay xuống theo hình cung như hình bên. Trong lúc hạ hai cánh tay, hãy quán tưởng là bạn đang trôi theo đường cung như có trường năng lượng bao quanh cơ thể bạn.

MÓN KÉ RANG

Ké giúp ổn định lượng đường trong máu. Nếu dùng thường xuyên, nó sẽ giúp bạn luôn ở trạng thái tỉnh cảm quân bình, điềm tĩnh.

250gr hạt ké

750gr nước

Đổ ké vào chảo và rang ở nhiệt độ trung bình. Đào ké 2 phút rồi đổ nước vào, đẩy nắp vung lại và tiếp tục nấu, không cần đảo nữa, để lửa vừa trong vòng 20 phút, sau đó hạ lửa nhỏ và đun thêm 5 phút nữa hay cho tới khi nước cạn hết.

Có thể nêm thêm dầu quả hạnh hay dầu ô liu hoặc bơ, tỏi băm nát, húng quế hay mùi tây tùy theo khẩu vị.

PHỤC HỒI SINH LỰC

Về mặt thể chất, bài tập này đem lại sức sống cho cơ thể và có thể xem nó như là một buổi tập aerobic tuyệt vời nhất. Về mặt trí não, bài tập này giúp bạn trở lại với cuộc sống năng động. Bài tập còn đem lại cho bạn ưu thế nổi trội, vì nó giúp bạn có tư duy nhạy bén. Người phụ nữ cần có một thể chất linh hoạt và tích cực để giành lấy ưu thế này.



1 Hai chân đứng, dang rộng khoảng cách bằng vai, hai đầu gối hơi chùng xuống. Hai bàn tay nắm lại thành quả đấm, lòng bàn tay đối nhau và nằm ở trước ngực.

2 Thở ra, đồng thời tay dấm ra phía trước, cùng lúc nhảy bật lên, đưa chân trái ra trước, chân phải lùi về phía sau để vào cung bộ. Trong lúc nhảy lên, nắm đấm bên phải giật ra phía sau theo hình vẽ.



3 Khi hít vào lần nữa thì nhảy trở lại vị trí cũ (bước 1). Thực hiện trong 1-2 phút động tác này với chân trái. Sau đó, đổi chân. Cú nhảy phải nhẹ, nhanh và dứt khoát.

BÀI TẬP LĂN NGƯỜI

Sự căng cơ trong bài tập Lăn người tăng cường chức năng hệ thần kinh, cũng như tăng sức mạnh cơ bắp. Bài tập này rất thích hợp nhằm mục đích giảm nhẹ hậu quả do hoạt động hay lo âu quá độ ở người lớn và trẻ em. Lưu ý: sàn phải được lót êm khi thực hiện bài tập này.



1 Nằm ngửa, hai cánh tay buông dọc hai bên sườn (hình nhỏ). Căng người, căng các ngón

chân và bắt đầu lăn từ bên này sang bên kia cho tới khi lật hẳn sang một bên. Giữ thân người luôn thẳng.



2 Lăn úp người nằm sấp. Sau đó, bắt đầu đưa người từ sau ra trước, rồi từ trước ra sau. Bật người liên tục, nhưng tránh co người lại. Luôn

giữ cho toàn thân căng trong khi lăn. Thực hiện động tác này liên tục trong 2-3 phút. Sau đó, thư giãn 1 phút trong tư thế nằm ngửa hoặc nằm sấp.

CÂU CHUYỆN CỦA GURUPRAKASH KAUR (MỸ GỐC ẤN)

Tôi lớn lên cùng với yoga. Tôi vẫn nhớ những buổi tập yoga và thiền vào sáng sớm cùng với cha mẹ khi còn nhỏ. Khi đó tôi đã có thể gấp hẳn người ra sau trong tư thế Rắn hổ mang và có thể co hai gối đến mức hai bàn chân áp sát vào mặt. Cha mẹ tôi cũng cố gắng thi đua với tôi. Nhưng, đương nhiên là tôi vẫn có lợi thế hơn hai người. Đến 20 năm sau tôi vẫn chiếm ưu thế. Lớn lên cùng yoga, thiền và đời sống

tỉnh giác đã đưa tôi tới tận cùng. Vào năm 22 tuổi, tôi đã có thể nói rằng tôi biết mình là ai. Tôi cảm thấy hạnh phúc và khỏe mạnh. Trải qua thời gian dài thực hành yoga, tôi nhận ra rằng hình thức cao nhất của yoga chính là truyền dạy cho người khác. Tôi hy vọng với vốn kiến thức và kinh nghiệm về môn khoa học kỳ diệu này, tôi có thể tiếp cận được với mọi trái tim và khối óc của những người tôi gặp gỡ.

TƯ THẾ CÂY CẦU

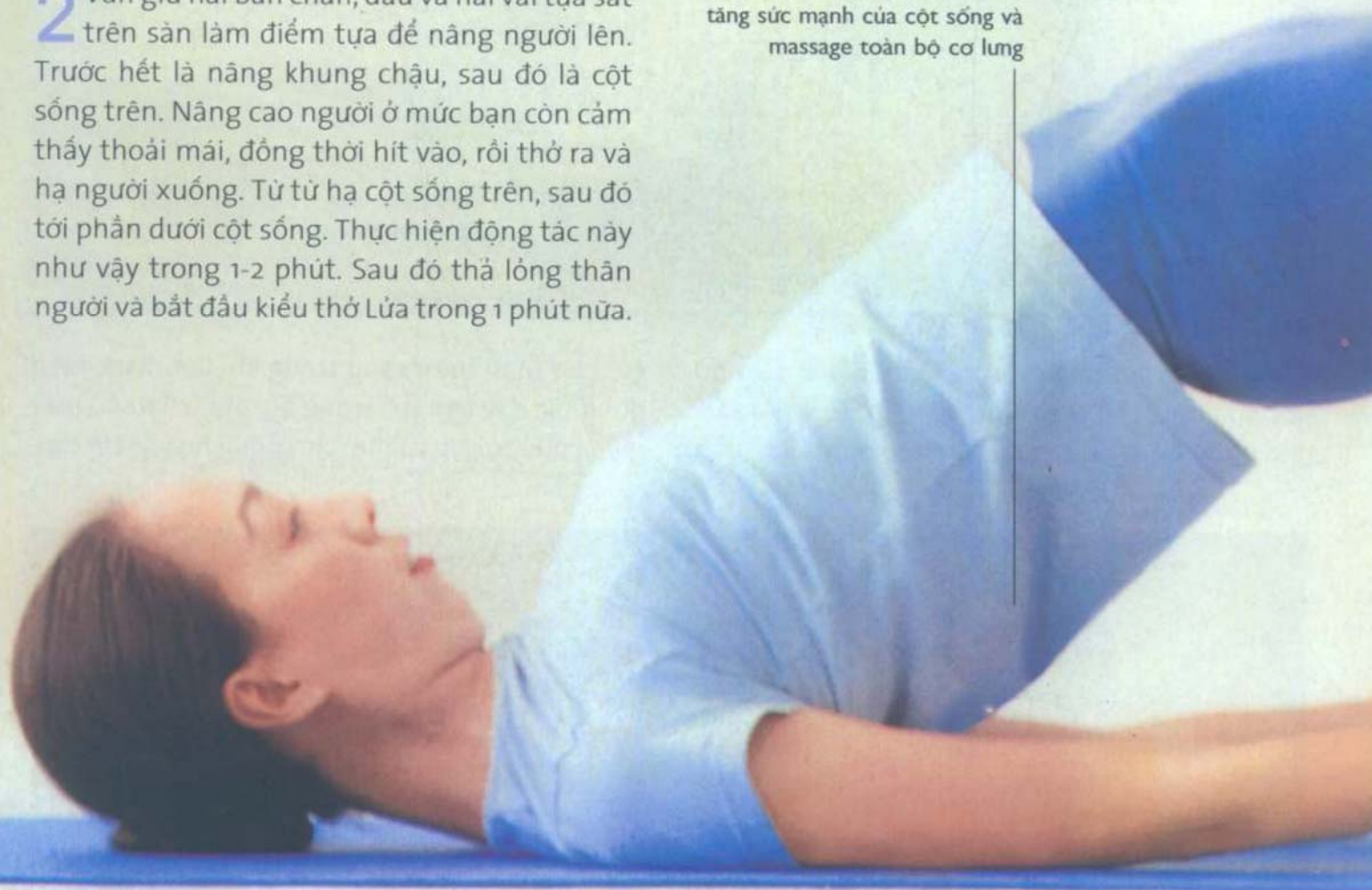
Tư thế này massage và kích thích các cơ quan tiêu hóa, đặc biệt có hiệu quả tăng cường chức năng của buồng trứng và tử cung. Tư thế Cây Cầu thích hợp làm bước chuẩn bị để vào tư thế Bánh xe hoặc thay thế tư thế Bánh xe (trang 90).

1 Nằm ngửa, hai đầu gối co lại. Hai bàn chân chống trên sàn, gót chân sát vào mông. Với tay nắm lấy hai cổ chân hoặc đặt hai bàn tay ở hai bên thân người, lòng bàn tay úp.



2 Vẫn giữ hai bàn chân, đầu và hai vai tựa sát trên sàn làm điểm tựa để nâng người lên. Trước hết là nâng khung chậu, sau đó là cột sống trên. Nâng cao người ở mức bạn còn cảm thấy thoải mái, đồng thời hít vào, rồi thở ra và hạ người xuống. Từ từ hạ cột sống trên, sau đó tới phần dưới cột sống. Thực hiện động tác này như vậy trong 1-2 phút. Sau đó thả lỏng thân người và bắt đầu kiểu thở Lửa trong 1 phút nữa.

Nâng lên rồi hạ xuống phần lưng dưới và khung chậu sẽ làm tăng sức mạnh của cột sống và massage toàn bộ cơ lưng



TƯ THẾ ĐỐI NGƯỢC CỦA TƯ THẾ CÂY CẦU VÀ BÁNH XE



Rút hai gối vào ngực, hai bàn tay ôm lấy hai ống chân, hít thở sâu từ 20 giây tới 1 phút.



PHÉP THIỀN VỚI NGUỒN NĂNG LƯỢNG MẠNH MẼ

Chỉ cần 2 phút thiền có thể làm giảm trạng thái mệt mỏi, cạn kiệt của trí não. Sau khi thiền, bạn nên dành một ít thời gian nghỉ ngơi.

1. Ở tư thế Ngồi đơn giản, cột sống thẳng.



Hai lòng bàn tay chắp vào nhau. Hai ngón đeo nhẫn áp sát nhau và duỗi thẳng ra, trong khi các ngón khác đan vào nhau và gấp xuống.

2. Giữ hai bàn tay cách mạng dây thần kinh ở bụng không xa và các ngón chia ra tạo thành một góc nghiêng 60° (theo hình).

3. Nhắm mắt lại. Hít vào bằng mũi thật sâu, nhưng miệng vẫn mở. Niệm mật chú "Ong" (trang 22), ngân nga âm thanh qua đường mũi như "Ooonnnng". Hãy cảm nhận âm thanh rung lên qua mặt sau vòm miệng mềm (lưỡi gà) tới chỗ tiếp giáp giữa cổ họng và đường mũi. Trong lúc bạn niệm chú, rốn hơi rút vào phía cột sống, và ý thức của bạn tự nhiên sẽ hướng về luân xa 6 (nằm giữa hai chân mày). Lặp lại động tác này khoảng năm lần hoặc nhiều lần hơn tùy thích. Sau đó nghỉ ngơi hoặc đi ngủ.

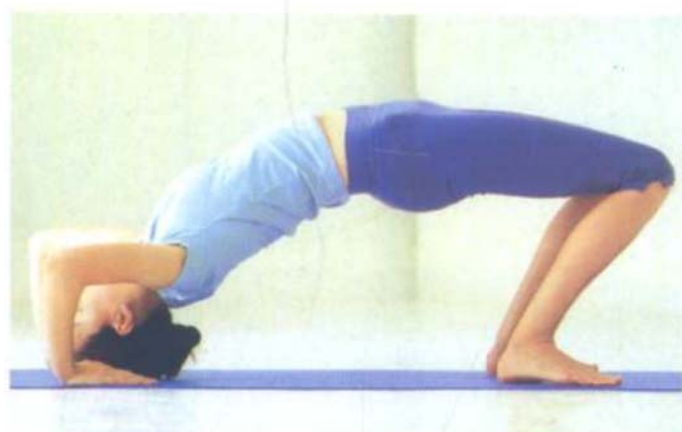
TƯ THẾ BÁNH XE

Ngoài những hiệu quả rõ rệt đem lại cho người tập như: tăng độ mềm dẻo của cột sống, tăng sức mạnh cơ bắp bụng và tứ chi, tư thế này còn tăng cường năng lực trí tuệ, cải thiện trí nhớ và đặc biệt có ích cho hệ bạch huyết của bạn. Các tư thế lộn người như tư thế Bánh xe, Đứng trên vai (trang 52-53) và tư thế Cái Cày (trang 114-115) có giá trị rất lớn về mặt chữa bệnh.

BƯỚC CHUẨN BỊ

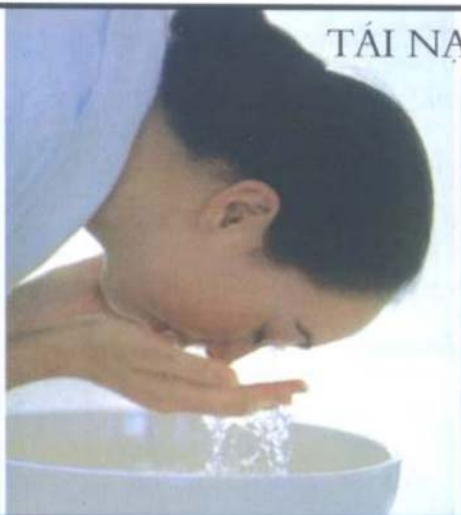


1 Nâng người lên càng cao càng tốt trong tư thế Cây Cầu (trang 88). Sau đó, đưa hai bàn tay ra sau vai và đặt trên sàn. Lòng bàn tay úp dưới sàn, các ngón tay hướng về phía vai.



2 Uốn cong để đẩy người lên cao hơn nữa, trong lúc hai tay và hai bàn chân chống mạnh xuống sàn. Cổ bạn sẽ ngửa ra sau, khi bạn đưa đỉnh đầu xuống sàn. Hít một vài hơi thở sâu, sau đó thả người xuống từ từ, đặc biệt cẩn thận khi hạ cổ xuống. Hãy cứ duy trì tư thế này bao lâu tùy thích, trước khi chuyển sang thực hiện tư thế hoàn thiện hơn.

TÁI NẠP NĂNG LƯỢNG TRONG KHI ĐANG LÀM VIỆC

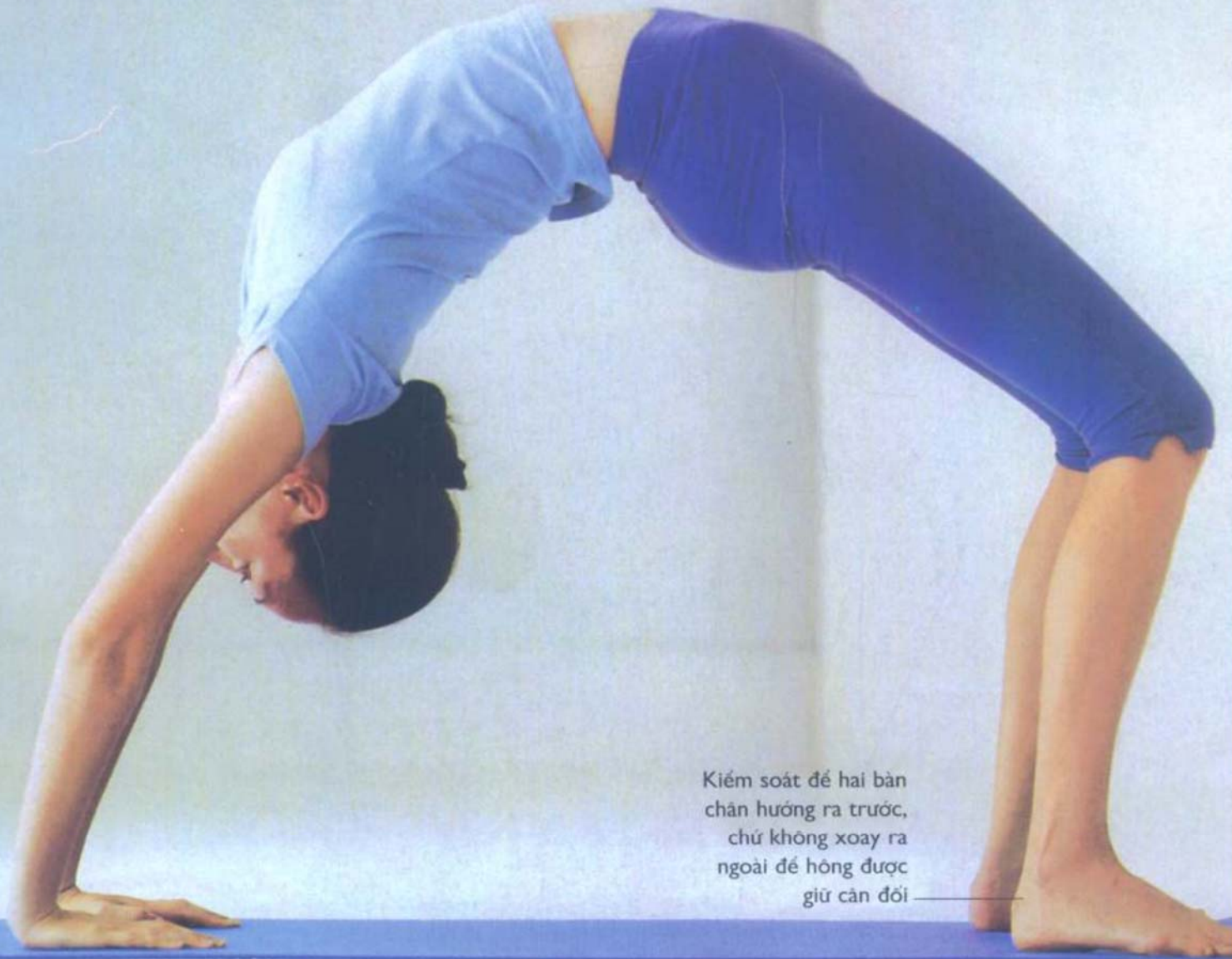


Trong cuộc sống năng động và phức tạp hiện nay, áp lực trách nhiệm của người phụ nữ ngày càng nhiều và khó khăn hơn. Vì vậy, phần lớn họ đều nỗ lực một cách thái quá. Nếu đã làm mẹ, chắc chắn bạn sẽ dễ dàng cảm thấy điều đó. Thậm chí bạn có thể có suy nghĩ khó chu toàn trách nhiệm và nghĩa vụ của mình. Đây là hiện thực của cuộc sống. Để cung cấp năng lượng cho não và thư giãn mắt sau khi ngồi hàng giờ với máy tính, hãy vỗ nước lạnh vào mặt và mắt, thấm ướt khăn giấy và áp vào phía sau gáy.

TƯ THẾ BÁNH XE ĐẦY ĐỦ



1 Nằm ngửa, hai đầu gối co lại. Hai bàn chân chống trên sàn, ở gần mông. Đưa hai tay ra sau vai để chống tay trên sàn, các ngón tay hướng về phía vai.

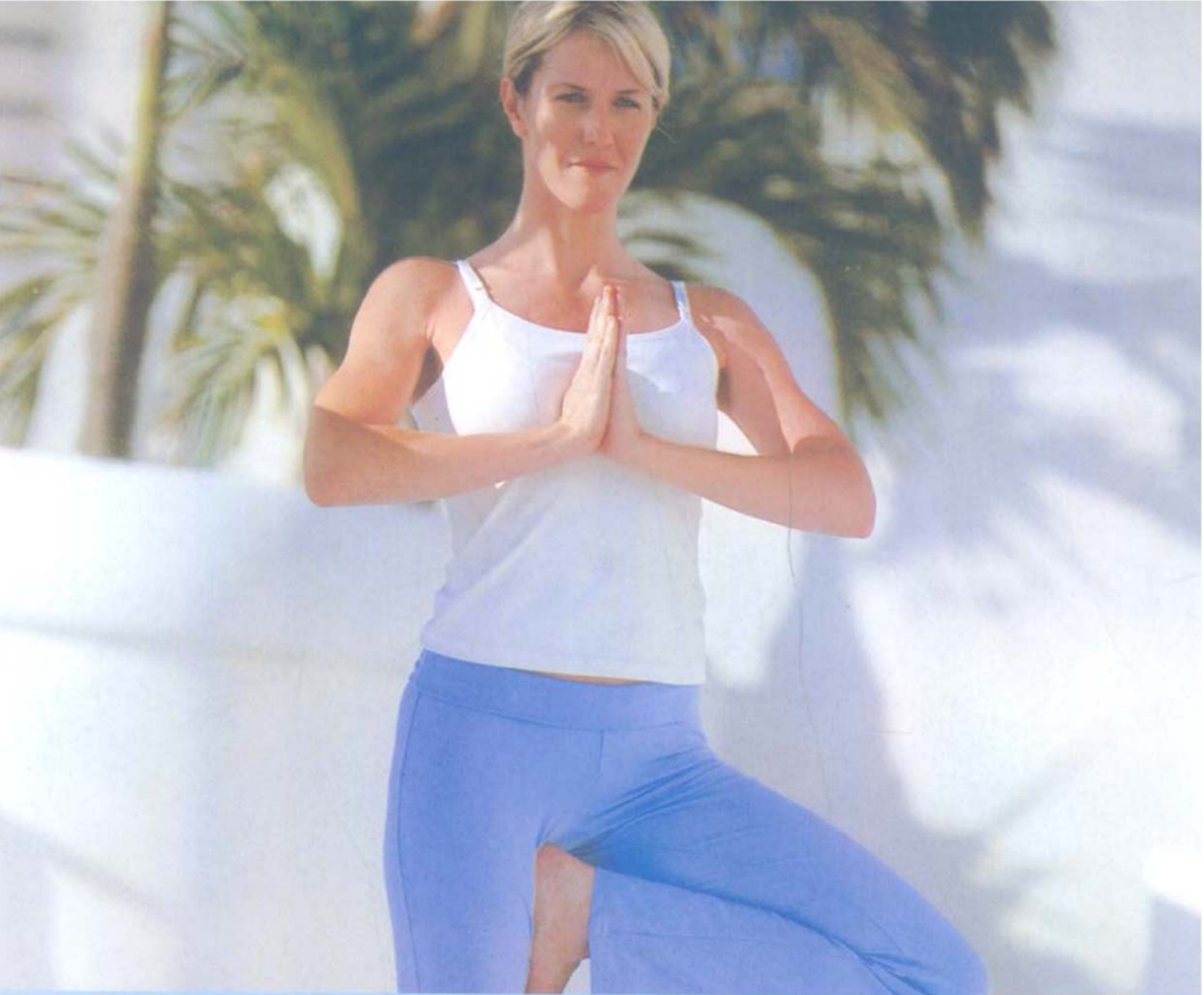


Kiểm soát để hai bàn chân hướng ra trước, chứ không xoay ra ngoài để hông được giữ cân đối

2 Hit vào và đẩy người lên cao, duỗi thẳng hai khuỷu tay nâng hông và ngực lên cao hết mức. Hãy để đầu ngửa ra sau. Hit thở sâu hoặc theo kiểu thở Lửa trong vòng 30 giây tới 2 phút.



3 Hạ thân người xuống thật nhẹ nhàng và thận trọng, bắt đầu từ phần thân trên, sau đó là mông. Hãy dành vài phút để nghỉ ngơi trong tư thế Đối ngược (trang 89).



YOGA GIÚP DUY TRÌ VẺ ĐẸP RẠNG RỠ

Bằng cách nào để chúng ta có nguồn sinh lực dồi dào, duy trì sự tươi tắn, khỏe mạnh ở trên khuôn mặt và cơ thể? Trong yoga, bí quyết của sức sống tươi trẻ là do “nguồn năng lượng ở rốn”. Trong chương này, chúng ta sẽ đề cập đến uy lực của trung tâm năng lượng ở rốn - tức luân xa thứ ba. Từ khi còn ở trong bụng mẹ, chúng ta tiếp nhận dinh dưỡng của mẹ thông qua rốn và đó là nguồn năng lượng khởi thủy của chúng ta. Giờ đây,

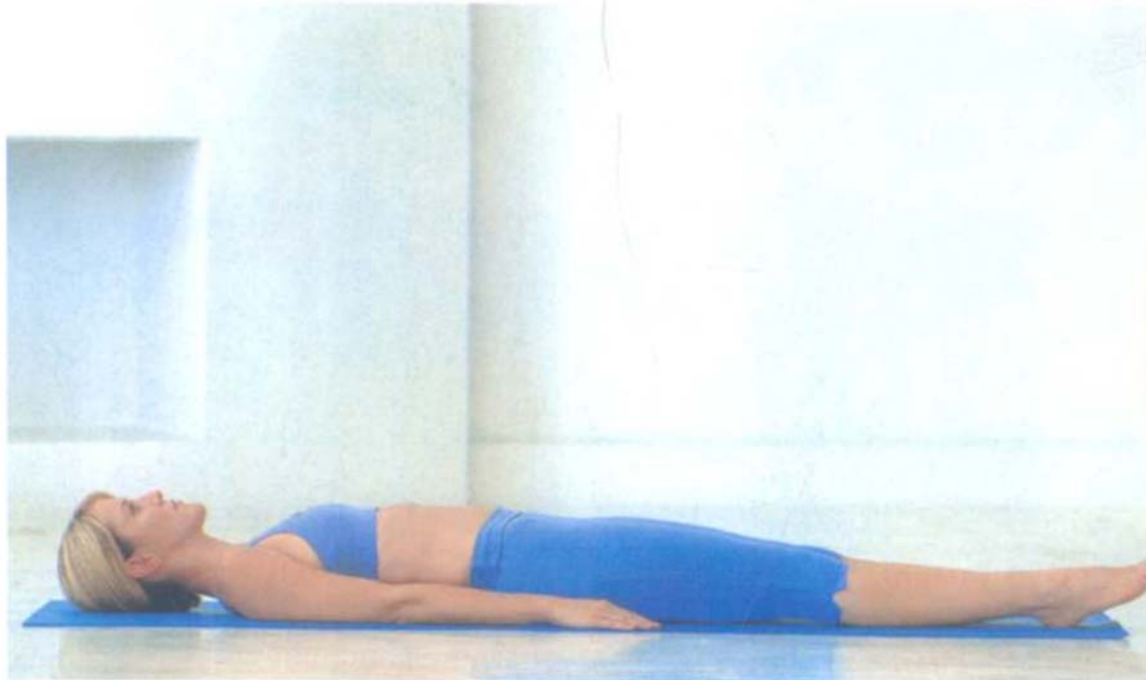
trung tâm này là nơi trú ngụ của sức khỏe vật chất, khả năng thực hiện công việc và đi đến thành công.

Có thể nói rằng, với các bài tập ở chương này, bạn có thể tái nạp năng lượng cho trung tâm ở rốn. Điều này tạo nên luồng hơi nóng bên trong, được gọi là *tapas*, vốn tự thân nó đã có uy lực. Với các thể tập làm nhẹ áp lực đối với tim và trí não, nguồn năng lượng này được kích hoạt và luân chuyển tới các luân xa ở phần trên cơ thể.

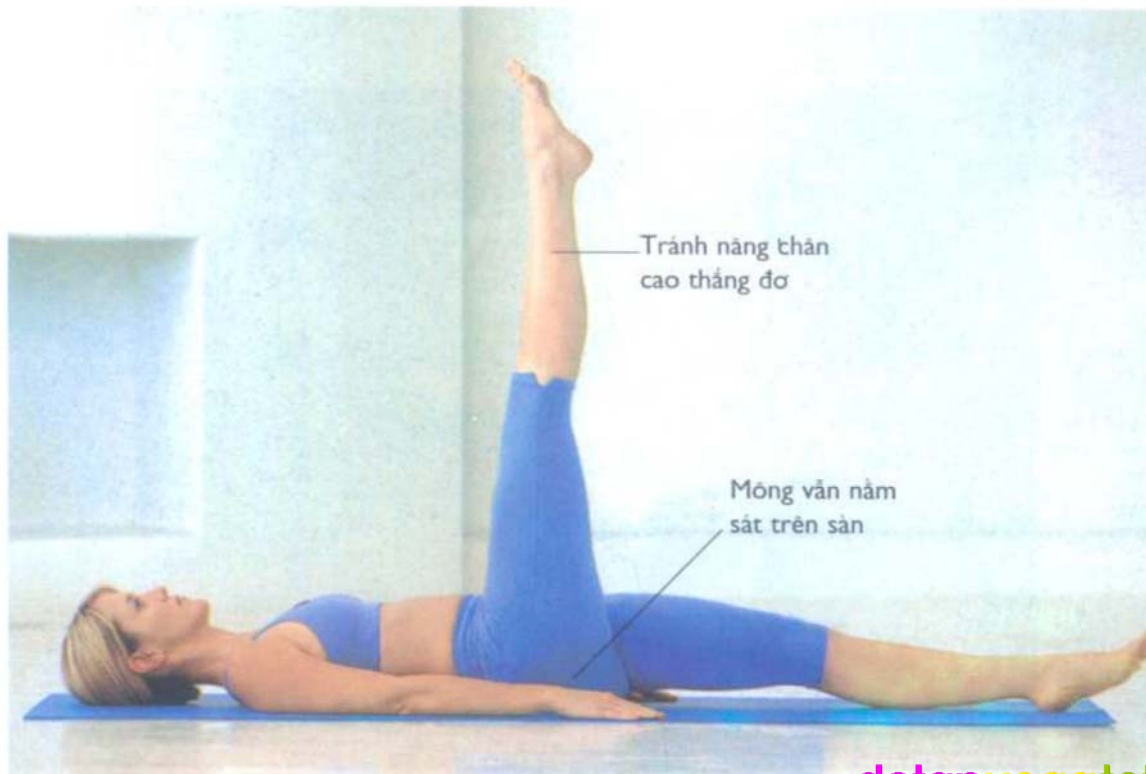
LUÂN PHIÊN NÂNG CHÂN

Động tác nâng chân hỗ trợ chức năng của đường ruột và tạo ra luồng năng lượng bên trong kích hoạt khu vực rốn. Nếu được kết hợp cùng với lối thở sâu và mạnh, chúng sẽ kích thích vùng bụng và tăng cường sức mạnh của lưng và đùi.

1 Nằm ngửa, hai cánh tay buông dọc hai bên thân, lòng bàn tay úp xuống mặt sàn.



2 Hít vào và nâng chân phải thẳng lên cao 90°, sau đó thở ra và hạ chân xuống. Đổi chân và lặp lại tư thế tương tự. Lưu ý nâng chân từ hông, giữ đầu gối thẳng, nhưng tránh thẳng đơ và nâng hông lên. Tiếp tục luân phiên nâng và hạ hai chân, đồng thời hít thở sâu và mạnh trong 2-4 phút.

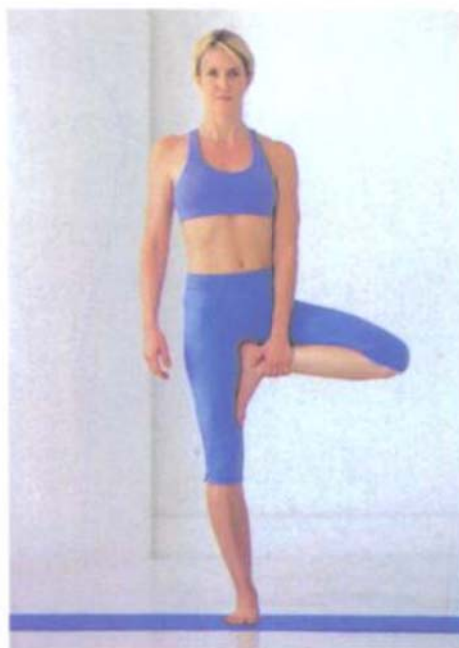


TƯ THẾ CÁI CÂY

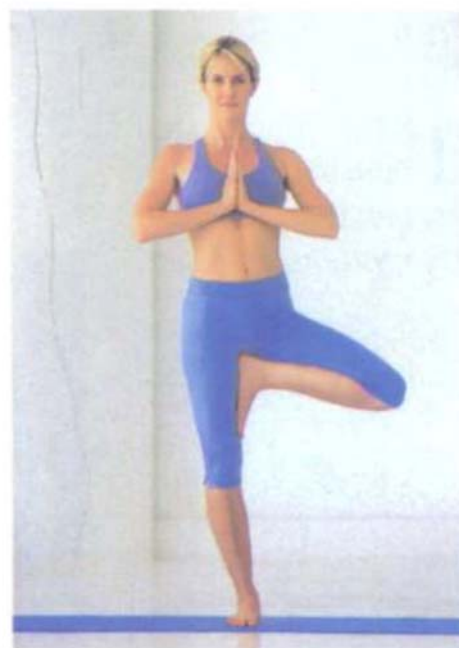
Tư thế giữ thăng bằng này có tác dụng điều chỉnh các đốt sống và tạo vóc dáng cân đối, đồng thời giúp bạn tươi tỉnh, phấn chấn. Người mới tập có thể dựa một vai vào tường để giữ thăng bằng.



1 Đứng thẳng vững vàng trên mặt sàn bằng phẳng, hai bàn chân sát vào nhau, hai cánh tay buông dọc thân người.



2 Kéo và áp bàn chân trái vào sát mặt trong của đùi bên phải (như hình trên).



3 Để giữ vững thăng bằng, cần phải tập trung nhìn vào một điểm trước mắt. Hít thở sâu và hai tay chắp trước ngực.

CÂU CHUYỆN CỦA IRENE (MỸ)

Yoga đã giúp tôi loại bỏ nhiều thói quen xấu của mình. Khi còn ở lứa tuổi thiếu niên, tôi đã trở thành nô lệ cho những thói xấu như ăn uống quá độ, quan hệ trai gái bừa bãi và sử dụng các loại thuốc kích thích nhằm xua đi cảm giác buồn chán và tuyệt vọng. Thời gian này, tôi sống trong sự u mê, lảm lạp. Bao nhiêu năng lượng sáng tạo trong tôi dường như chỉ dùng cho những trò vô bổ.

Sau một thời gian, tôi chợt thức tỉnh trước các dấu hiệu bệnh tật do những cuộc ăn chơi trác táng của mình gây ra, và bắt đầu tìm cách chữa trị. Tôi đã thử qua nhiều cách trị liệu, nhưng không có cách

nào đem lại hiệu quả bằng yoga. Ngay từ buổi đầu nhập học, tôi dường như cảm nhận ngay được sự khác biệt, chẳng khác gì màn sương đã được vén lên để lộ rõ bức tranh về cuộc đời sa đọa của tôi từ trước đến nay và có thể để lại hậu quả cho tương lai sau này nữa.

Hiện nay, tôi đã là hướng dẫn viên môn yoga và thiền. Tinh thần của tôi rất phấn chấn, mà không cần phải dùng thuốc kích thích. Tôi vừa mới tốt nghiệp đại học, có cuộc sống khá lành mạnh và trong sáng. Kundalini Yoga và thiền đã giúp tôi tìm được sự thăng bằng và tình yêu đối với cuộc sống.

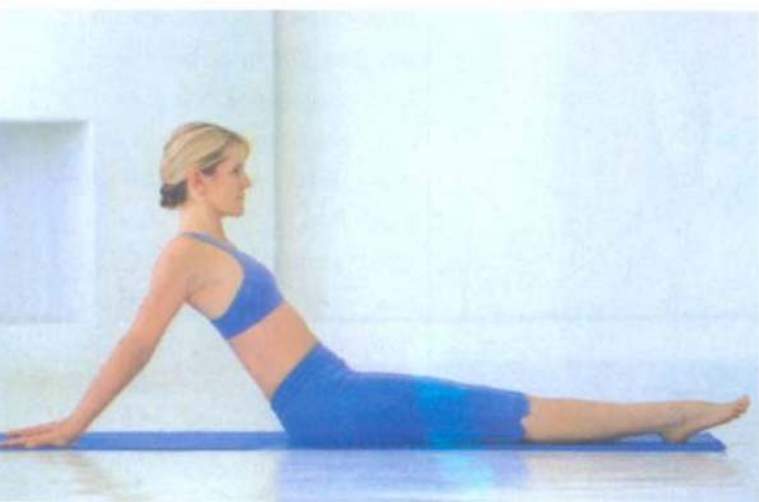
Hướng ý thức vào động tác vươn thẳng lên của cột sống, hai bên sườn, cổ và hai cánh tay

Sau nhiều năm đánh vật với những vấn đề như: ăn kiêng và giữ eo, cuối cùng, tôi cũng ngộ ra rằng: nếu càng cảm thấy hạnh phúc, tôi càng ít phê phán bản thân mình hơn, ở cả góc độ nội tâm lẫn hình thức. Và khi càng hạnh phúc, tôi càng thích một chế độ ăn uống lành mạnh, chừng mực hơn. Vì vậy, hạnh phúc chính là chìa khóa của mọi vấn đề. Đồng thời, tôi cũng phát hiện ra rằng: không có ai khiến tôi hạnh phúc, ngoài chính bản thân mình và tôi cũng hiểu rằng hạnh phúc đồng nghĩa với tâm trạng bình an.

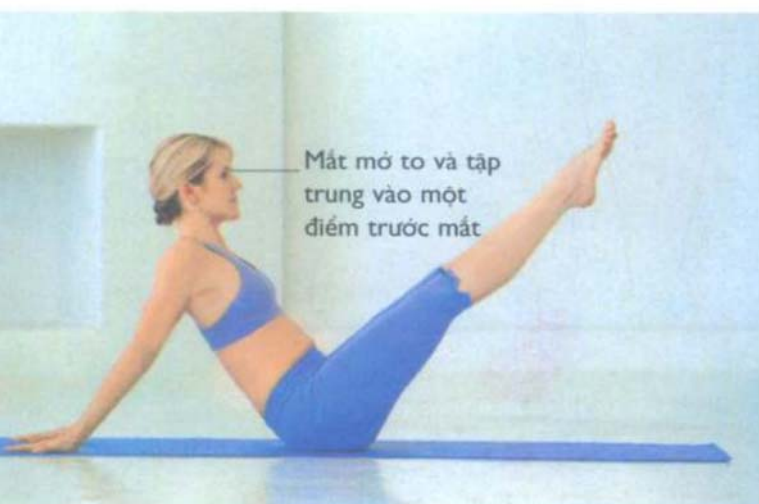
4 Khi đã sẵn sàng, hít vào từ từ và đưa hai bàn tay lên cao, vươn thẳng hai cánh tay để chúng ép sát vào hai bên đầu. Giữ cột sống thẳng và cảm nhận toàn thân đang vươn thẳng lên. Duy trì động tác này từ 1-3 phút, sau đó từ từ thoát khỏi tư thế và đổi chân, lặp lại tương tự như vậy.

HÀO HỨNG VÀ TƯƠI CƯỜI

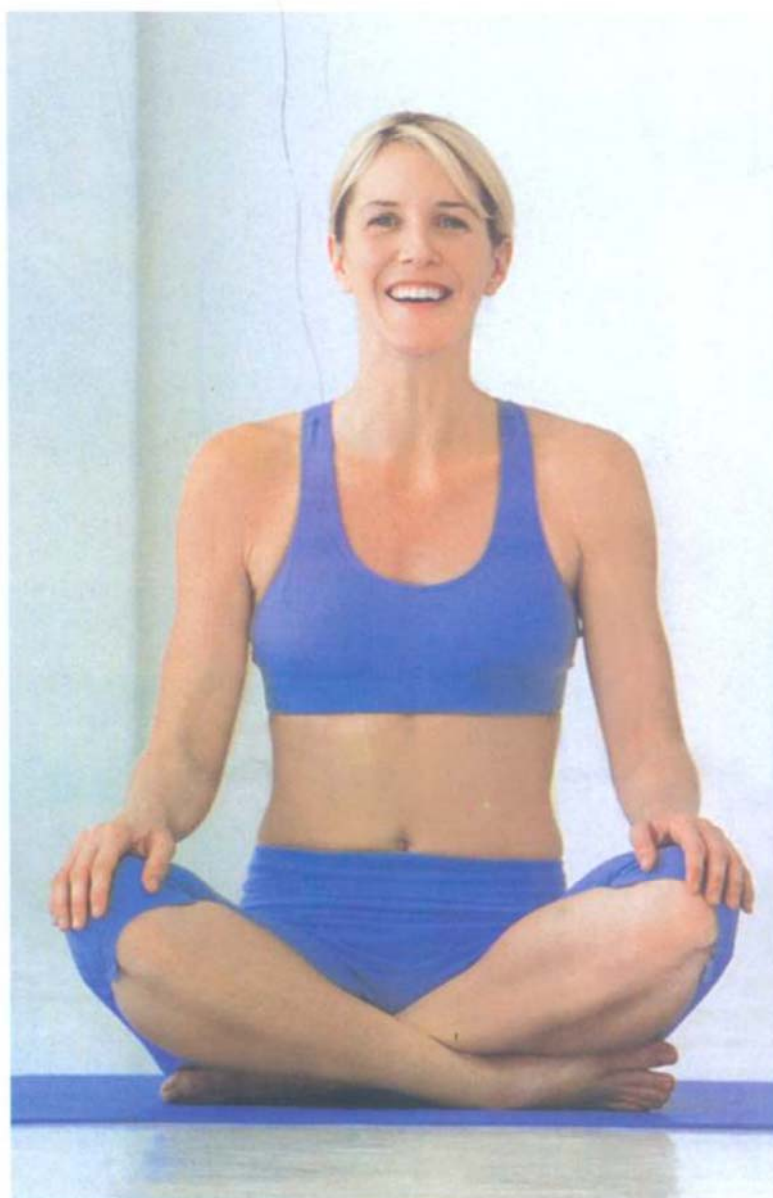
Trong phần 1 của bài tập này, thân người tạo thành góc 45° đã thúc đẩy dòng năng lượng được kích hoạt ở trung tâm rốn đi lên tim và các trung tâm khác phía trên cơ thể. Cười bằng bụng rất có lợi cho tinh thần. Đồng thời nó cũng góp phần cải thiện hệ tiêu hóa.



1 Ngồi, hai chân duỗi thẳng ra trước và hai bàn tay chống ở sau lưng sao cho thân người tạo thành một góc 45° với sàn nhà.



2 Duỗi thẳng các ngón chân và hơi ngả người ra sau, nhưng vẫn giữ cho lưng thẳng, ngực nâng lên. Nâng hai chân lên cao một góc 60° và giữ lại, đồng thời áp dụng kiểu thở Lửa. Thực hiện động tác này khoảng 1-2 phút. Kế đến, hít vào sâu, thở ra và kiểm hơi thở lại, thực hiện động tác Gồng cơ bắp (trang 25), cuối cùng thả lỏng toàn bộ: hơi thở, cơ bắp và tư thế.



3 Vào tư thế Ngồi đơn giản và bắt đầu cười bằng bụng. Lưu ý sử dụng vùng rốn và cười to lên! Hãy để tâm trạng thoải mái, vui vẻ với sự ngộ nghĩnh này.

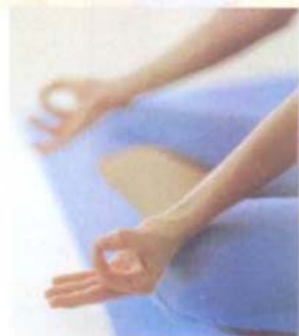
THIỀN SA TA NA MA

Trong môn Kundalini Yoga, thiền Sa Ta Na Ma là một trong những phép thiền phổ biến nhất. Đây là nơi để bạn thanh lọc những ý tưởng và cảm xúc tiêu cực của mình. Hình thức thiền này rất thích hợp để thực hiện vào buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ.

Vào tư thế Ngồi đơn giản, lưng thẳng. Hai bàn tay đặt trên đầu gối. Ngón cái lần lượt ấn vào đầu từng ngón tay, đồng thời bắt đầu niệm chú: “Sa” (Đấng toàn năng) - ngón cái nhấn vào ngón trỏ, “Ta” (Sinh) - nhấn ngón cái vào ngón giữa, “Na” (Diệt) - nhấn ngón cái vào ngón đeo nhẫn; “Ma” (Tái sinh) - nhấn ngón cái vào ngón út. Tiếp tục vừa tuần tự nhấn các ngón tay, vừa niệm lớn tiếng trong vòng hai phút: đây là tiếng nói của con người. Tiếp theo, niệm nhỏ tiếng trong hai phút: đây là tiếng của người được yêu thương. Sau đó, niệm thầm trong đầu, lắng nghe câu chú từ bên trong hai phút nữa: đây là tiếng nói của tâm linh. Sau đó đi ngược lại: hai phút niệm thầm trong

đầu; hai phút niệm nhỏ tiếng; cuối cùng, hai phút niệm lớn tiếng. Dần dần tăng thời gian mỗi lần niệm lên năm phút. Mỗi lần niệm chú, hãy quán tưởng âm thanh đi vào đỉnh đầu - luân xa số 7, rồi thoát ra ở điểm giữa của hai chân mày - luân xa số 6. Luồng năng lượng này tăng cường sự liên kết giữa các cơ quan của não bộ, khai thông tiềm thức và cho phép người tập tiếp cận với những trung tâm cao hơn của não bộ. Các ngón tay nhấn vào nhau sẽ kích hoạt các huyết ở bàn tay, hỗ trợ cho dòng năng lượng luân chuyển tới các trung tâm của não.

Bác sĩ Dharma Singh Khalsa trong cuốn sách “Thiền là thuốc chữa bệnh” đã trình bày một thí nghiệm sau: tiến hành chụp PET ở người đang thực hành thiền Sa Ta Na Ma. Những vùng khác nhau trong não đã sáng lên khi các ngón tay ép vào nhau. Điều này chứng tỏ rằng những cử động khác nhau ở các ngón tay tác động trực tiếp lên chức năng não.



Sa: ngón cái, ngón trỏ



Ta: ngón cái, ngón giữa



Na: ngón cái, ngón đeo nhẫn



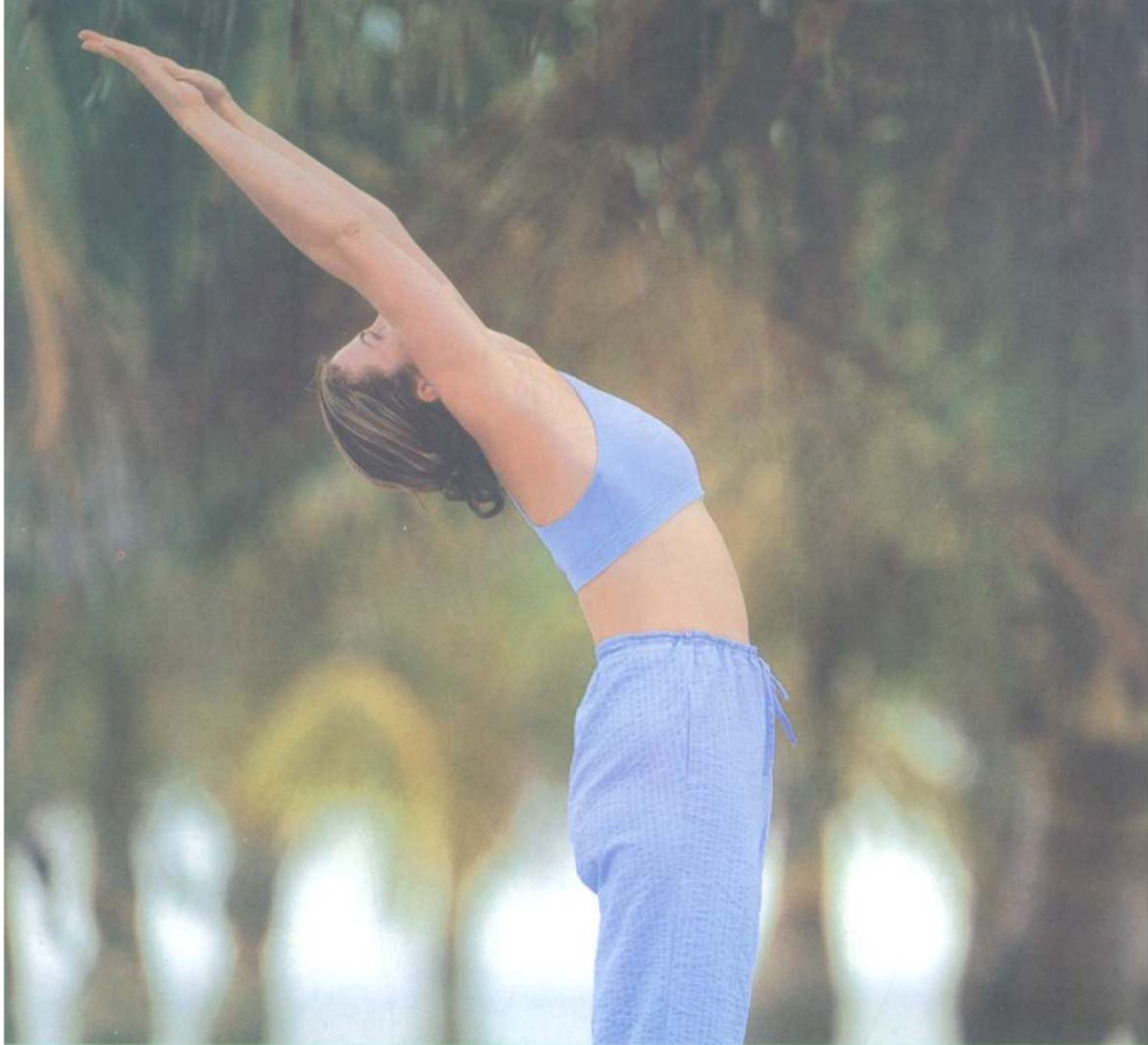
Ma: ngón cái, ngón út



DUY TRÌ TRẠNG THÁI THĂNG BẰNG

Chu kỳ kinh nguyệt có ảnh hưởng rất lớn đối với phụ nữ. Chính nó đã tạo ra mọi sự thay đổi, trên các phương diện như trí não, thể chất và tình cảm. Ở mỗi giai đoạn của cuộc đời - từ khi bắt đầu hành kinh cho đến lúc mãn kinh - đều có những thử thách và ân huệ riêng của nó.

Duy trì khả năng giữ thăng bằng là chìa khóa để chuyển thử thách thành ân huệ. Khi thực hành một số các tư thế yoga nhất định nhằm đối phó với thời kỳ tiền mãn kinh, tâm trạng thất thường và các triệu chứng mãn kinh, bạn sẽ duy trì được sự thăng bằng - cốt lõi của một sức khỏe sung mãn. Cho dù bạn đang ở giai đoạn nào của cuộc đời, thì yoga vẫn đem lại cho bạn một điều vô giá - đó là cơ hội trải nghiệm sự bình an giữa muôn vàn bất ổn của cuộc sống.



LẤY LẠI SỰ THẰNG BẰNG

Tâm trạng phụ nữ khá thất thường, cho dù do bất cứ nguyên nhân nào gây ra. Chúng ta có thể rơi vào tình trạng hoạt động thái quá, thường quan trọng hóa vấn đề, và dễ dàng đánh mất sự thăng bằng. Tuy nhiên, phụ nữ thường có lợi thế hơn đàn ông ở sự sáng suốt và nhạy

cảm. Vì vậy, dù bị rơi vào trạng thái trầm uất hay nóng nảy, hoặc cả hai, bạn hãy thực hiện một vài tư thế của yoga. Hãy ngồi xuống, tĩnh tâm và hòa nhập cùng yoga và thiền định để tìm lại sự thăng bằng, sáng suốt và ổn định.

CÁC TƯ THẾ THĂNG BẰNG

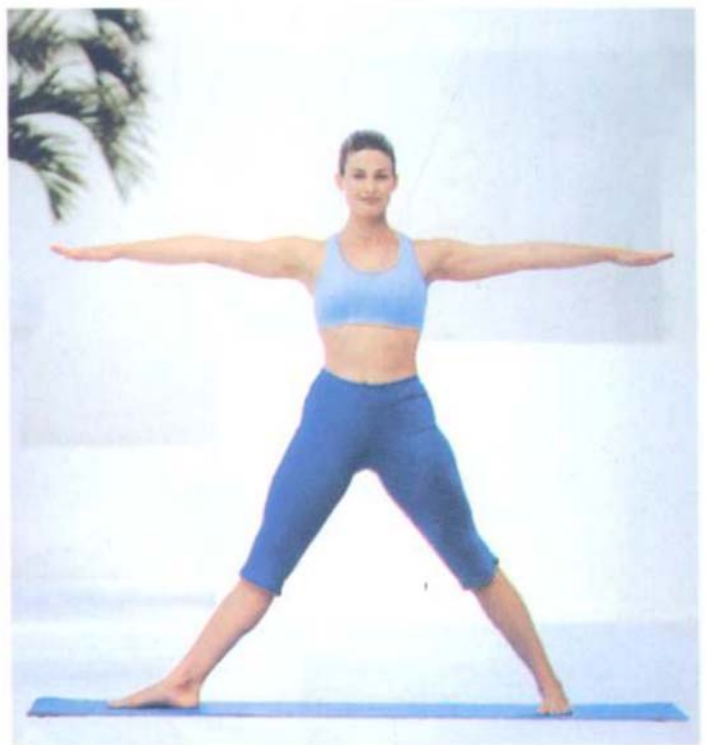
Sự liên kết bí ẩn giữa thể xác, trí não và tâm linh được thể hiện rất rõ qua các tư thế giữ thăng bằng. Chúng sẽ giúp bạn tăng cường khả năng tập trung và đưa tâm trí bạn vào trạng thái trung hòa. Bạn càng tập trung và ổn định bao nhiêu thì càng giữ được tư thế vững vàng bấy nhiêu.

■ TƯ THẾ TAM GIÁC

Tư thế này kéo giãn cột sống và các dây thần kinh cột sống ở hai bên, giúp điều chỉnh xương cụt và vùng thắt lưng, kéo giãn cơ bắp và dây thần kinh của tứ chi. Nó làm giảm stress nhờ khả năng tập trung và giữ thăng bằng.



1 Đứng thẳng, hai chân dang rộng 1m, hai tay dang sang ngang, ở tầm vai, lòng bàn tay úp xuống.



2 Xoay chân phải sang phải 90° và hơi xoay chân trái vào trong. Lưu ý: gót chân phải thẳng hàng với phần lồi của bàn chân trái và trọng lượng cơ thể phải được phân bố đều. Khung chậu hướng ra trước, hai vai thả lỏng, vươn ngực tới và hít thở sâu vài nhịp trước khi tiếp tục thực hiện bước 3.

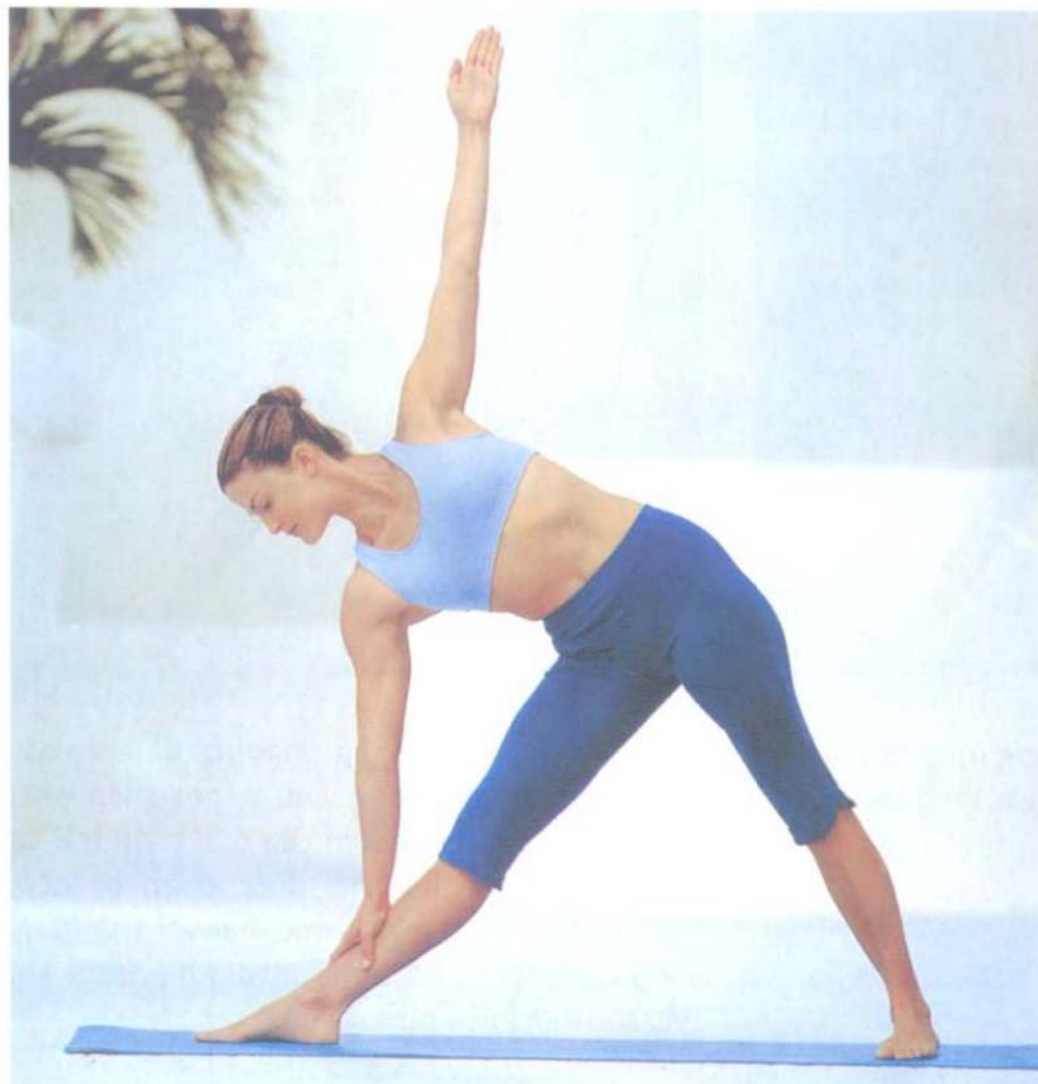
CÂU CHUYỆN CỦA TERRY (MỸ)

Tôi 21 tuổi, có tiền sử mắc chứng trầm cảm và lo âu. Nửa năm gần đây, tôi bắt đầu thực hành yoga thường xuyên. Việc luyện tập Kundalini Yoga đã giúp tôi cải thiện dần chứng bệnh của mình. Có những thời kỳ, tôi hoàn toàn rơi vào bế tắc bởi những suy nghĩ tiêu cực đến nỗi gần như không còn cảm nhận được sự tồn tại của chính mình. Đôi khi tôi nhìn bàn tay của mình, mà không nhận ra nó. Các thói quen ăn uống không đúng cách cũng góp phần làm tình hình bệnh trở nên tệ hại.

Theo kinh nghiệm của tôi thì yoga là liệu pháp trị liệu hiệu quả nhất. Nó giúp tôi tạo được mối liên kết giữa thể xác, tinh thần và tâm linh. Tôi cảm thấy tự

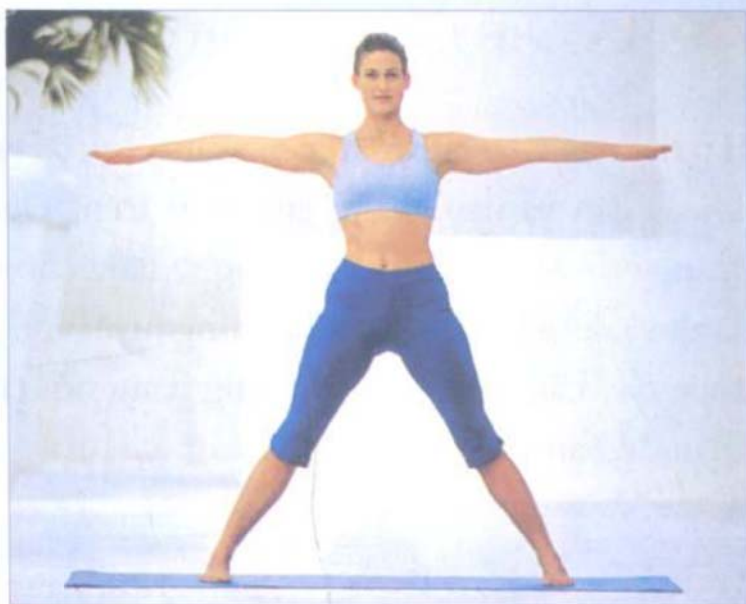
tin hơn và có thể bình thản đối mặt với một ngày mới. Kỹ thuật thanh lọc Sat kriya được tôi thực hành hàng ngày đã giúp tôi vượt qua tâm trạng đau đôn và sợ hãi, tìm thấy bản ngã chân thật của chính mình. Việc đánh răng hàng ngày hay tự nấu nướng đã không còn là công việc khó khăn đối với tôi nữa.

Trước đây, ít khi tôi cảm thấy khỏe mạnh, sáng khoái, ngược lại tôi luôn mắc phải cảm giác dần vật khổ sở và tách biệt với thế giới con người. Thực hành yoga đã giúp tôi có một thái độ sống tích cực hơn, ung dung, thanh thản hơn. Nó đem lại cho tôi lòng tin sâu sắc rằng, thiên nhiên và cuộc sống luôn chan hòa với tôi.



3 Hit vào, hạ cánh tay phải xuống và đặt nó lên cẳng chân phải. Vươn thẳng cánh tay trái lên cao, lòng bàn tay hướng ra trước. Thở ra và đưa khung chậu về bên trái, trong lúc đưa vai về bên phải, đẩy vai phải ra ngoài và vượt qua khỏi chân phải. Giữ ngực và khung chậu mở, hướng phía trước. Hit thở sâu vài nhịp.

4 Di chuyển bàn tay phải xuống thấp về hướng mắt cá chân, xuống thấp theo khả năng, nhưng không để hông bên trái xoay ra trước. Kéo căng cả hai cánh tay, giữ chúng đối xứng với nhau và thẳng hàng với vai. Mắt nhìn theo cánh tay trên hoặc nhìn xuống bàn chân. Thư giãn và hít thở tự nhiên, trong khi giữ tư thế này từ 30 giây tới 1 phút.



5 Để thoát khỏi tư thế này, thở ra, lấy bàn chân trái làm điểm tựa để nâng người lên, vẫn giữ cột sống vươn thẳng. Nếu không, có thể cong đầu gối trái lại để đứng lên. Sau đó, xoay hai bàn chân trở về tư thế ban đầu ở bước 1, hít thở vài hơi. Đổi bên và lặp lại tư thế này.

Duỗi thẳng cánh tay xuống để các đầu ngón tay chạm sàn

TƯ THẾ CON QUẠ

Tư thế này tăng sức mạnh của cánh tay, cổ tay và vai, làm trơn các khớp, gân và dây chằng của thân trên. Đồng thời, yêu cầu tập trung cao độ để giữ thăng bằng sẽ tăng cường chức năng hệ thần kinh và đem lại năng lực tập trung tuyệt vời. Tư thế Con Quạ còn thúc đẩy cảm nhận về sự thăng bằng nội tâm, chuẩn bị tốt tinh thần để bạn thực hành thiền.

Nếu mới làm quen với thế Con Quạ, bạn có thể đặt phía trước người một tấm trải cuộn lại hoặc một chiếc gối dày để đề phòng khi bị ngã nhào ra phía trước.



1 Ngồi chồm hỏm, để hai cánh tay nằm giữa hai đầu gối. Chống hai bàn tay lên sàn, các ngón tay xòe rộng và hơi xoay vào trong, giống như những ngón chân của con quạ.



2 Hai khuỷu tay cong xuống làm điểm tựa để đỡ hai đầu gối. Nhón hai bàn chân lên sao cho chỉ còn các ngón chân chạm vào sàn, tựa hai đầu gối lên hai cẳng tay trên.



3 Đầu hướng ra trước, mắt nhìn vào một điểm ở trước mặt. Hít vào sâu. Kiểm hơi thở lại, trong lúc từ từ dồn trọng lượng cơ thể lên hai bàn tay, sao cho các ngón chân chỉ còn chạm nhẹ trên sàn. Hãy cố duy trì động tác như vậy cho đến khi bạn có thể giữ thăng bằng một cách thoải mái hoặc có thể từ từ, thận trọng nhấc các ngón chân lên khỏi mặt sàn trong vài giây.



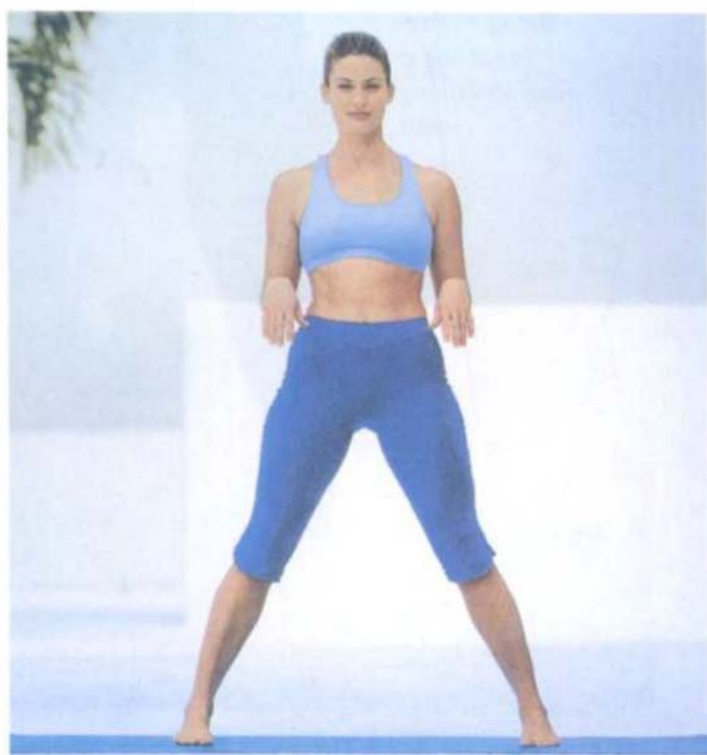
4 Giữ đầu trên cao bằng cách chú tâm vào một điểm phía trước mặt và dồn toàn bộ trọng lượng cơ thể lên hai bàn tay, từ từ nâng hai bàn chân lên khỏi sàn. Nếu thấy khó thực hiện, có thể nâng từng chân một. Tư thế đẹp nhất là khi hai đầu gối tựa hẳn lên hai cẳng tay trên, hai ống quyển song song với sàn nhà, hai bàn chân thả lỏng. Hít thở sâu và giữ nguyên tư thế này cho đến khi nào có thể hạ chân xuống.

YOGA GIỮ THĂNG BẰNG TRÍ NÃO VÀ CẢM XÚC

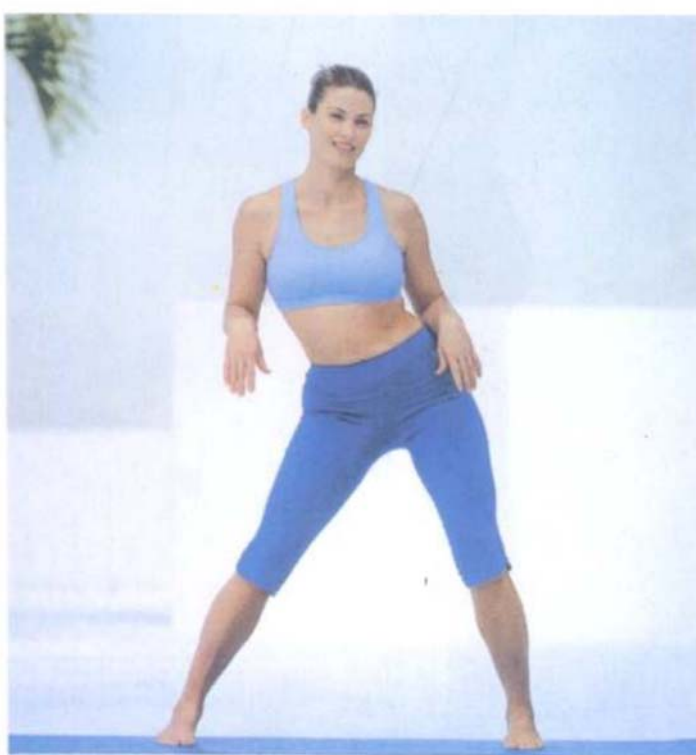
Chuỗi bài tập dưới đây giúp giữ thăng bằng cho vùng khung chậu, điều chỉnh trung tâm rốn nơi mở ra các kênh thần kinh và tạo ra dòng sinh lực prana trong cơ thể. Các động tác ngửa người ra sau mạnh mẽ và các cử động linh hoạt của hai cánh tay thúc đẩy dòng khí luân chuyển qua những luân xa cao hơn, kích hoạt trung tâm năng lượng ở tim và đưa tinh thần đến trạng thái cân bằng.

1 ĐỘNG TÁC XOAY HÔNG

Xoay hông đem lại sự mềm dẻo cho vùng khung chậu, từ phần cột sống bên dưới đến hông được điều chỉnh và giữ thăng bằng trong bài tập này. Bài tập này khiến tinh thần phấn chấn, kiên định.



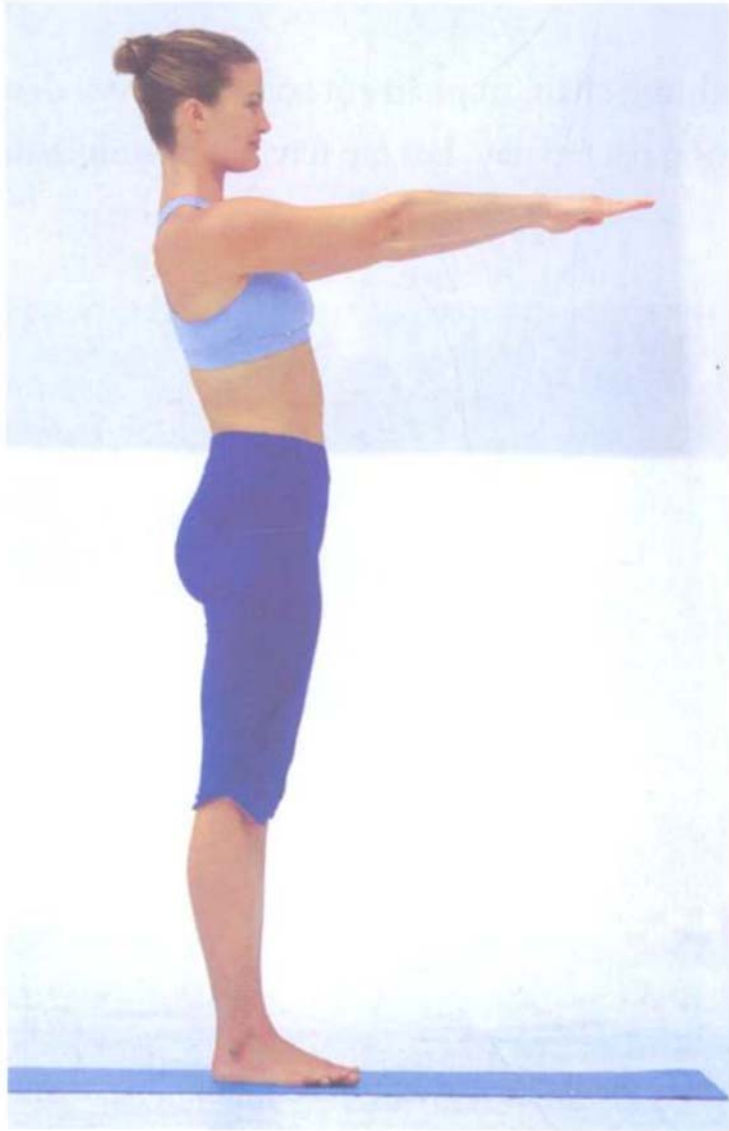
1 Đứng thẳng, hai chân dang rộng tối đa, cố gắng giữ thăng bằng cơ thể. Phân bố trọng lượng cơ thể đồng đều trên hai lòng bàn chân. Đầu gối giữ thẳng, nhưng không gồng cứng lại. Đưa hai khuỷu tay lại gần hai bên sườn và gấp chúng lại sao cho hai cẳng tay song song với sàn nhà và hai bàn tay thả lỏng.



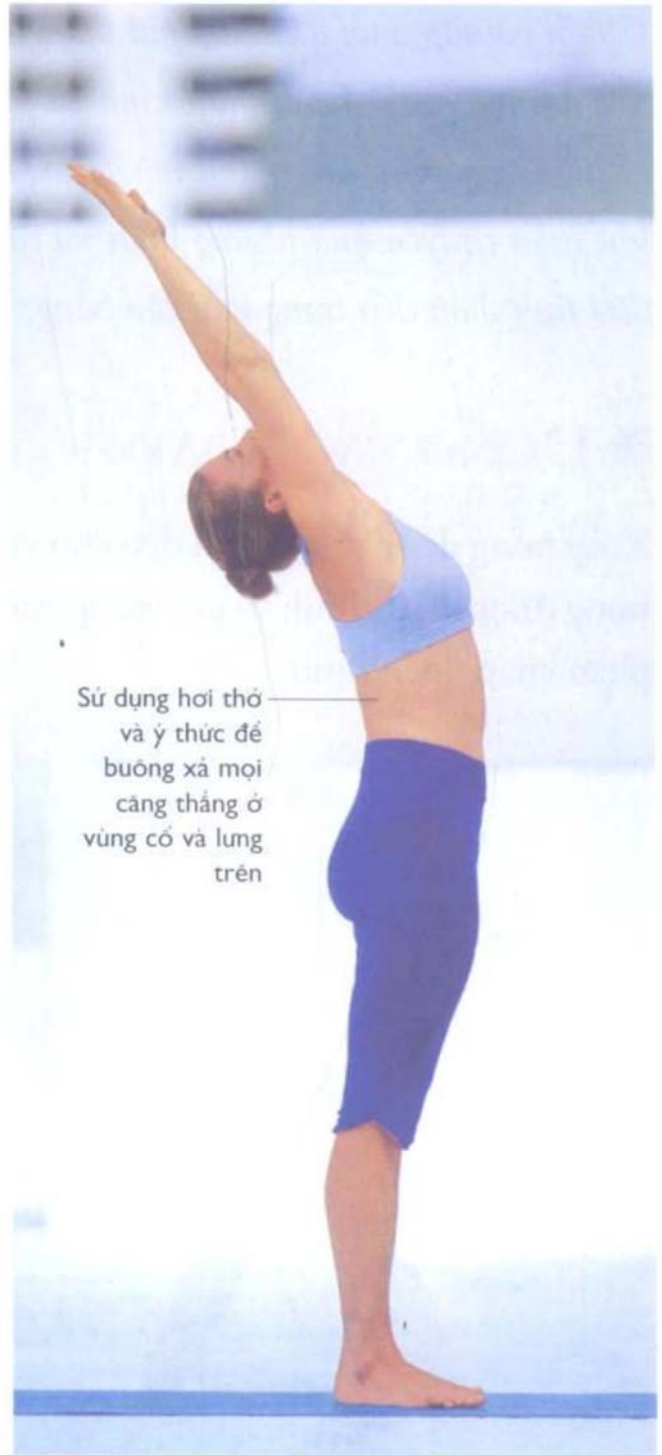
2 Bắt đầu xoay hông theo một hướng, thành những vòng lớn. Sau khi đã xoay được 1 phút, hãy mở rộng bán kính vòng xoay lớn hơn nữa. Cố gắng hít thở sâu trong lúc xoay hông. Sau đó, xoay ngược chiều và lặp lại động tác này thêm 1 phút nữa.

2 ĐỘNG TÁC GẤP NGƯỜI KỲ DIỆU

Tư thế này kích hoạt trung tâm rốn, vốn đem lại cho người phụ nữ khả năng tìm thấy cảm giác an toàn trong nội tâm, giữ thăng bằng cảm xúc và giải tỏa sự trầm cảm. Nó giúp người tập điều chỉnh những cảm xúc mạnh và có thể mang lại cảm giác bình an.

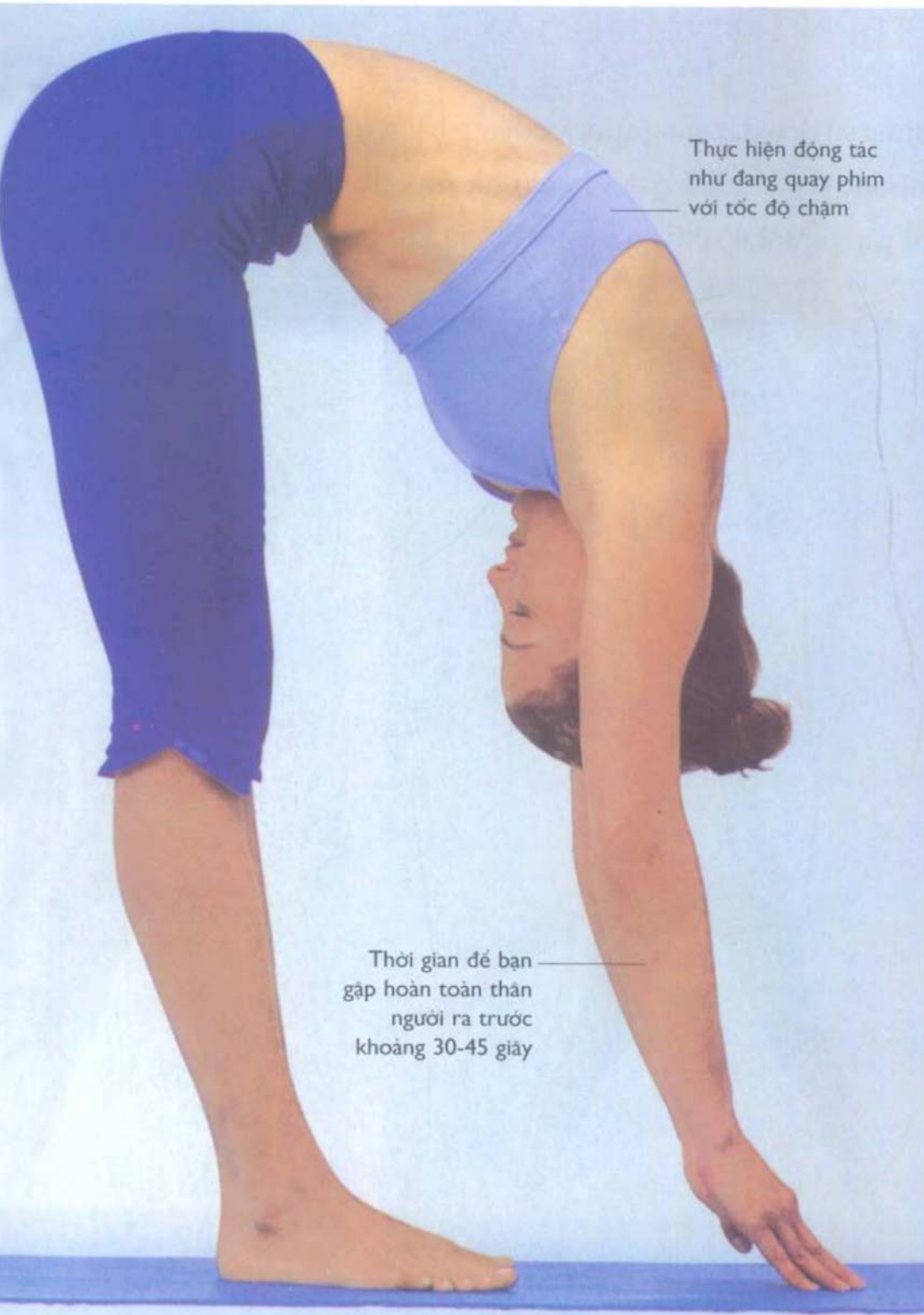


1 Đứng thẳng, đặt hai gót chân sát vào nhau, các ngón chân xoay ra ngoài để giữ thăng bằng. Đưa hai tay thẳng ra trước, hai bàn tay nằm sát nhau, các ngón tay duỗi thẳng. Hai ngón cái có thể bắt chéo qua nhau.



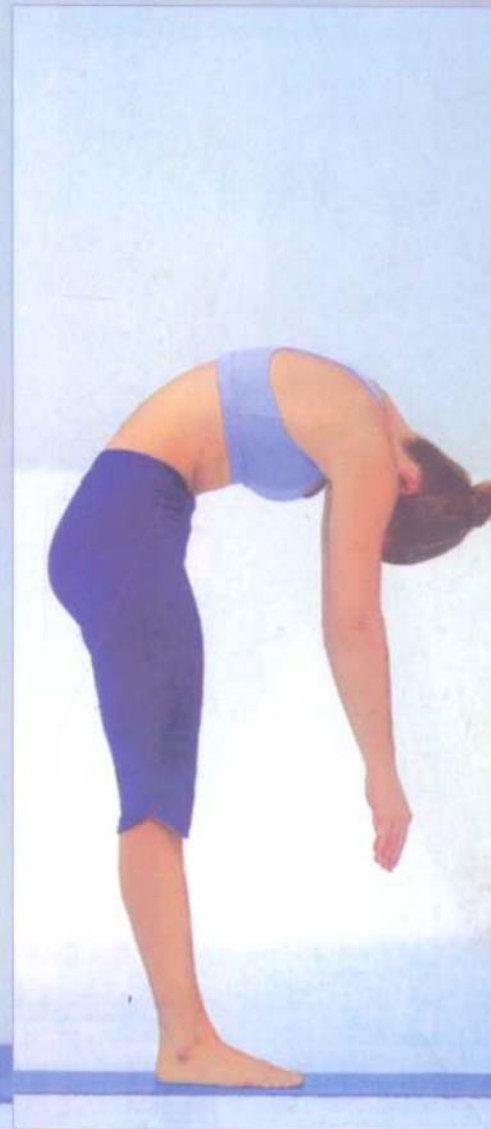
Sử dụng hơi thở và ý thức để buông xả mọi căng thẳng ở vùng cổ và lưng trên

2 Hít vào sâu, đồng thời đưa hai cánh tay lên cao, rồi ra phía sau với cử động thật uyển chuyển. Đầu và thân trên di chuyển theo sau hai cánh tay sao cho hai cánh tay, đầu và thân trên cùng tạo thành một hình cong không gấp khúc, được nâng lên, rồi ngã ra sau càng nhiều càng tốt. Hít thở sâu và chậm trong lúc kiểm giữ tư thế này từ 1 tới 2 phút.



Thực hiện động tác
như đang quay phim
với tốc độ chậm

Thời gian để bạn
gập hoàn toàn thân
người ra trước
khoảng 30-45 giây



3 Thở ra thật sâu và bắt đầu vươn thẳng người lên, rồi gập hết mức thân người ra phía trước. Hai cánh tay và đầu cùng chuyển động nhịp nhàng, tạo hình cong không gập khúc. Sau đó hít vào, kiểm giữ hơi thở trong lồng ngực tùy theo khả năng và bắt đầu co rốn về hướng xương sống và buông xả. Tiếp tục giữ tư thế cho đến khi bạn phải thở ra, làm thao tác co rốn tương tự trong lúc ngưng thở ra. Hít vào và tiếp tục thao tác như vậy khi kiểm giữ hơi thở ra và hơi thở vào trong vòng 2 phút.

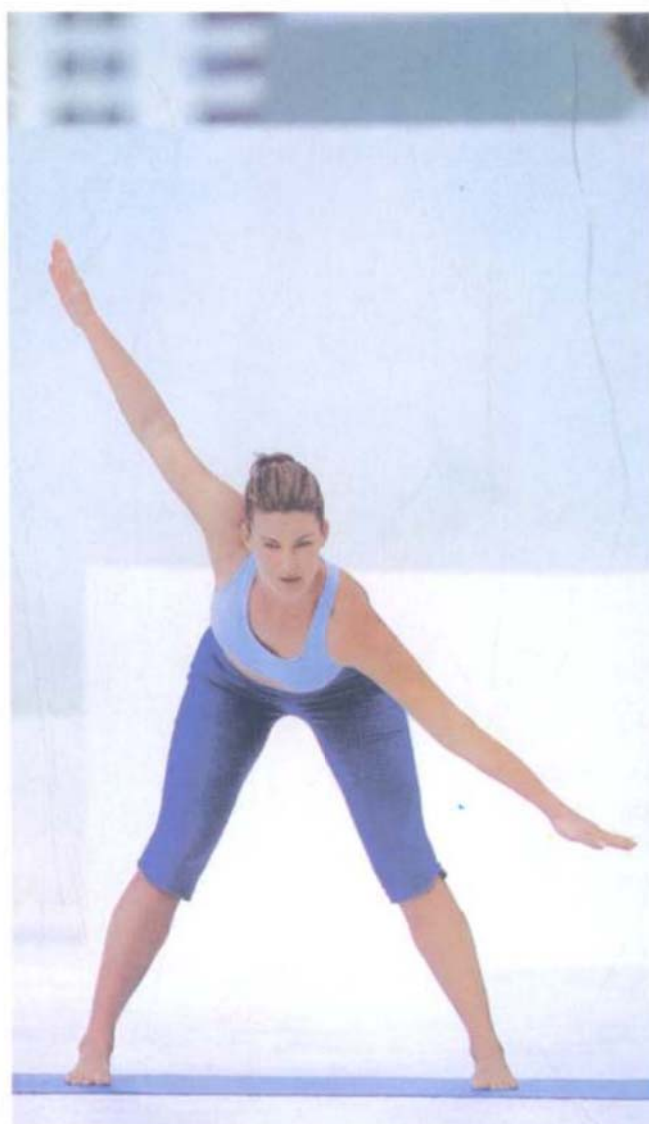
4 Để thoát khỏi tư thế trên, vươn người lên một cách chậm rãi, trong lúc hít vào sâu và chậm. Duỗi thẳng từng đốt sống một cách từ tốn, nhịp nhàng.

3 QUAY LUÂN PHIÊN HAI CÁNH TAY

Bài tập này giúp bạn giữ được sự dẻo dai, sáng suốt và thăng bằng trong suốt thời kỳ mãn kinh. Mặc dù không có hướng dẫn cụ thể nào về kiểu hít thở, nhưng trong lúc tập bài này, bạn có thể hít vào khi gập người về phía trước và thở ra khi ngả người về phía sau.



1 Đứng thẳng, hai chân dang rộng 1 m. Dang thẳng hai cánh tay và bắt đầu luân phiên quay hai cánh tay ngược ra sau. Trong suốt quá trình quay, hai cánh tay càng ở xa hai bên thân người càng tốt.



2 Gập thân người, từ hông trở lên ra phía trước, trong lúc vẫn tiếp tục luân phiên quay hai tay. Trong lúc quay, gập người xuống ở lưng chừng, rồi lại vươn thẳng người lên.



3 Vẫn không ngừng quay hai tay, ngửa người ra sau - giữa chừng hoặc xa hết mức với nhịp độ khoảng 15 giây cho một vòng, gồm động tác gập người ra trước và ngửa người ra sau. Thực hiện động tác này khoảng 1-2 phút, trong khi vẫn không ngừng quay.



ĐI DẠO BẰNG CHÂN KHÔNG

Đi dạo bằng chân không trong môi trường thiên nhiên sẽ khai mở các huyết đạo ở bàn chân, có liên quan tới cột sống, tim và phổi. Đồng thời giúp bạn thư giãn đầu óc. Hãy để bàn chân của bạn tiếp xúc và cảm nhận bề mặt mềm mại của cát hay cỏ mát rượi. Nếu mặt đường lót sỏi hay đá cuội tròn sẽ kích thích các huyết đạo rất tốt.

THIỀN ĐỀ SỐNG TỐT

Phép thiền này tái nạp năng lượng đầy đủ cho bạn và là phương thuốc chữa bệnh trầm cảm. Nó đem lại cho bạn khả năng và phẩm chất để sống tốt hơn, ngoài ra còn tăng cường prana, hệ năng lượng bên trong của bạn, nhờ vào việc sử dụng tối ưu sinh lực của hơi thở. Khi prana luân chuyển qua các kinh lạc - hay các đường dẫn khí, các tế bào của cơ thể sẽ tái sinh trở lại và độc tố sẽ bị thải ra ngoài.

Vào tư thế Ngồi đơn giản, cột sống thẳng. Dạng hai tay ra phía trước, hơi thấp hơn tầm vai và song song với mặt sàn. Bàn tay phải nằm lại thành nắm đấm. Bàn tay trái bao lấy bàn tay phải sao cho các ngón tay trái trùm lấy các khớp đốt của bàn tay phải. Gốc của hai lòng bàn tay cùng hai ngón cái duỗi thẳng chạm vào nhau. Mắt nhìn tập trung vào các ngón cái. Hít vào

trong 5 giây, thở ra 5 giây. Thờ hết hơi ra và sau đó ngưng thở trong 15 giây. Sau đó, hít vào và tiếp tục giữ nguyên tư thế. Không nên hơi thở vào; chỉ nín hơi sau khi thở ra.

Khởi đầu, hãy thực hành kiểu thở thiền đầy uy lực này từ 3 tới 5 phút. Sau đó, tăng dần tới 11 phút. Cuối cùng, bạn có thể luyện tới mức thời gian ngưng sau khi thở ra tối đa là 1 phút. Lưu ý: tăng lượng thời gian dần dần và phải phù hợp với khả năng của bạn.



Các ngón tay bao lấy nắm đấm



Hai ngón cái phải chạm nhau



CHU KỲ KINH NGUYỆT

Xưa nay, hầu hết phụ nữ thường rất đau đớn và cảm thấy khó chịu trong thời gian hành kinh.

Ở nền văn hóa một số nước, chu kỳ hành kinh được gọi là Kỳ trăng của phụ nữ. Cứ mỗi tháng một lần, mọi vai trò làm mẹ, làm vợ, sự đảm đang, lo toan gia đình lại hòa nhập thành một hành động hướng nội để người phụ nữ tự chăm sóc bản

thân, hoàn toàn nhờ vào sự kết hợp với phần nữ tính thiêng liêng bên trong tiềm thức trong suốt thời gian hành kinh.

Trong chương này, bạn gái sẽ có cơ hội tinh tâm với các bài tập yoga đã được lựa chọn phù hợp cho thời kỳ này. Yoga sẽ giúp tăng cường chức năng sinh sản để bạn có được cảm giác mãn nguyện với vai trò phụ nữ của mình.

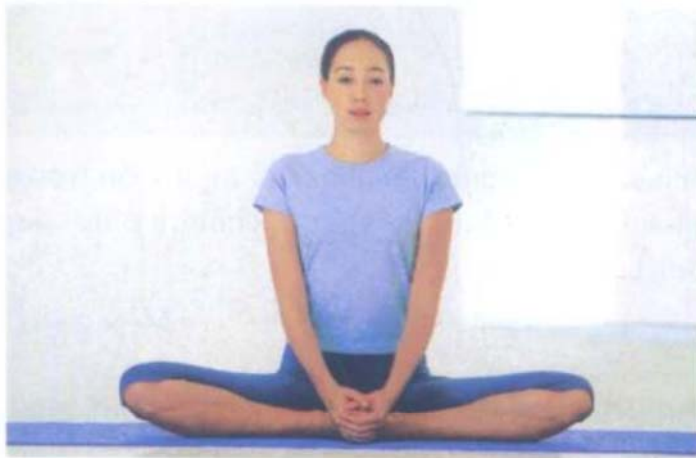
KHI HÀNH KINH

Trong lúc hành kinh, cơ thể ta tổng ra ngoài một số lượng máu cũ để chuẩn bị cho chu kỳ kinh mới, đó là bản năng loại bỏ cái cũ và để dành chỗ cho cái mới. Gập người về phía trước là tư thế tự nhiên để thực hiện điều này và thường kết hợp với hơi thở ra sâu và dài. Hãy thả lỏng cơ thể tự nhiên để trọng lực kéo bạn về phía trước và giúp bạn thư giãn ở các tư thế này, đặc biệt là vào những lúc bạn đang hành kinh.

Để có thể nạp thêm năng lượng và tránh bị chuột rút trong những ngày đầu kỳ kinh, bạn gái nên ăn thêm một ít quả hạnh đã lột vỏ và được rang hơi vàng kèm với một ít mật ong tùy theo khẩu vị.

TƯ THẾ BUỒM XẾP CÁNH

Tư thế này kéo giãn và tăng sức mạnh cơ thắt lưng và vùng hông. Động tác Gập người ra trước ở cuối bài có tác dụng xoa dịu đối với buồng trứng và bụng, giúp làm giảm cơn đau lưng dưới khi hành kinh.



1 Ngồi ở tư thế Ngồi đơn giản, kéo hai gót chân vào sát nhau và nằm phía trước bụng dưới của bạn, càng sát vào người càng tốt.



2 Vẫn nắm giữ hai bàn chân, hãy bật hai gối trong 30 giây để thư giãn hông.

3 Hai bàn tay vẫn giữ hai bàn chân, nhẹ nhàng cúi đầu xuống sát bàn chân và giữ nguyên. Nếu thấy khó thực hiện, có thể đưa chân ra xa người hơn một chút. Hít thở sâu và dài trong 1 phút. Khi hít vào, dùng ý

thức đưa hơi thở tới hông, cột sống dưới và cơ quan sinh sản để giúp chúng chữa bệnh và thả lỏng. Sau đó, khi thở ra, tổng hết mọi căng thẳng ra khỏi các vùng này.



TƯ THẾ EM BÉ DUỐI MÌNH

Tư thế Em bé duối mình nhằm mục đích loại bỏ căng thẳng ở buồng trứng, kích thích hệ nội tiết. Vì vậy, đây là bài tập tuyệt vời dành cho thời kỳ trước và trong khi hành kinh. Thực hành bài tập này thường xuyên sẽ giúp bạn giải tỏa mọi căng thẳng ở vùng bụng và các cơ quan sinh sản.



1 Ngồi lên gót chân trong tư thế Bàn thạch, giữ cột sống thẳng.



2 Đặt hai bàn tay lên sàn, ngay phía trước hai đầu gối. Dồn trọng lượng cơ thể lên hai bàn tay. Duỗi thẳng một chân ra phía sau, mu bàn chân úp xuống sàn.

Tránh tắm nước lạnh và tập các bài tập Gồng cơ bắp, và các tư thế lộn người (như Đứng trên vai), các tư thế ngửa người ra sau (như thế Cây Cung), các tư thế bụng (bài tập Co giãn) trong khi hành kinh. Chỉ nên thực hành kiểu thở Lửa nhẹ.

3 Hạ trán xuống sàn. Thả lỏng hai cánh tay ở hai bên thân, lòng bàn tay ngửa lên. Thả lỏng toàn bộ cơ thể. Các ngón tay hơi cong vào một cách tự nhiên. Thả hai vai ra trước. Hãy cảm nhận hông và mông được buông lỏng, thư giãn và buông xả mọi căng thẳng khỏi bên chân đang duỗi ra. Hit thở sâu và dài trong 1-3 phút, sau đó đổi chân bằng cách dùng hai cẳng tay chống đỡ thân, trong khi từ từ ngồi lên và trở về vị trí số 1.



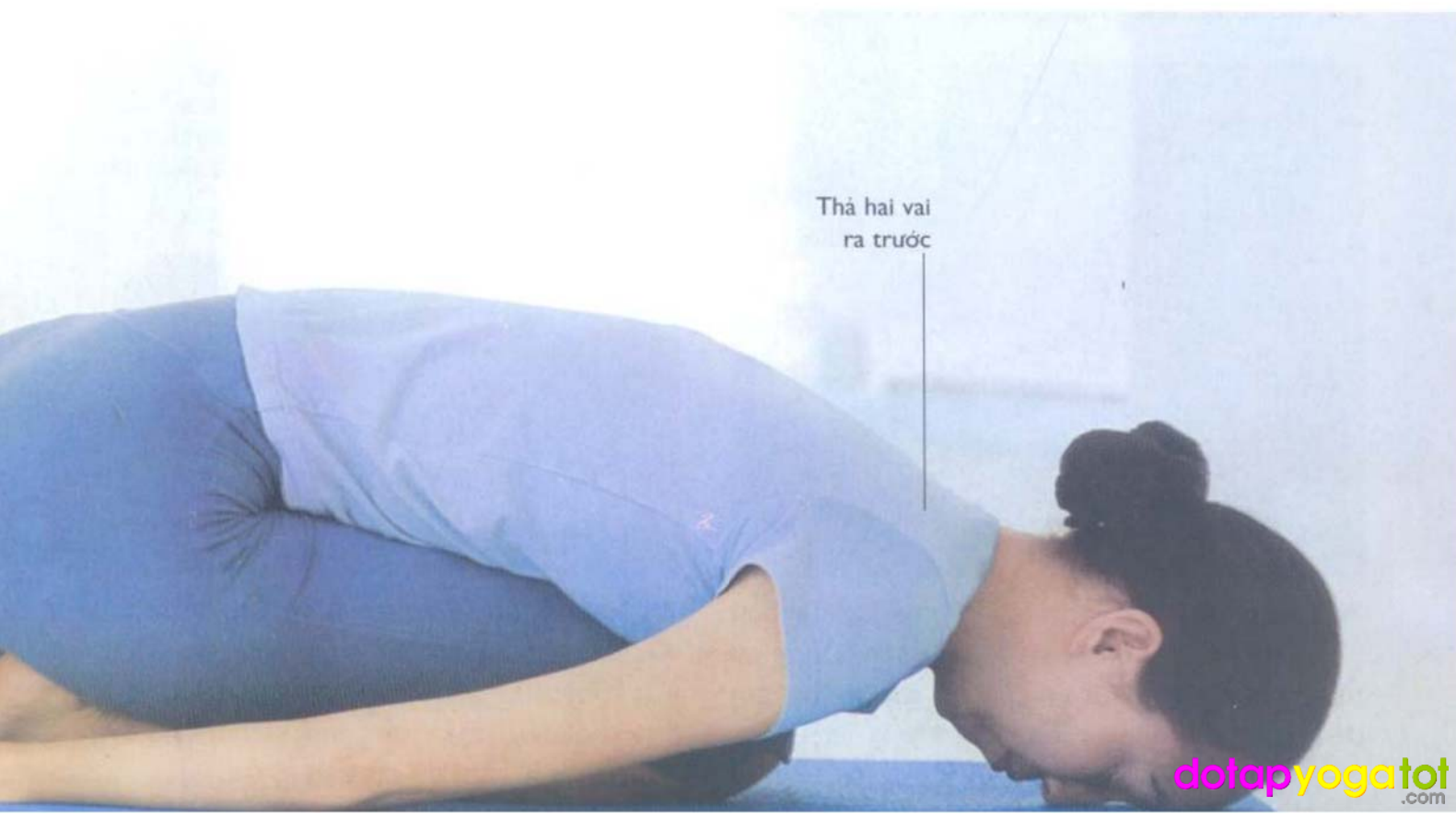
CÂU CHUYỆN CỦA MARYANN (MỸ)

Tháng nào cũng vậy, khoảng 2 tuần rưỡi trước khi hành kinh, tôi ngủ dậy với cảm giác u uất quen thuộc. Tôi bắt đầu thấy thiếu tự tin, lo âu và nóng nảy. Những ngày tiếp theo, các triệu chứng này càng trở nên trầm trọng hơn. Có những tháng, tình trạng trên kéo dài như vậy cho đến khi hành kinh.

Để giải quyết tình trạng này, tôi tăng cường luyện tập thể thao, uống nhiều calcium. Nhưng vẫn không có hiệu quả. Quá tuyệt vọng, tôi tìm đến

bác sĩ, nhưng sau đó tôi phát hiện mình bị dị ứng với những viên thuốc này. Tình cờ, một người bạn khuyên tôi nên tập yoga. Sau mỗi buổi học, tôi luôn cảm nhận được sự thanh thản.

Tôi đã thoát được mọi cảm giác tiêu cực cách đây 11 tháng. Cho đến bây giờ, tôi tập yoga và hành thiền mỗi ngày. Tuy tôi vẫn còn gặp những cơn đau nhẹ khi hành kinh, nhưng chứng đau nửa đầu vào cuối chu kỳ đã khỏi hẳn. Giờ thì chẳng ngại ngần gì để nói: tôi biết ơn yoga rất nhiều.



YOGA - HỖ TRỢ THIÊN CHÚC CỦA BẠN GÁI

Hai tư thế dưới đây nhằm tăng cường chức năng hệ sinh sản và hệ nội tiết của người phụ nữ. Mặc dù, có thể khi đang hành kinh tập hai tư thế này khá khó khăn, nhưng chúng rất thích hợp với những ngày khác trong tháng và có thể tập chung hay riêng với các động tác khác.

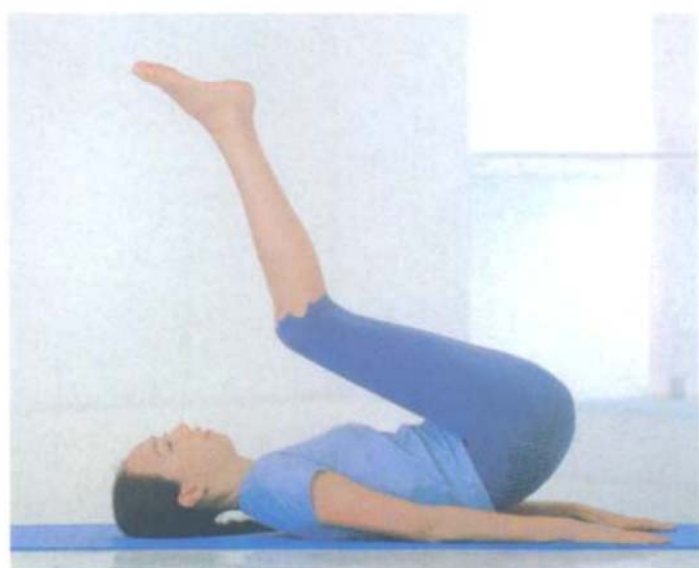
TƯ THẾ CÁI CÀY

Tư thế Cái Cày được đánh giá là có ích cho toàn bộ cơ thể, đặc biệt là đối với chức năng của tuyến giáp và sự tuần hoàn máu. Ngoài ra, cơ lưng, vai và cánh tay cũng được tăng cường. Cái cày tạo ra một tư thế đối ngược với trọng lực trái đất khiến cho toàn bộ các cơ quan nội tạng được thư giãn, trong đó bao gồm cả các cơ quan sinh sản. Sau khi kết thúc thể tập, nhất thiết bạn phải thư giãn từ 1-2 phút, hai chân dang thẳng, thoải mái hoặc lót bên dưới hai gối một chiếc gối cứng. Nếu trong tư thế này, hai bàn chân không thể chạm tới đất, bạn hãy nằm sao hai bàn chân có thể áp lên tường. Để giảm bớt sức ép lên cổ, hoặc có thể dùng dụng cụ nâng đỡ (trang 52).

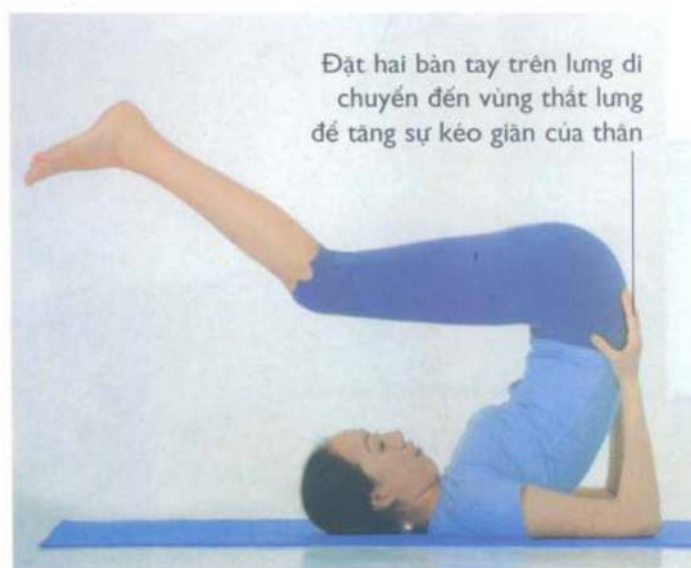
TRÀ GỪNG

Trà gừng có tác dụng làm thư giãn thần kinh tức thời và nạp thêm năng lượng cho cơ thể và tinh thần. Nó đặc biệt có lợi khi bạn gái đang hành kinh.

Hãy đun sôi 450ml nước với 4-6 lát gừng tươi, không cạo vỏ. Đun trong vòng 20 phút cho tới khi nước có màu hơi vàng. Nêm thêm chút nước cốt chanh và mật ong tùy theo khẩu vị.



1 Nằm ngửa, hai cánh tay buông dọc hai bên thân, lòng bàn tay úp xuống sàn. Dùng cơ bụng và lợi dụng sức ép của hai tay xuống sàn để nâng hai chân và mông lên.



2 Nâng mông và phần lưng dưới lên cao khỏi sàn, hai bàn tay đặt ở hai bên eo để đỡ lưng. Hai khuỷu tay giữ vững trên sàn. Đưa hai chân qua khỏi đầu, phần lưng trên và hai vai gần như đứng thẳng, cảm áp sát gần ngực.

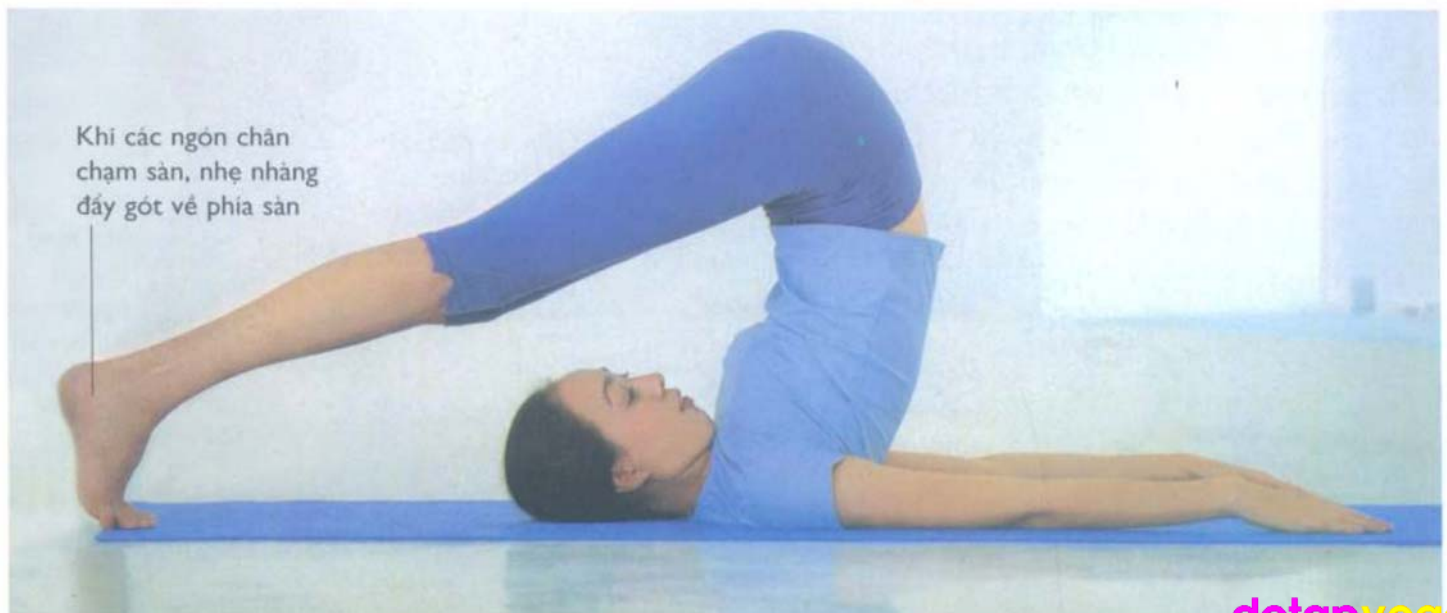
ẤN MÁ

Sử dụng ngón cái, tìm điểm nằm ngay dưới xương má, ấn vào thật mạnh và giữ nguyên trong vòng 3 nhịp thở cho mỗi vị trí. Thao tác này giải tỏa những căng thẳng trên mặt. Để hiệu quả thư giãn cao hơn, hãy xoa cơ dưới xương má, nhấn dọc từ vùng bên trong sát mũi cho đến mép ngoài tiếp giáp với hàm.



3 Duỗi thẳng hai chân, nếu được và không cần gắng sức, hãy hạ hai bàn chân ra phía sau đầu và đặt lên sàn. Khi đã giữ được tư thế vững vàng, hãy đặt hai tay xuống sàn, song song nhau, lòng bàn tay úp. Thư giãn và hít thở từ 1-3 phút.

4 Thoát khỏi tư thế này thật chậm rãi, trong lúc thở ra và hạ dần cột sống xuống sàn, từng đốt sống một, hai bàn tay áp trên sàn làm điểm tựa vững chắc để hạ phần lưng, mông và chân.



TƯ THẾ RẮN HỔ MANG

Tư thế này tăng độ mềm dẻo và trẻ hóa các dây thần kinh cột sống. Nếu được kết hợp với hít thở sâu hoặc kiểu thở Lửa (trang 24), nó sẽ xoa bóp và làm nở nang hai bên sườn. Tư thế Rắn hổ mang đặc biệt có lợi trong việc xoa dịu những căng thẳng ở buồng trứng và tử cung, thường là nguyên nhân gây ra các triệu chứng khó chịu khi hành kinh. Nó thúc đẩy dòng khí *prana* trong cơ thể và đánh thức các luân xa cao hơn.

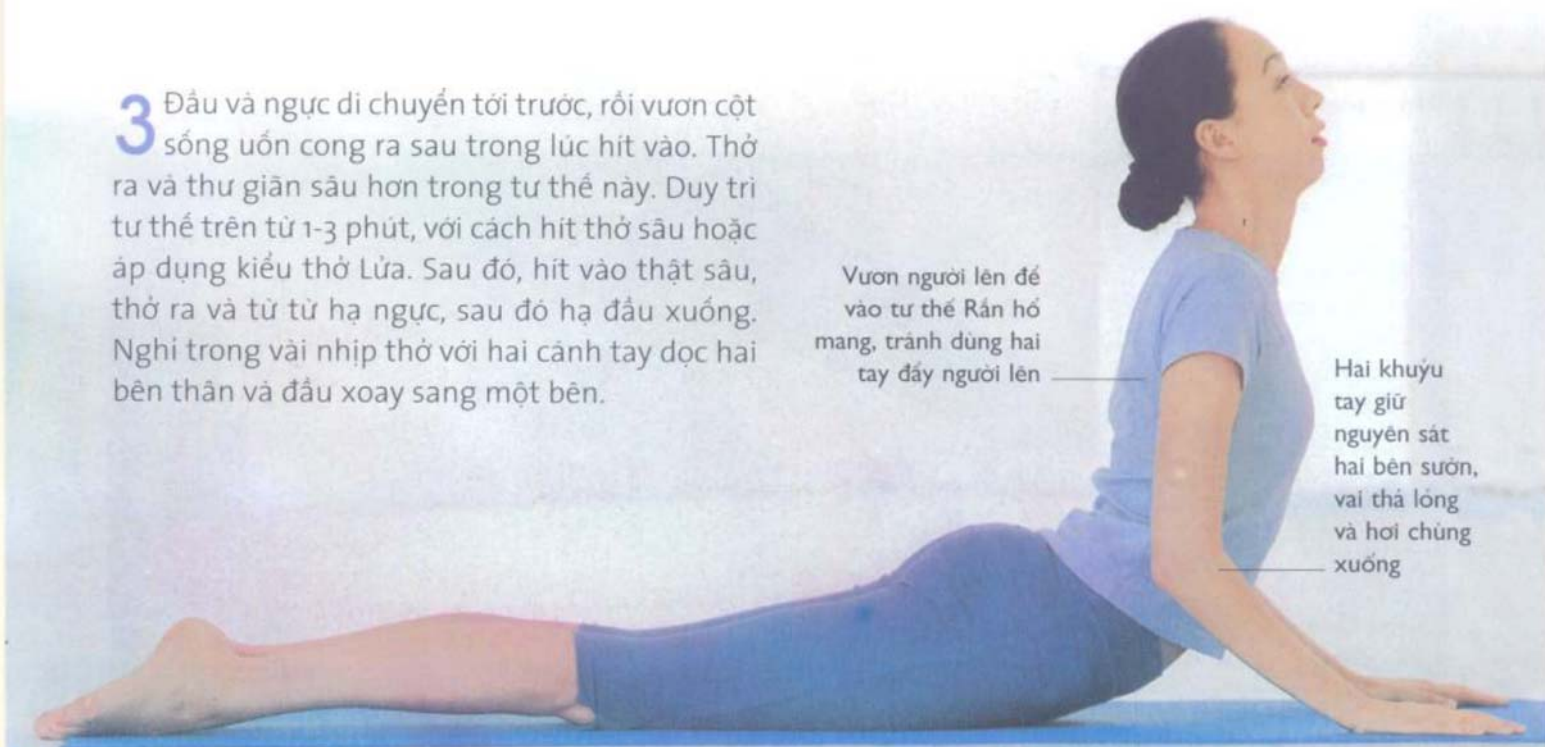


1 Nằm sấp, hai cánh tay buông dọc hai bên người, cằm tựa trên sàn. Hít vào sâu.



2 Giữ cho thân dưới vẫn thả lỏng, chống hai bàn tay trên sàn, ngay dưới vai để chuẩn bị vào thế Rắn hổ mang.

3 Đầu và ngực di chuyển tới trước, rồi vươn cột sống uốn cong ra sau trong lúc hít vào. Thở ra và thư giãn sâu hơn trong tư thế này. Duy trì tư thế trên từ 1-3 phút, với cách hít thở sâu hoặc áp dụng kiểu thở Lửa. Sau đó, hít vào thật sâu, thở ra và từ từ hạ ngực, sau đó hạ đầu xuống. Nghi trong vài nhịp thở với hai cánh tay dọc hai bên thân và đầu xoay sang một bên.



Vươn người lên để vào tư thế Rắn hổ mang, tránh dùng hai tay đẩy người lên

Hai khuỷu tay giữ nguyên sát hai bên sườn, vai thả lỏng và hơi chùng xuống

THIỀN VÀ TÁC DỤNG ĐIỀU HÒA KINH NGUYỆT

Áp dụng phép thiền này thường xuyên sẽ điều hòa được tình trạng kinh nguyệt thất thường. Lối suy nghĩ tiêu cực bị loại bỏ, thay vào đó vầng hào quang của bạn sẽ sáng lên, trí óc minh mẫn, tư duy tích cực. Phép thiền này được kết hợp với lối thở gián đoạn. Hơi thở vào được chia ra thành bốn đoạn bằng nhau, trong khi chỉ thở ra một hơi dài. Trong môn yoga, kiểu thở này được áp dụng để tự chữa bệnh và giải tỏa tâm trạng u uất.

Về mặt thể chất, phép thiền với kỹ thuật thở bốn đoạn có tác dụng làm trẻ hóa tuyến yên và tuyến tụy, vốn đóng vai trò cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe và sự bình an của con người. Các hệ thống khác của cơ thể đều phụ thuộc vào các tuyến không vôi này của hệ nội tiết, vì chúng điều chỉnh lượng hormone, vốn là chìa khóa để giữ cho bạn nét trẻ trung, sự khỏe mạnh và tinh thần ổn định.

1. Ở tư thế Ngôi đơn giản, hai bàn tay đặt trên đầu gối, lòng bàn tay ngửa. Khi hít vào, bạn sẽ chia hơi thở ra làm bốn đoạn bằng nhau. Mỗi đoạn là một lần hít nhanh vào, và mỗi lần như vậy, nếu thực hiện đúng, bạn

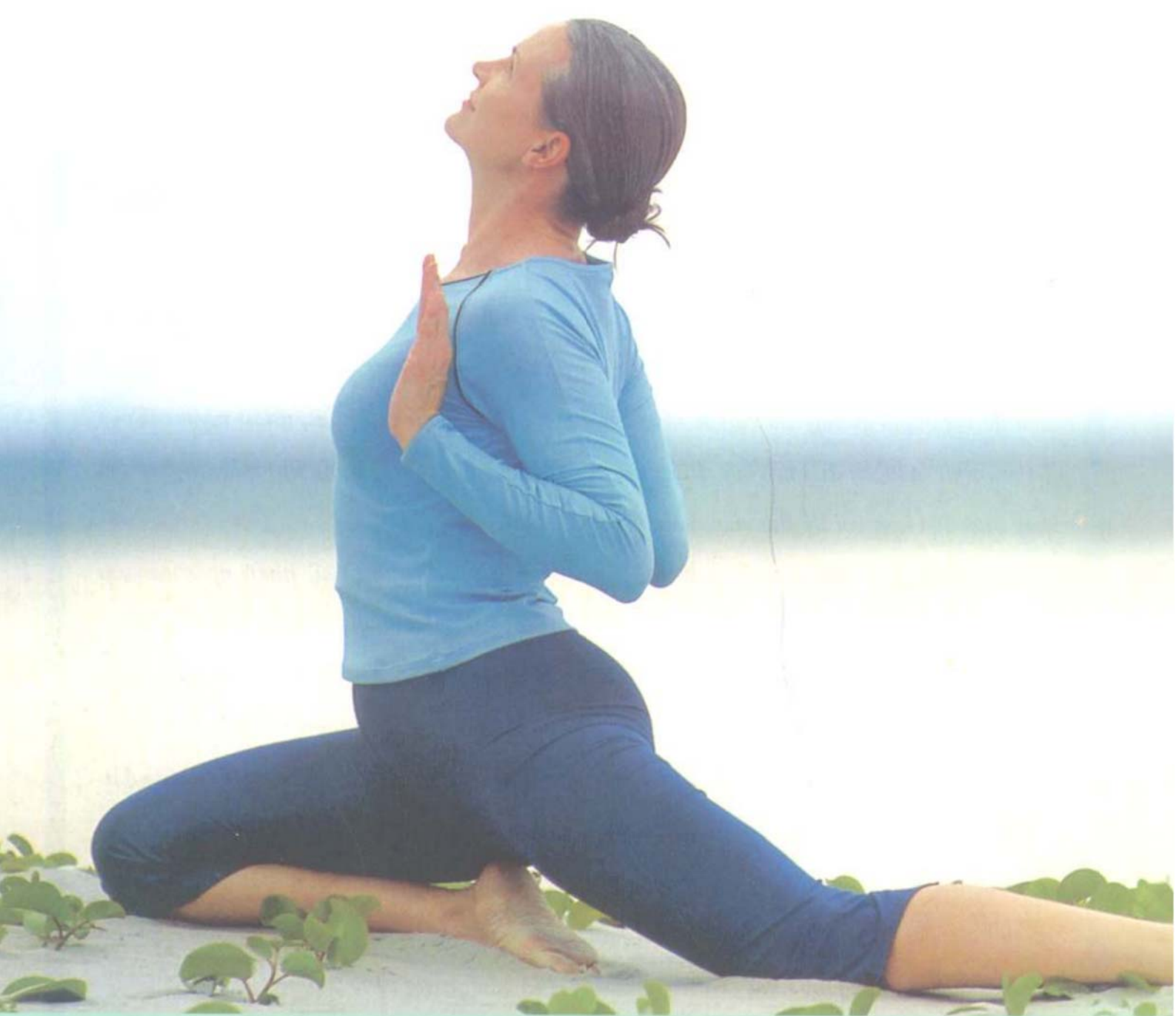
sẽ nhận thấy rốn bị ép nhẹ vào trong. Ở mỗi lần hít, nhấn ngón cái vào đầu một ngón tay khác theo cách sau:

- Hít vào lần thứ nhất, nhấn ngón cái vào đầu ngón tay trỏ, trong khi quán tưởng âm “Sa”.
- Hít vào lần thứ hai, nhấn ngón cái vào đầu ngón giữa và quán tưởng âm “Ta”.
- Hít vào lần thứ ba, nhấn ngón cái vào đầu ngón áp út và quán tưởng âm “Na”.
- Hít vào lần thứ tư, nhấn ngón cái vào đầu ngón tay út và quán tưởng âm “Ma”.

2. Sau đó thở ra một hơi thật dài. Tiếp tục hít vào 4 đoạn, quán tưởng các âm “Sa Ta Na Ma” trong vòng 3 phút.

3. Thời gian thiền mỗi ngày có thể dần dần tăng lên thêm một phút cho tới khi được bảy phút. Sau đó thực hành thiền một tuần lễ hoặc hơn với thời gian là bảy phút, rồi mỗi ngày lại tăng thêm một phút. Thời gian tối đa để thực hành phép thiền này là 31 phút.

Hãy đọc kỹ hơn về cách thực hiện phép thiền “Sa Ta Na Ma” ở trang 97.



SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN THỜI KỲ MÃN KINH

Với sự kết hợp đúng cách thái độ, lối sống tích cực, hướng thượng - bao gồm một chế độ dinh dưỡng lành mạnh, nhiều rau quả, thực hành yoga và thiền mỗi ngày, dùng thêm thuốc bổ và thảo dược, (kể cả liệu pháp hormone thay thế nếu cần) - thì tôi dám nói với bạn rằng thời kỳ mãn kinh là một ân huệ! Nghe

những lời này, có thể sẽ có rất nhiều phụ nữ đang phải trải qua thời kỳ bất ổn nhất về tâm sinh lý này phản đối. Tuy nhiên, với thăm dò của viện Gallup vào năm 1998 cho thấy: tại Hoa Kỳ, hơn nửa số phụ nữ ở độ tuổi giữa 50 tới 65 vào thời kỳ này cảm thấy rất hạnh phúc và mãn nguyện.

Tôi tin rằng, một khi kiểm soát được những nỗi khổ về thể chất và tinh cảm, nhiều phụ nữ sẽ phát hiện ra điều kỳ diệu của thời kỳ mãn kinh - nó báo cho bạn về một thời kỳ mới của nhận thức, cách nhìn cuộc sống và thậm chí một số phụ nữ thấy rằng đó là khởi đầu của một cuộc sống mới. Thời kỳ mãn kinh là lúc chúng ta dừng lại tự quan sát, đánh giá lại mình một cách khách quan và chín chắn hơn.

Bác sĩ Christiane Northrup đã đề cập đến kinh nghiệm của bản thân mình trong cuốn sách “Sự minh triết của thời kỳ mãn kinh”. Trong cuốn sách này, bà đã nêu lên tiến trình giải phóng khá khó khăn của sự chuyển hóa, được khởi đầu bằng hiện tượng mãn kinh. Những thay đổi kỳ diệu này khẳng định bản lĩnh cá nhân của người phụ nữ và đây cũng là thời kỳ của dòng năng lượng tích cực. Bác sĩ Northrup viết: “Bộ não của chúng ta luôn thay đổi. Ở giai đoạn này, những suy nghĩ của người phụ nữ, khả năng tập trung và một lượng nhiên liệu được đưa tới các trung tâm trực giác ở các thùy thái dương của não bộ - tất cả đều được huy động và chịu sự tác động, mạch vận động lại được tiếp diễn. Sau khi đã làm việc với hàng ngàn phụ nữ đang ở trong giai đoạn mãn kinh và bản thân tôi cũng tự mình trải nghiệm, tôi có thể khẳng định rằng, mãn kinh là một giai đoạn phát triển đầy kịch tính trong cuộc đời người phụ nữ và một khi ta trải qua một cách có ý thức, thì nó có thể chuyển hóa và chữa lành thể xác, tinh thần và tâm linh của chúng ta ở cấp độ sâu xa nhất”.

Thể xác, tinh thần và tâm linh là mối quan tâm của môn yoga. Mặc dù các tư thế và bài tập của môn yoga rất thích hợp để xoa dịu những cảm giác khó chịu của thời kỳ mãn kinh, nhưng yoga vẫn luôn đặt trọng tâm chính là duy trì sự thăng bằng của hormone, hỗ trợ hệ thần kinh và chức năng sinh sản. Cuối cùng, thiền sẽ cân bằng cảm xúc và đem lại cho tinh thần trạng thái bình an và phấn chấn.

QUẢN TUỞNG ĐỂ GIỮ GÌN SẮC ĐẸP

* Để có đôi môi gợi cảm, hãy nói lời nói dễ thương.

* Để có đôi mắt đẹp, hãy nhìn vào các mặt tốt của người khác.

* Hơn ai hết, con người cần được hồi phục, tái tạo, cải tạo và bù đắp. Không nên bỏ qua điều gì trong số đó.

* Hãy nhớ rằng, một lúc nào đó, bạn cần một bàn tay nâng đỡ, thì bạn sẽ luôn tìm thấy nó ở bên cạnh mình. Và đến một lúc nào đó, bạn sẽ phát hiện ra rằng mình có hai bàn tay, một là để tự giúp mình, và một để giúp người khác.

* Về đẹp của người phụ nữ không phải ở y phục, thân hình hay mái tóc mà được thể hiện trong đôi mắt. Vì đó là cửa ngõ để bước vào trái tim bạn, vốn là nơi trú ngụ của tình yêu.

* Về đẹp của người phụ nữ không phải ở khuôn mặt, mà về đẹp đích thực phải được phản chiếu từ tâm hồn. Đó là sự quan tâm mà họ dành cho người khác và niềm đam mê toát ra từ con người họ.

* Về đẹp ở người phụ nữ sẽ trở nên mặn mà hơn cùng năm tháng.

SỨC KHỎE DỒI DÀO KHI MÃN KINH

Nhóm bài tập này có thể giúp bạn giảm nhiều triệu chứng thường gặp khi mãn kinh như bốc hỏa, tâm trạng thất thường, tăng trọng lượng hoặc mất ngủ. Chúng đặc biệt làm trẻ hóa các cơ quan sinh sản và kích thích hoạt động của hệ nội tiết. Bạn có thể kết hợp tập với kiểu hít thở sâu hoặc thở Lửa. Nhóm bài tập này có thể được tập chung hoặc riêng biệt.

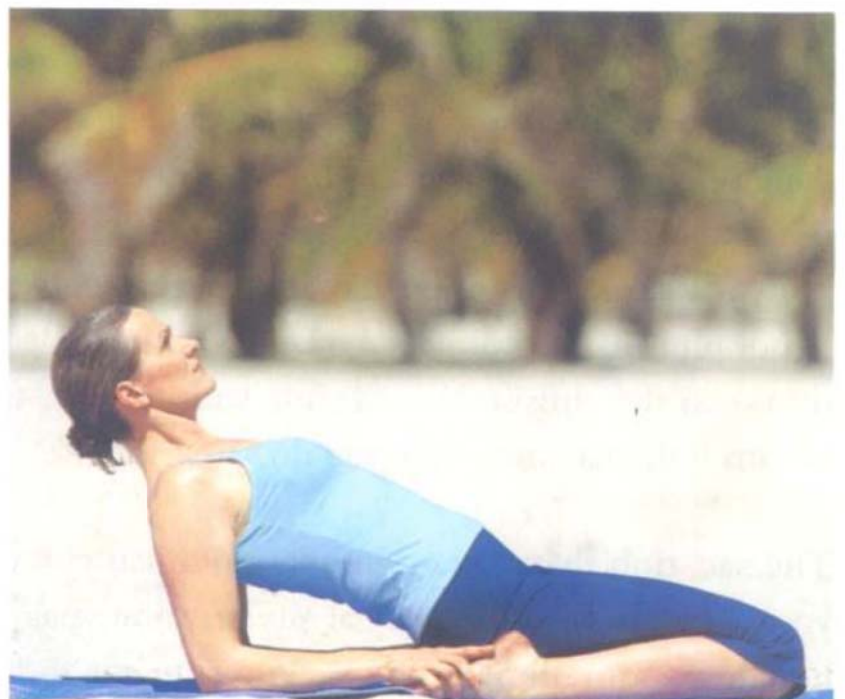
TƯ THẾ CON CÁ

Tư thế này mở hông và khung chậu, kích thích hoạt động của các cơ quan thuộc hệ tiêu hóa và sinh sản. Khi thực hiện tư thế, bạn có thể lót nhiều chiếc khăn trải đã cuộn lại hoặc một chiếc gối cứng ở phía sau lưng, trước khi nằm xuống. Đừng quên lót bên dưới cổ một chiếc khăn tắm đã cuộn lại hoặc một chiếc gối nhỏ.

MÓN CHUỐI DÀM

Chuối là loại trái cây rất có lợi cho phụ nữ, vì chúng có chứa kali và magne, là những khoáng chất rất cần thiết cho sức khỏe của chị em.

Bỏ vào ngăn đá vài quả chuối chín, đã lột hoặc chưa lột vỏ. Khi cần dùng, lấy chuối ra khỏi tủ lạnh, rưới nước nóng lên vỏ chuối để dễ lột. Sau đó cho chuối vào máy xay sinh tố với 300ml sữa, đánh hỗn hợp này cho thật mịn để dùng.



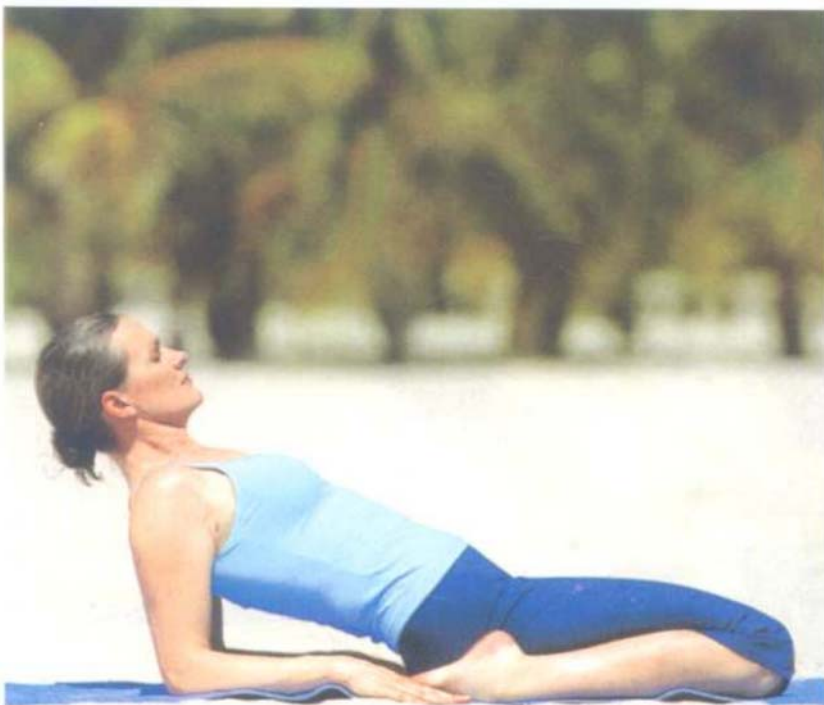
1 Ngồi lọt vào giữa hoặc ngồi lên trên hai gót chân. Nếu cảm thấy gót chân bị căng quá, hãy chêm chiếc khăn tắm cuộn lại hoặc chiếc gối nhỏ vào giữa hai đùi và bắp chân.

2 Hạ hai khuỷu tay ra phía sau lưng, ngửa người ra sau, rồi nằm xuống nhẹ nhàng, hai bàn tay nắm lấy lòng bàn chân. Tránh làm căng cổ.

3 Khi đã nằm xuống, hãy thả lỏng hai vai và mở căng lồng ngực, hông theo nhịp thở. Hai cánh tay thả dọc thân người, lòng bàn tay ngửa. Duy trì tư thế này từ 1-2 phút.

THỂ TẬP ĐƠN GIẢN

Bạn có thể tập tư thế này từ tư thế Ngồi đơn giản. Sau đó, tựa người lên hai khuỷu tay và ngửa ra sau cho tới khi nằm ngửa trên sàn, hai chân vẫn bắt chéo như trong tư thế Ngồi đơn giản.



4 Để chấm dứt tư thế này, hãy sử dụng cơ bụng và thân trên nhẹ nhàng đưa người ngồi dậy, đồng thời dùng hai khuỷu tay chống trên sàn làm điểm tựa để ngồi thẳng dậy. Lưu ý không làm căng cổ.



5 Ngồi thẳng dậy và thả lỏng hai chân. Sau đó, duỗi hai chân ra trước để thư giãn trong tư thế Gập người ra trước trong tư thế Ngồi đơn giản.

TƯ THẾ CHÓ UP MẶT

Tư thế Chó úp mặt nếu được thực hành thường xuyên sẽ làm trẻ hóa toàn bộ cơ thể bạn. Đây là một thế tập lộn ngược, cho phép bạn tiếp nhận dòng năng lượng đảo ngược và tăng lượng máu cung cấp tới tim và đầu. Nó làm giảm bớt sự đờ cứng ở vai, chân và gót chân, đồng thời rèn luyện đôi chân rắn chắc và linh hoạt, có thể thích nghi với mọi hoạt động như đi bộ, chạy nhảy. Nếu được tập đều đặn, tư thế này sẽ giúp bạn kiểm soát được tình trạng ra máu quá nhiều và ngăn chặn các cơn bốc hỏa khi mãn kinh. Nếu huyết áp của bạn thấp, hãy thoát khỏi tư thế này một cách chậm rãi để tránh bị chóng mặt. Nên thực hiện tư thế Chó úp mặt trên một chiếc chiếu không trơn.

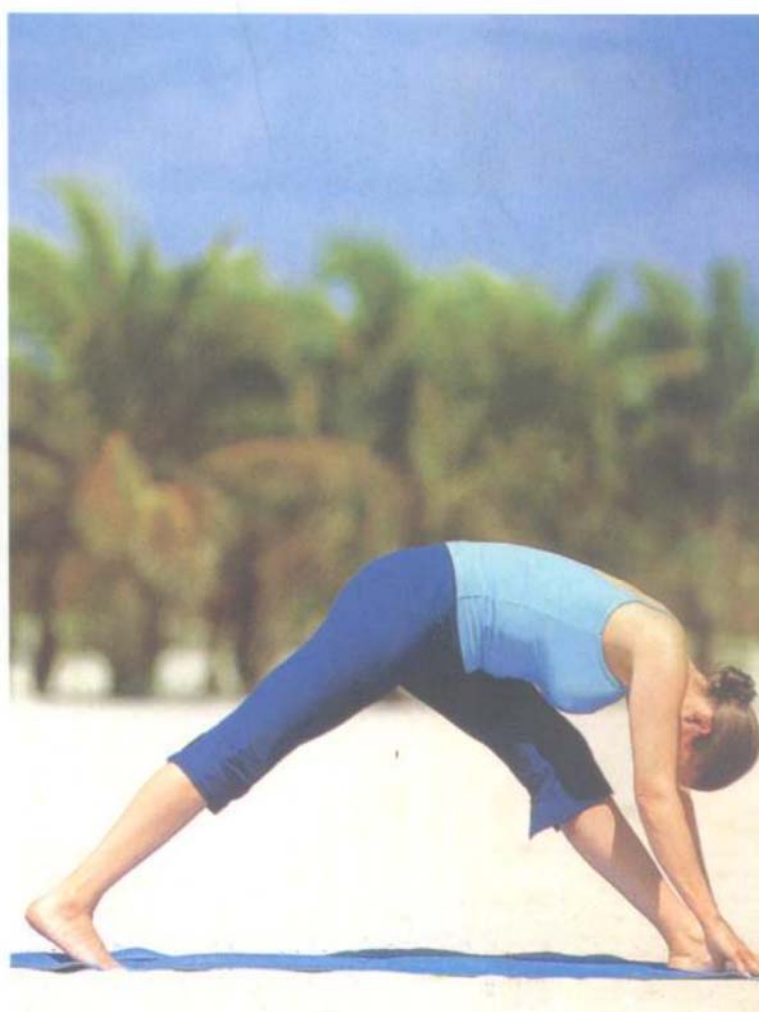
Người mới tập có thể sử dụng một chiếc gối ôm để lót đầu. Để dễ thực hiện tư thế hơn, hãy sử dụng hai khúc gỗ kê dưới hai bàn tay nhằm rút ngắn khoảng cách giữa bàn tay và bàn chân.



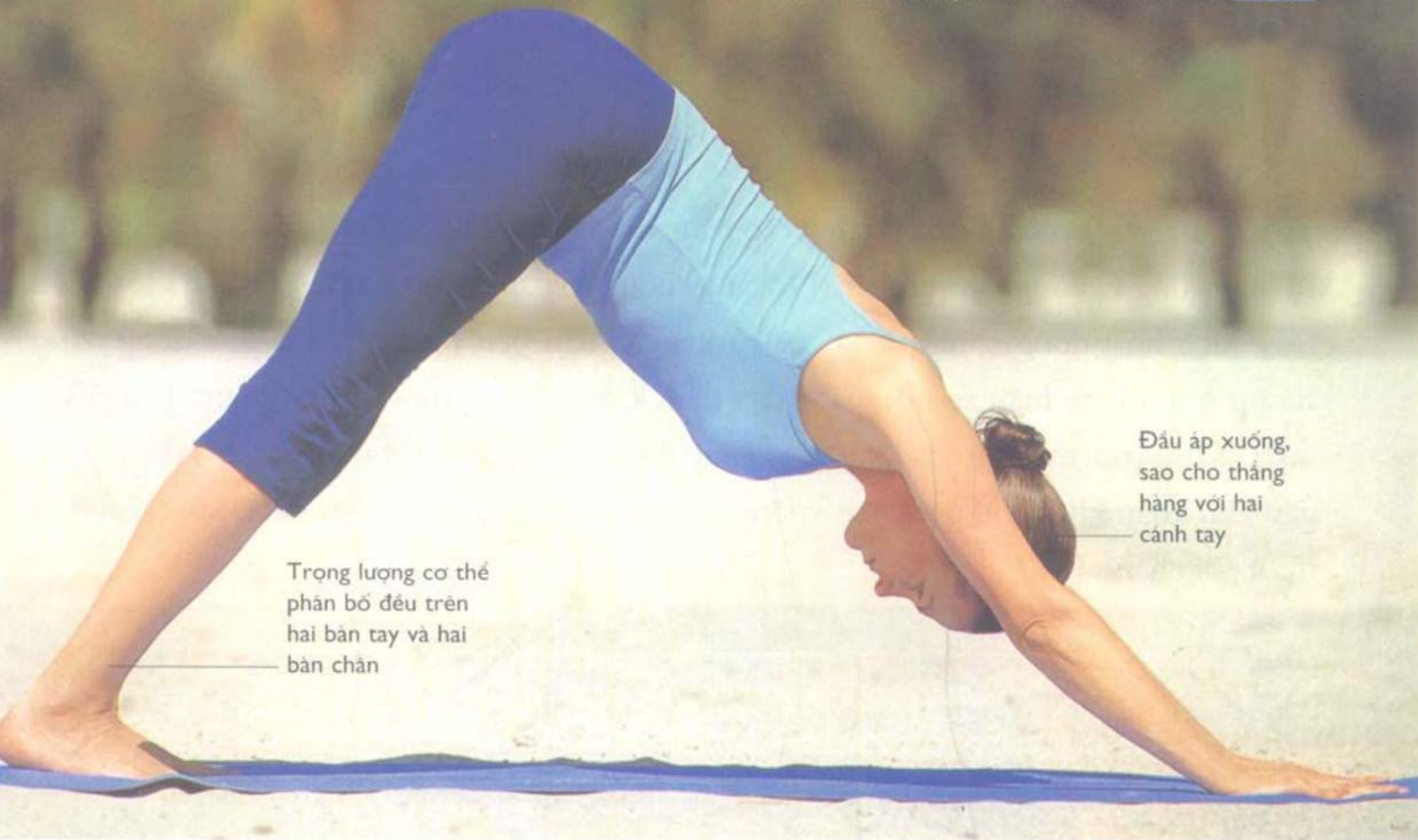
1 Đứng thẳng người ở mép trước của chiếu. Hai tay buông dọc thân người.



2 Thở ra và gập hông ra trước, áp hai bàn tay lên sàn, ở hai bên bàn chân. Nếu hai bàn tay không với tới sàn, có thể cong hai đầu gối lại.

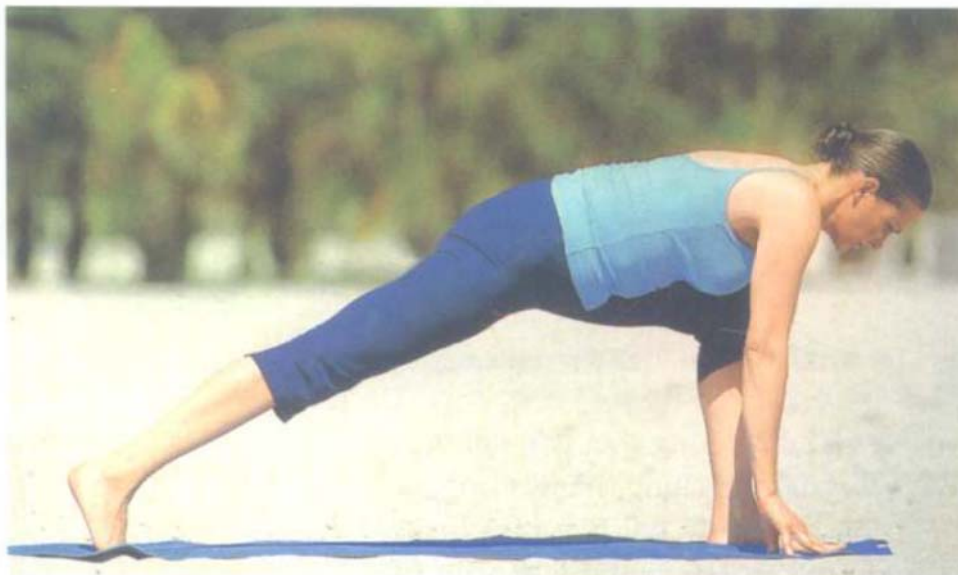


3 Hít vào, đưa một chân ra sau, sao cho bàn chân cách hai bàn tay khoảng 1 m. Tiếp tục lùi chân còn lại ra sau, sao cho hai bàn chân đối xứng với nhau, hai bàn chân cách hai bàn tay 1 m.

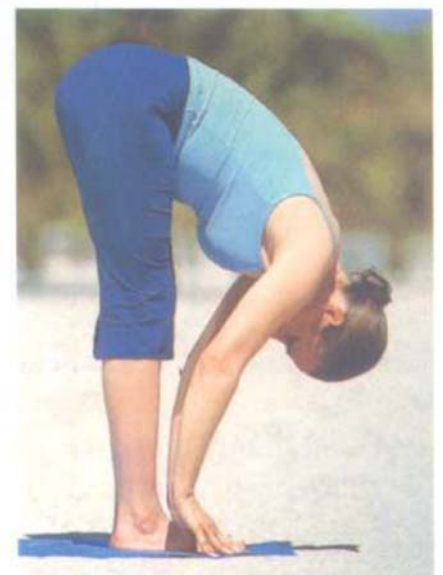


4 Chân phải được đặt sao cho thẳng hàng với cánh tay phải. Tương tự như thế ở bên trái. Duỗi và mở các ngón tay và ngón chân. Cảm nhận sự kéo giãn từ lòng bàn tay tới gót chân.

Đẩy thân trên về phía chân. Giữ cho hông nâng cao và đưa ra sau. Nếu có thể, hãy nhấn gót chân xuống sàn. Từ từ hạ đỉnh đầu xuống phía sàn. Duy trì sự kéo giãn trong 1-2 phút.



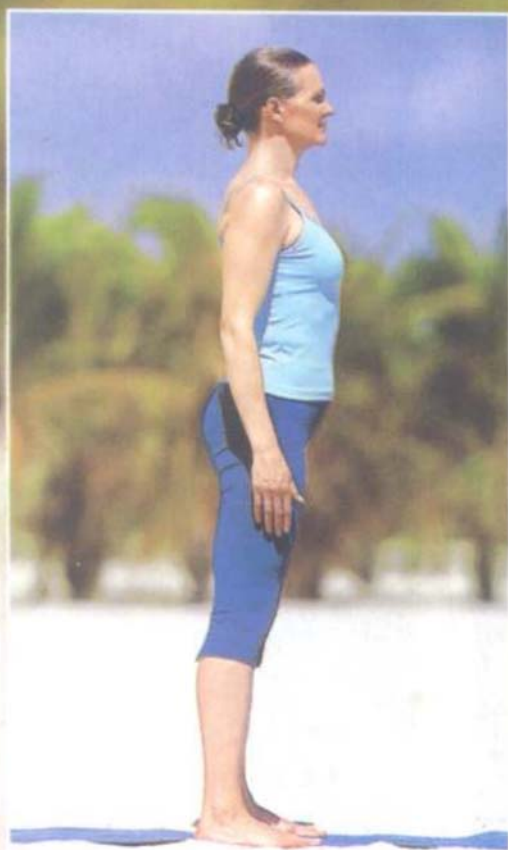
5 Để chấm dứt tư thế này, hít vào đồng thời co một gối lại và bước lên trước, đặt bàn chân càng gần bàn tay càng tốt. Hai bàn tay trên sàn tiếp tục chịu sức nặng của cơ thể.



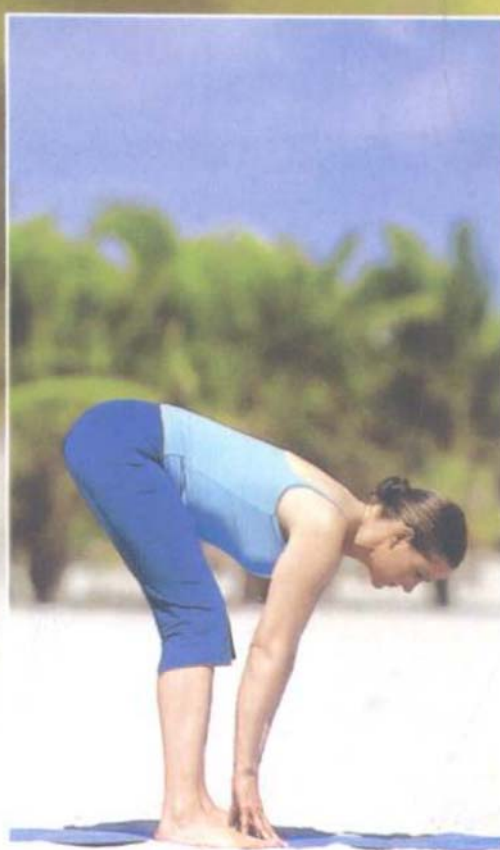
6 Thở ra và bước chân còn lại lên trước, đặt hai bàn chân thẳng hàng với nhau. Nếu cần, có thể hơi cong hai đầu gối. Sau đó hít vào và đứng thẳng người lên. Có thể đổi chân và lặp lại tư thế này.

TƯ THẾ CHIẾC GHẾ

Đây là thế tập tuyệt vời nhằm cung cấp năng lượng và cải thiện lượng máu đến tử cung, buồng trứng và vùng khung chậu. Nó tăng cường cơ bắp chân và mở hông. Tư thế Chiếc Ghế kích hoạt dòng năng lượng của ba luân xa đầu tiên (trang 15) và đưa dòng năng lượng này tới các luân xa nơi mạng dây thần kinh ở bụng (nơi duy trì thăng bằng cảm xúc) và tim (nơi trú ngụ của lòng từ bi, giúp đỡ người khác mà không chờ đền đáp). Nếu gặp khó khăn khi nhấn gót chân xuống sàn, thì hãy dùng khăn tắm cuộn lại và lót bên dưới gót chân.



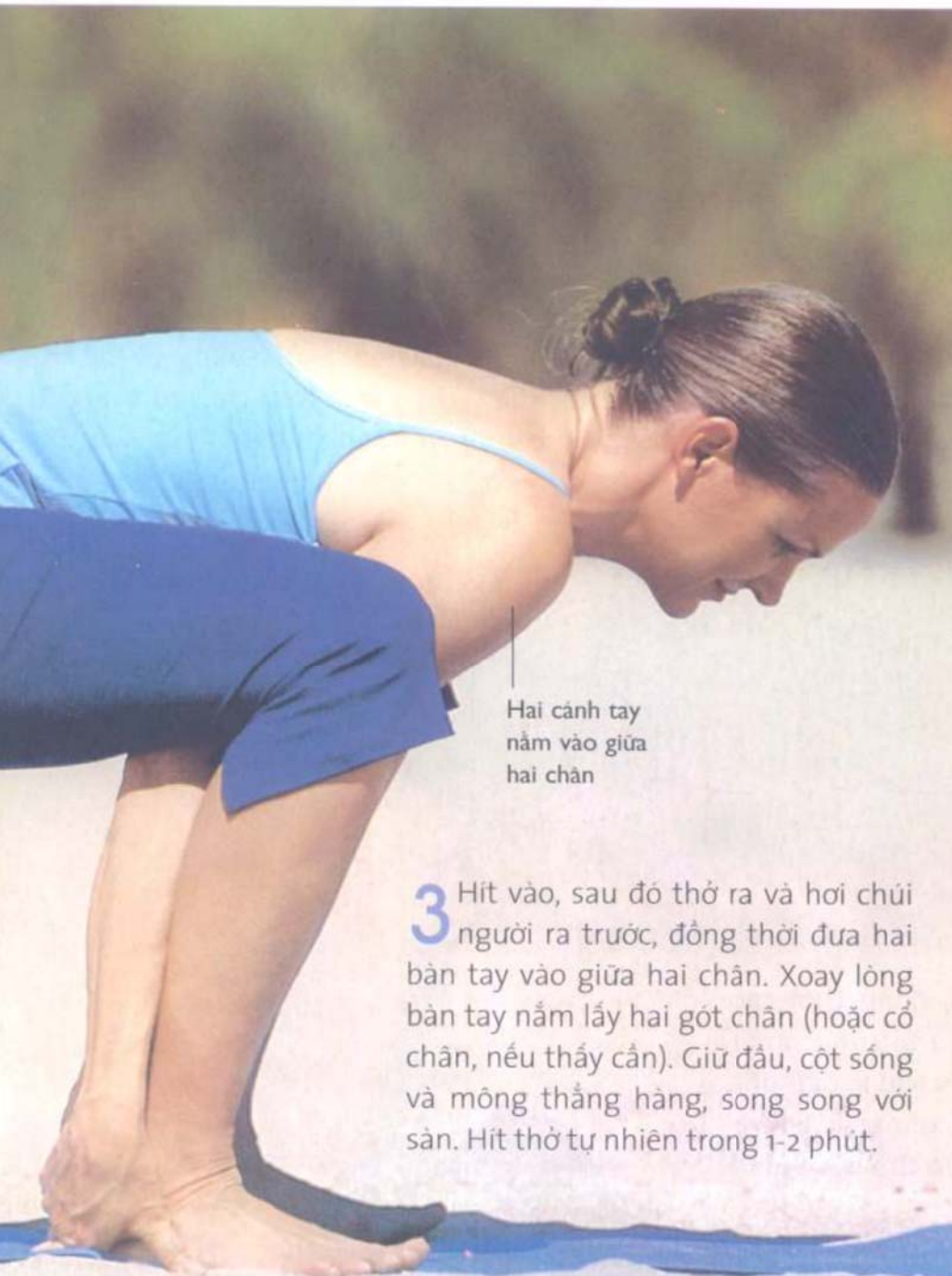
1 Đứng thẳng người, hai bàn chân song song, hướng ra trước và cách nhau 60cm.



2 Thở ra, đồng thời gập người ra trước, giữ lưng thẳng. Cong hai đầu gối lại để hai bàn tay có thể chạm sàn. Hai cánh tay ở cạnh bề trong của hai đầu gối.

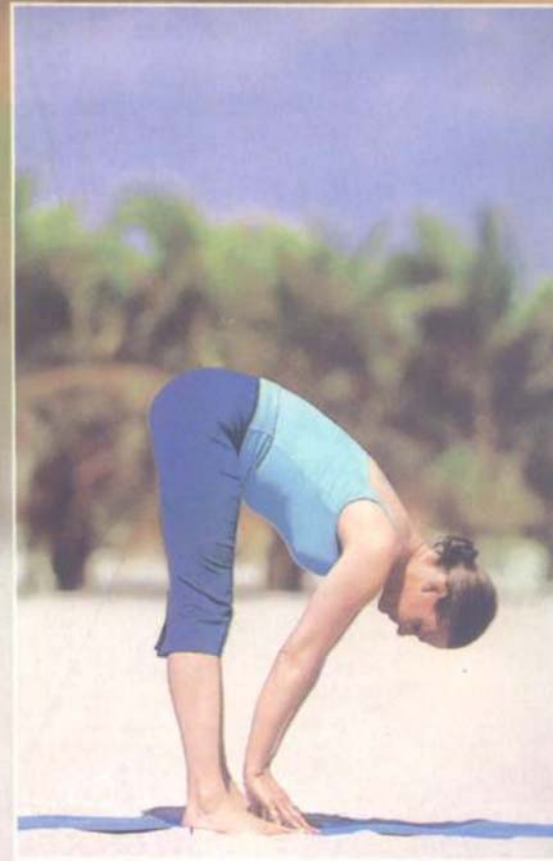
CHÀI TÓC

Theo triết lý của yoga thì tóc chính là ăng ten của dòng khí prana. Tóc dài tập hợp protein tinh khiết ở chân tóc và chúng nuôi dưỡng não bộ, đặc biệt là ở vùng đỉnh đầu, nơi trú ngụ luân xa cao nhất. Chải tóc bằng lược gỗ sẽ hóa giải tình điện. Lược gỗ massage và kích thích da đầu trong khi hút đi lượng dầu dư trên bề mặt da.



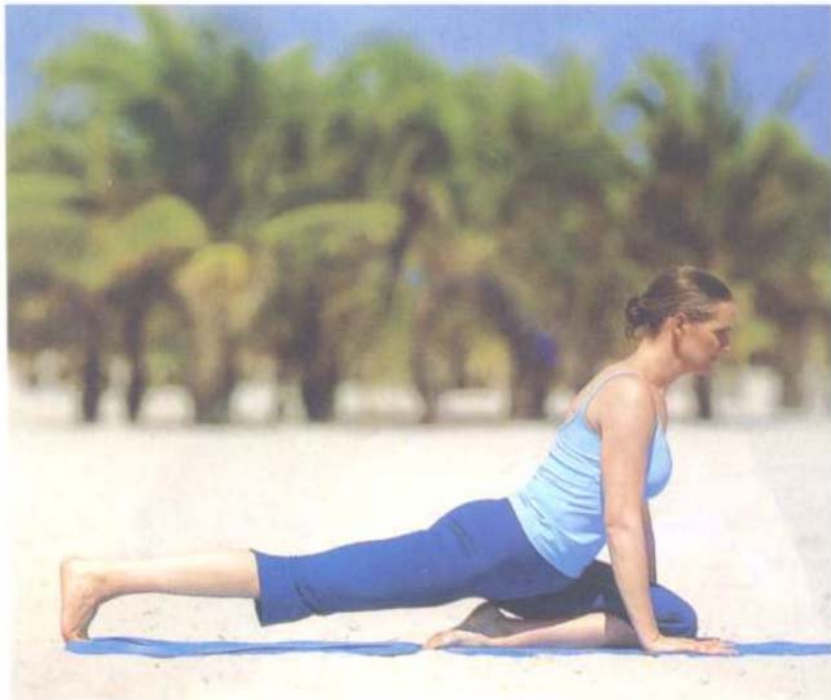
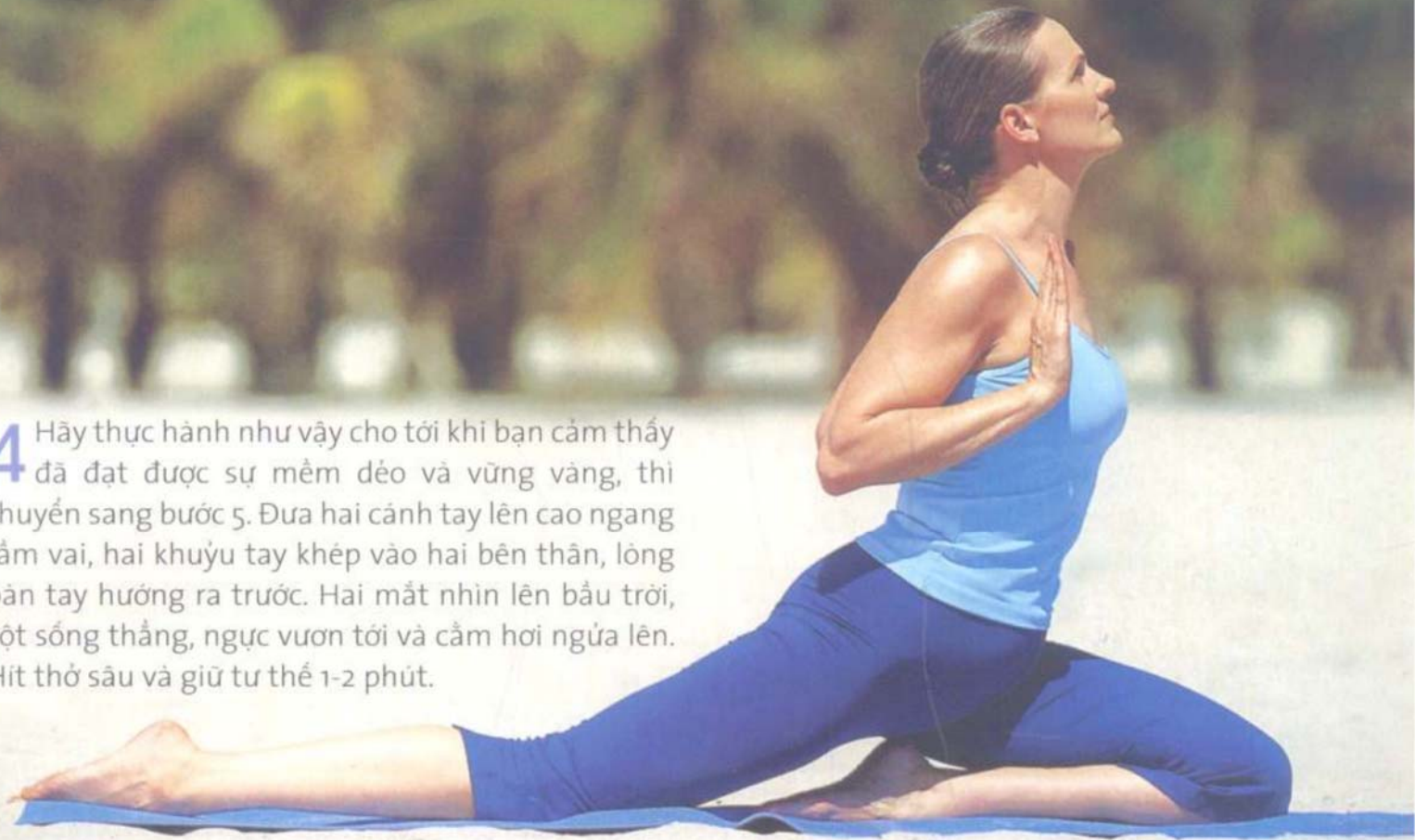
Hai cánh tay
nằm vào giữa
hai chân

3 Hít vào, sau đó thở ra và hơi chú ý người ra trước, đồng thời đưa hai bàn tay vào giữa hai chân. Xoay lòng bàn tay nắm lấy hai gót chân (hoặc cổ chân, nếu thấy cần). Giữ đầu, cột sống và mông thẳng hàng, song song với sàn. Hít thở tự nhiên trong 1-2 phút.

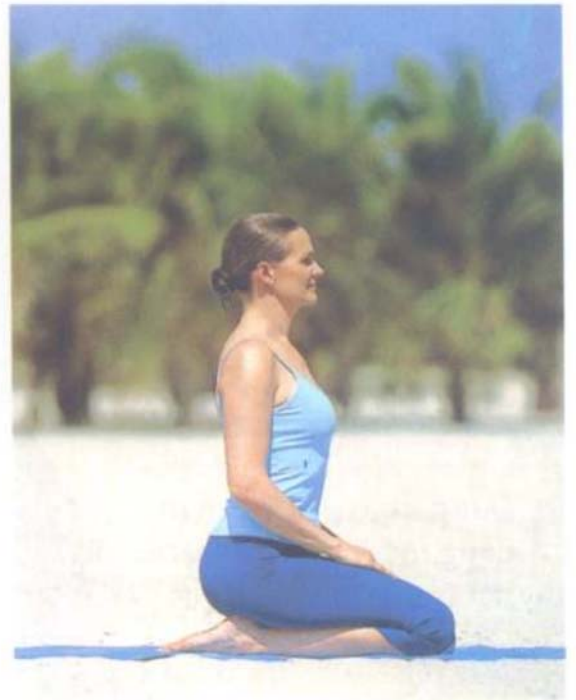


4 Để thoát khỏi tư thế Chiếc Ghế, đặt hai bàn tay trên sàn, ngay trước mặt và đẩy hai bàn tay để đứng thẳng lên, duỗi thẳng hai chân. Thở ra, thư giãn trong thế Gập người ra trước với hai chân đang rộng trong vài giây.

4 Hãy thực hành như vậy cho tới khi bạn cảm thấy đã đạt được sự mềm dẻo và vững vàng, thì chuyển sang bước 5. Đưa hai cánh tay lên cao ngang tầm vai, hai khuỷu tay khép vào hai bên thân, lòng bàn tay hướng ra trước. Hai mắt nhìn lên bầu trời, cột sống thẳng, ngực vươn tới và cảm hơi ngửa lên. Hít thở sâu và giữ tư thế 1-2 phút.



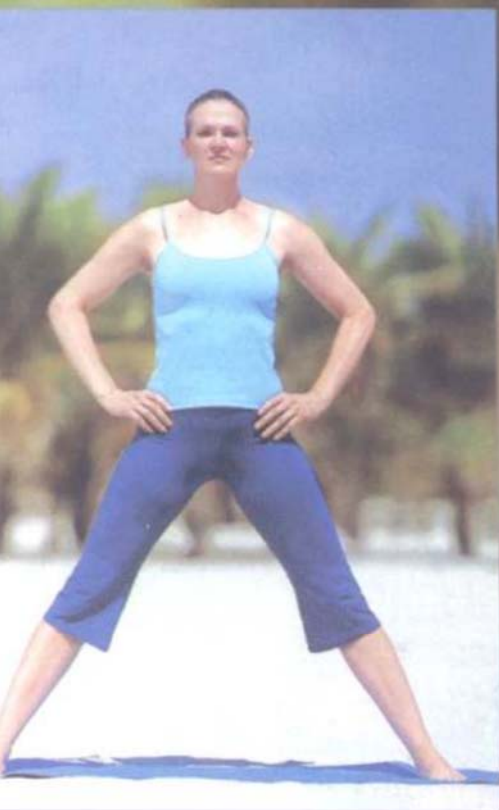
5 Để thoát khỏi tư thế Chim bồ câu, hạ hai bàn tay xuống hai bên đầu gối trước. Chống mạnh hai tay trên sàn và hơi hạ thân trên dồn ra trước, đồng thời nâng hông lên khỏi sàn.



6 Đưa đầu gối phải ra trước sao cho khi kết thúc, bạn ngồi trong tư thế Bàn thạch. Đổi chân và lặp lại tư thế này.

TU THẾ LAO TỚI TRƯỚC

Tư thế này có tác dụng làm xoa dịu và trấn an hệ thần kinh, giải tỏa sự mệt mỏi và đem lại sự sáng khoái cho não bộ. Cột chân trở nên săn chắc và mạnh mẽ. Tư thế này có thể giúp bạn giảm nhẹ trạng thái trầm cảm và các chứng đau nhức nửa đầu do bị stress. Nếu bị huyết áp thấp, nên thoát ra khỏi tư thế một cách từ tốn để tránh bị chóng mặt. Nên thực hiện tư thế này trên chiếu không trơn và luôn mở mắt để giữ thăng bằng.



1 Đứng thẳng, hai chân dang rộng 1,2m. Hai bàn tay đặt trên hông và hít vào.



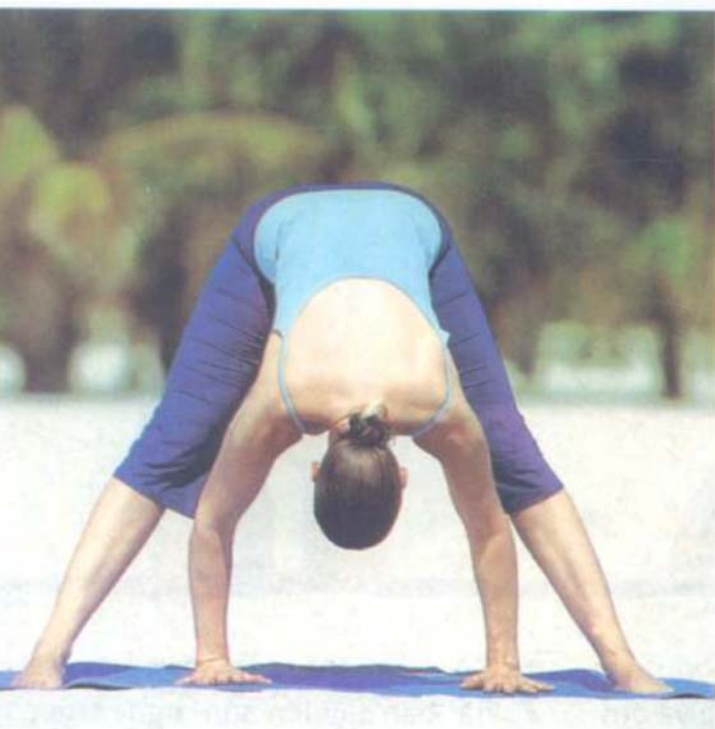
2 Khi bắt đầu thở ra, gập người ra trước cho tới khi nó song song với sàn. Giữ lưng thẳng, đầu hướng ra trước và cảm ngược lên. Trong tư thế này, cơ bụng nâng đỡ cột sống.

CÂU CHUYỆN CỦA GURAFATHA (MỸ)

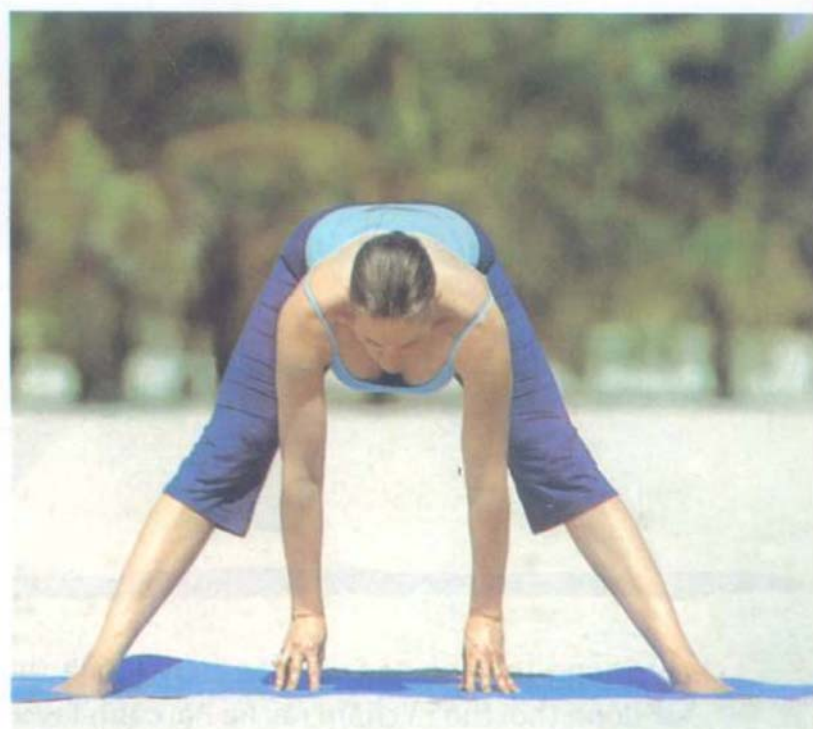
Tôi trải qua giai đoạn mãn kinh thật khó chịu trong nhiều năm. Khởi đầu là xuất hiện một số rối loạn kinh nguyệt. Tiếp đến là mất ngủ, đầu óc lơ mơ, cảm giác không vững vàng, và có khoảng 20-50 cơn bốc hỏa mỗi ngày. Đôi lúc tôi tưởng như mình đang sống nhờ vào thân xác của người khác.

Tôi đã sử dụng thuốc bổ có nguồn gốc từ thảo dược song các triệu chứng ấy vẫn không chấm dứt. Cuối cùng tôi tìm đến yoga và đã lấy lại được sự tỉnh táo, linh hoạt để vượt qua giai đoạn này. Tôi tập yoga thường xuyên mỗi ngày, và cơ thể bắt đầu có những cảm nhận khác hẳn. Các bài tập yoga làm kéo giãn toàn bộ cơ thể, tăng sức mạnh cơ bắp vùng bụng và rất bổ ích cho tinh

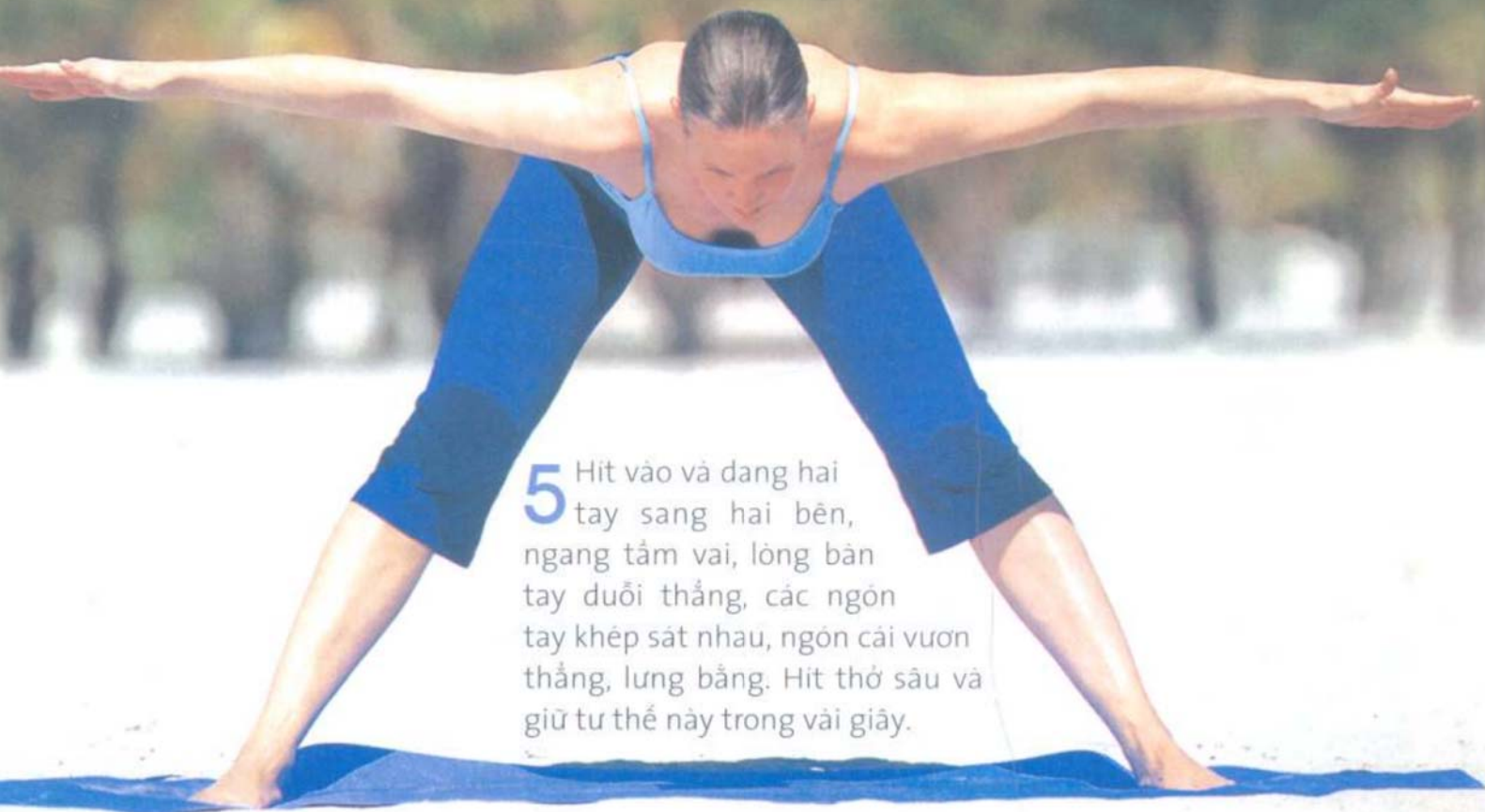
thần. Có những lúc đang tập, tôi cảm nhận được dòng chảy của endorphin trong cơ thể chẳng khác gì một làn sóng thư giãn bình an tràn vào tinh thần và thể xác đang bốc lửa của tôi. Hàng ngày, tôi thực hiện 11 phút bài tập thanh lọc Sat Kriya một cách tử tốn, nhịp nhàng, và không quên thực hiện bài "Gồng cơ bắp" cho mỗi lần lặp lại. Tôi cũng nhận thấy là hít thở sâu ba lần - tăng dần thời gian một hơi thở là một phút - thực sự có tác dụng trấn an tâm trí. Khi đó, tôi có cảm giác những triệu chứng khó chịu dần dần mất đi, thay vào đó là những cảm giác dễ chịu, thoải mái. Giờ thì tôi đã thấm nhuần được lợi ích và sự bình an mà các bài tập yoga và thiền mang lại.



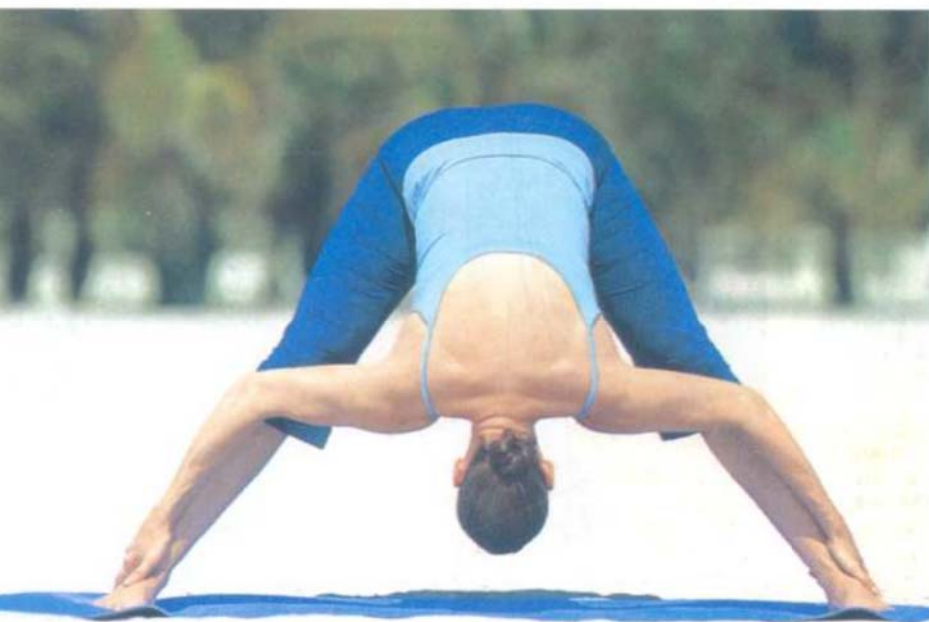
3 Chống hai bàn tay xuống sàn, và cúi người xuống, các ngón tay xò ra, hai cánh tay cách nhau một khoảng bằng vai. Đẩy hông lên cao và ra phía sau, hơi dồn trọng lượng cơ thể về phía hai gót chân. Hít thở vài nhịp.



4 Đưa hai bàn tay lại gần người hơn, các ngón tay vẫn chạm sàn. Ngực cầm lên và vươn dài cột sống, đồng thời thẳng ngang lưng, hít vào và sau đó thở ra. Tiếp tục vào bước 5. ▶



5 Hit vào và dang hai tay sang hai bên, ngang tầm vai, lòng bàn tay duỗi thẳng, các ngón tay khép sát nhau, ngón cái vươn thẳng, lưng bằng. Hit thở sâu và giữ tư thế này trong vài giây.



6 Buông thả cho đầu và thân trên xuống thấp hơn nữa, đồng thời thở ra chậm rãi, hạ hai cánh tay xuống và ôm lấy cổ chân hoặc gót chân, tùy vào khả năng của bạn. Vươn dài cột sống và cúi đầu về phía sàn. Hit thở tự nhiên và giữ tư thế này trong vài giây.



7 Để chấm dứt tư thế này, hãy đặt hai bàn tay lên sàn, ngay trước người, hơi cong gối và hai khuỷu tay, hit vào và nhảy bật lên nhẹ nhàng để đưa hai chân về sát bên nhau. Chùng hai đầu gối xuống để vào tư thế ngồi chồm hổm, sau đó đứng thẳng lên.

THIỀN VÀ HIỆU QUẢ CÂN BẰNG CẢM XÚC

Phép thiền này rất thích hợp với phụ nữ và đặc biệt là dành cho những người hay có tâm trạng lo lắng, phiền não, nóng giận.

Trước khi thực hành phép thiền này, hãy uống một ly nước tinh khiết, không lạnh, bởi vì cảm xúc và nhu cầu về nước của chúng ta có mối liên hệ qua lại với nhau rất mật thiết. Khi xuất hiện tình trạng mất cân bằng về nước trong cơ thể, thận bắt đầu chịu áp lực thì con người có xu hướng rơi vào trạng thái lo âu, phiền não. Theo khoa học nghiên cứu, nước đóng vai trò trung gian, làm tăng độ dẫn điện đi qua các màng tế bào và rất cần thiết để hệ thần kinh hoạt động tốt.

Việc kết hợp uống nước, sau đó là nâng hai vai để ép nách và động tác khóa cổ sẽ tạo sự gồng căng toàn bộ phần thân trên. Tư thế gồng căng này, phối hợp với nhịp thở chậm tự nhiên, khiến ở não bộ hình thành một "cái phanh tự động". Não không thể tiếp tục lối tư duy trước đây và trong phút chốc sự cân bằng được tái lập. Những ai bị cao huyết áp, tổn thương cổ hay bệnh về tim nên xin ý kiến của bác sĩ trước khi thực hành phép thiền này.

1. Ngồi trong tư thế Ngồi đơn giản. Nếu cần, hãy lót bên dưới mông một chiếc gối cứng hay một chiếc khăn trải dày. Duỗi thẳng cột sống, thả lỏng hai vai. Trong suốt buổi thiền, luôn giữ lồng ngực nâng lên. Hai cánh tay ôm ngang ngực, hai bàn tay đặt vào dưới nách, lòng bàn tay mở và áp sát người. Các ngón cái có thể nằm bên ngoài nách. Nhắm mắt lại.

2. Nâng hai vai lên phía tai, cao đến mức có thể và giữ chúng ở đó. Thực hiện khóa cổ bằng cách rút gáy và cổ hõng lại. Cằm cũng bị kéo về phía cổ, nhưng đầu không chúi về phía trước. Nếu thực hiện đúng, bạn sẽ cảm thấy các đốt sống đều thẳng hàng với cột sống. Giữ tinh táo trong suốt buổi thiền để duy trì tư thế Khóa cổ và Nâng vai, vì chúng là yếu tố cần thiết của "chiếc phanh" đối với não bộ. Hơi thở của bạn tự động trở nên chậm lại.

Mỗi tập tư thế này, bạn nên thực hành trong ba phút. Sau đó tăng dần tới 11 phút.



CHĂM SÓC NGỰC

Trong số những phụ nữ học lớp yoga của tôi, có khoảng năm - sáu người vừa vượt qua chứng ung thư vú và ít nhất có hai người đang trong quá trình điều trị bệnh. Vì vậy, chăm sóc ngực là một trong những vấn đề quan trọng nhất của phụ nữ. Một trong những cách tốt nhất để làm điều này là kích hoạt hệ bạch huyết. Việc này còn giúp cơ thể bạn chống lại khả năng bị nhiễm bệnh, loại

bỏ những gì có thể gây hại cho các mô và tế bào của cơ thể. Dòng chảy của bạch huyết phụ thuộc vào sự co thắt cơ bắp (vốn luôn xoa bóp mặt ngoài của các mạch bạch huyết) và sự hít thở (vốn luôn kéo theo bạch huyết khi ta hít vào). Do vậy, yoga rất chú trọng đến việc hít thở và cử động để kích hoạt sự nhạy cảm của hệ bạch huyết bên trong cơ thể.

BẠN GÁI VỚI BỘ NGỰC KHỎE MẠNH

Các bài tập yoga đơn giản dưới đây nhằm kích thích sự tuần hoàn máu và dòng sinh lực chảy qua hệ bạch huyết. Bạn có thể tập các bài tập và tư thế này chung hoặc riêng biệt. Hai bài tập đầu tiên “Kéo giãn chéo” và “Tư thế chụp” được thực hiện trong tư thế ngồi trên sàn hoặc trên ghế dựa với hai bàn chân áp trên sàn.

Yoga giúp duy trì sự cân bằng của hệ nội tiết, bao gồm các tuyến nội tiết và hormone. Điều này rất quan trọng đối với bộ ngực của phụ nữ, vì oestrogen phải được cân bằng với hormone và progesterone để hoạt động đúng mức.

BÀI TẬP KÉO GIÃN CHÉO

Trong bài tập này, hệ bạch huyết được kích hoạt bởi các động tác và hơi thở mạnh mẽ. Gò mềm ở chân ngón tay út là điểm phản ứng, đem lại sức mạnh cho trung tâm giao tiếp của não bộ.



1 Vào tư thế Ngồi đơn giản, gập ngón cái chạm vào gò mềm ở chân ngón tay út. Các ngón khác duỗi thẳng. Dạng hai cánh tay sang hai bên, song song với mặt sàn, lòng bàn tay úp.



2 Luân phiên nâng cao một tay lên 60° so với chiều ngang của tay, và hạ một tay xuống 60°. Hít vào, trong khi tay trái nâng lên, tay phải

hạ xuống và thở ra, khi tay phải nâng lên, tay trái hạ xuống. Hít thở mạnh và chuyển động nhanh. Thực hiện tư thế này từ 1-3 phút.

TƯ THẾ CHỤP

Trong bài tập này, cử động hai cánh tay mạnh mẽ, đi kèm với hơi thở mạnh rất giống các bài tập võ thuật. "Động tác" giật tay về kích hoạt hệ bạch huyết và mô ngực.

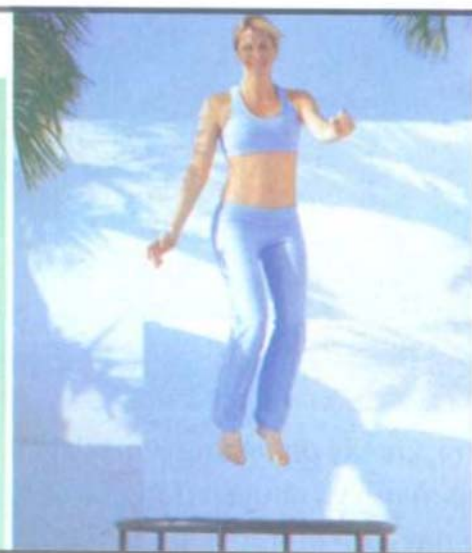
Trong môn yoga còn có một số tư thế khác, cũng rất có lợi cho hệ bạch huyết như tư thế Rắn hổ mang, tư thế Cây cung và tư thế Đứng trên vai.



1 Ngồi trên hai gót chân. Nếu cần giảm bớt sức ép lên hai khớp gối, hãy chêm vào giữa chân và mông một chiếc gối cứng. Nằm hai tay thành nắm đấm, ngón cái gấp vào trong. Ghi hai cánh tay nằm ở hai bên ngực, hai khuỷu tay đưa ra sau.



2 Hit vào thật sâu và đẩy mạnh một cánh tay ra đằng trước. Khi cánh tay đã duỗi thẳng, hãy buông các ngón tay ra như thể bạn đang chụp một vật gì đó. Sau đó nhanh chóng nắm lại, ngón cái vẫn gấp vào trong và giật mạnh cánh tay lùi lại đằng sau, đồng thời thở ra mạnh. Đổi tay và lặp lại động tác. Thực hiện tư thế này từ 1-2 phút.



NHẢY BẬT

Nhún nhảy trên chiếc bàn bật hay tấm nệm nhỏ sẽ thúc đẩy mạnh mẽ sự tuần hoàn của bạch huyết, đồng thời tăng cường khả năng chống ung thư của cơ thể. Hãy hỗ trợ hoạt động của hệ bạch huyết bằng cách nhảy lên xuống trên chiếc bàn bật, trong khi vung vẩy và quay tròn hai cánh tay. Lúc thực hiện tư thế, nên mở nhạc sôi động nhằm giúp tinh thần phấn chấn, hoặc hét to cũng góp phần làm tăng dung tích phổi.

TƯ THẾ CON ẾCH

Bài tập này nhằm tăng cường dòng chảy của năng lượng, cung cấp cho cơ thể và trí não. Hơi nóng (còn gọi là *tapas*) và năng lượng luân chuyển đi lên từ vùng khung chậu, qua trung tâm tim, và làm cân bằng hormone trong cơ thể.



1 Đặt hai bàn chân thành hình chữ V, hai gót chân gần sát hoặc chạm vào nhau. Ngồi chồm hồm, hai gót chân nhón lên, các đầu ngón tay chống trên sàn, hai cánh tay nằm lọt giữa hai đầu gối. Kéo thẳng hết mức cột sống trong khi đang ngồi chồm hồm.

2 Hit vào và duỗi thẳng hai chân, đưa đầu càng vào gần hai gối càng tốt. Các đầu ngón tay vẫn bám trên sàn, hai gót chân hơi nhón lên. Thở ra và trở về tư thế ngồi chồm hồm. Thực hiện tư thế này trong khoảng 1 phút, sau đó thư giãn.

Gập người xuống càng sâu càng tốt

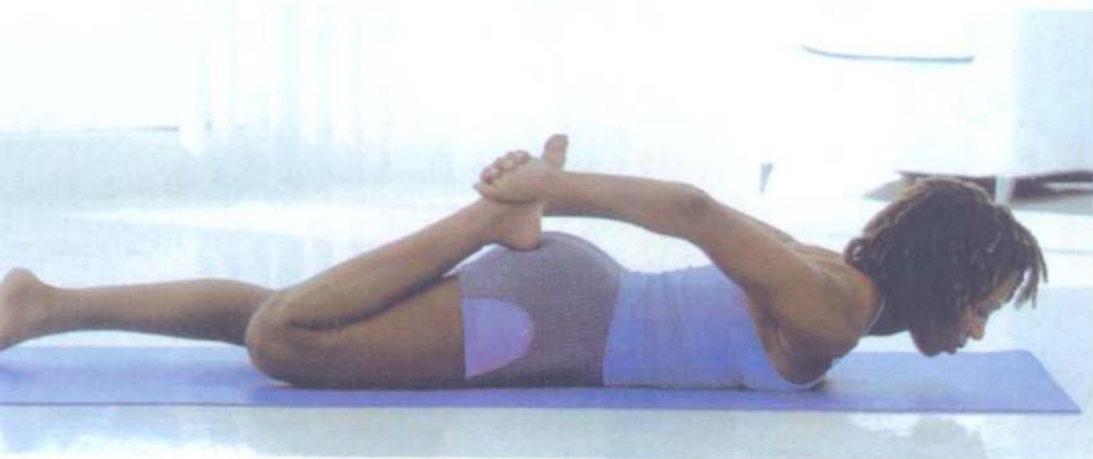


TƯ THẾ CÂY CUNG ĐƠN

Bài tập này kéo giãn và tăng cường sự tuần hoàn ở dưới hai cánh tay, nơi hệ bạch huyết hoạt động. Tư thế này còn kích thích hoạt động của hệ nội tiết.



1 Nằm sấp, hai cánh tay buông dọc hai bên người, hai bàn chân hơi tách ra.



2 Gập một chân sao cho gót chân chạm vào mông, hai bàn tay đan vào nhau và ôm lấy bàn chân hoặc bàn tay này úp lên bàn tay kia. Nếu không với tới cổ chân, dùng dây nịt quấn qua cổ chân và nắm hai đầu dây nịt.



3 Tạo độ căng cơ ở hai cánh tay và chân, uốn cong thân người lên để vào tư thế Cây cung đơn.

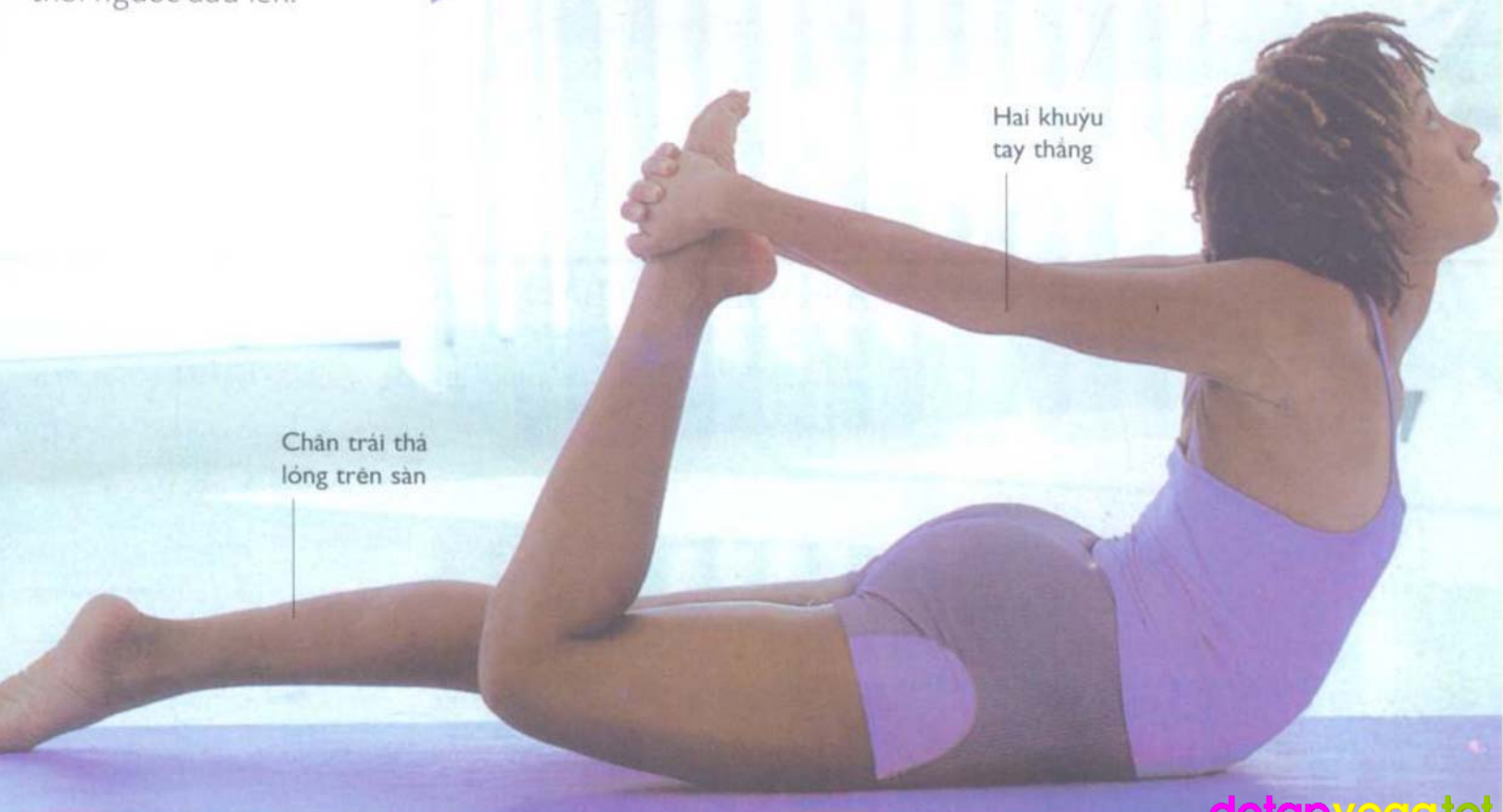
CÂU CHUYỆN CỦA MARCIA (MEXICO)

Năm 1995, tôi được chẩn đoán là có nang xơ ở ngực. Đó là khối u lành tính, nhưng theo bác sĩ nhận định, trong tương lai, tôi có khả năng mắc bệnh ung thư vú cao hơn người bình thường.

Tôi bắt đầu loại bỏ những loại thức ăn không có lợi cho cơ thể như thịt, bột mì, thực phẩm từ sữa, thức ăn tinh chế, chất béo. Thay vào đó, tôi chú trọng dùng trái cây, rau và ngũ cốc. Tôi không dùng chất có caffeine, mà nạp thêm năng lượng bằng các buổi tập yoga hàng ngày. Nang xơ vú thường được xem là do thiếu năng tuyến giáp và

trường hợp của tôi cũng không phải là ngoại lệ. Vì vậy, tôi tập trung vào các tư thế có thể hỗ trợ tuyến giáp như tư thế Cây Cày và tư thế Đứng trên vai. Để kích hoạt chức năng của hệ bạch huyết, tôi luyện tập tích cực phần thân trên, đập hai cánh tay, du đưa trong tư thế Cây Cung và tập trung cao độ để hít thở theo đúng hướng dẫn của thầy. Chỉ trong vòng một năm, khối u biến mất. Tôi thật sự biết ơn yoga đã cho tôi cuộc sống lành mạnh và không còn bệnh tật.

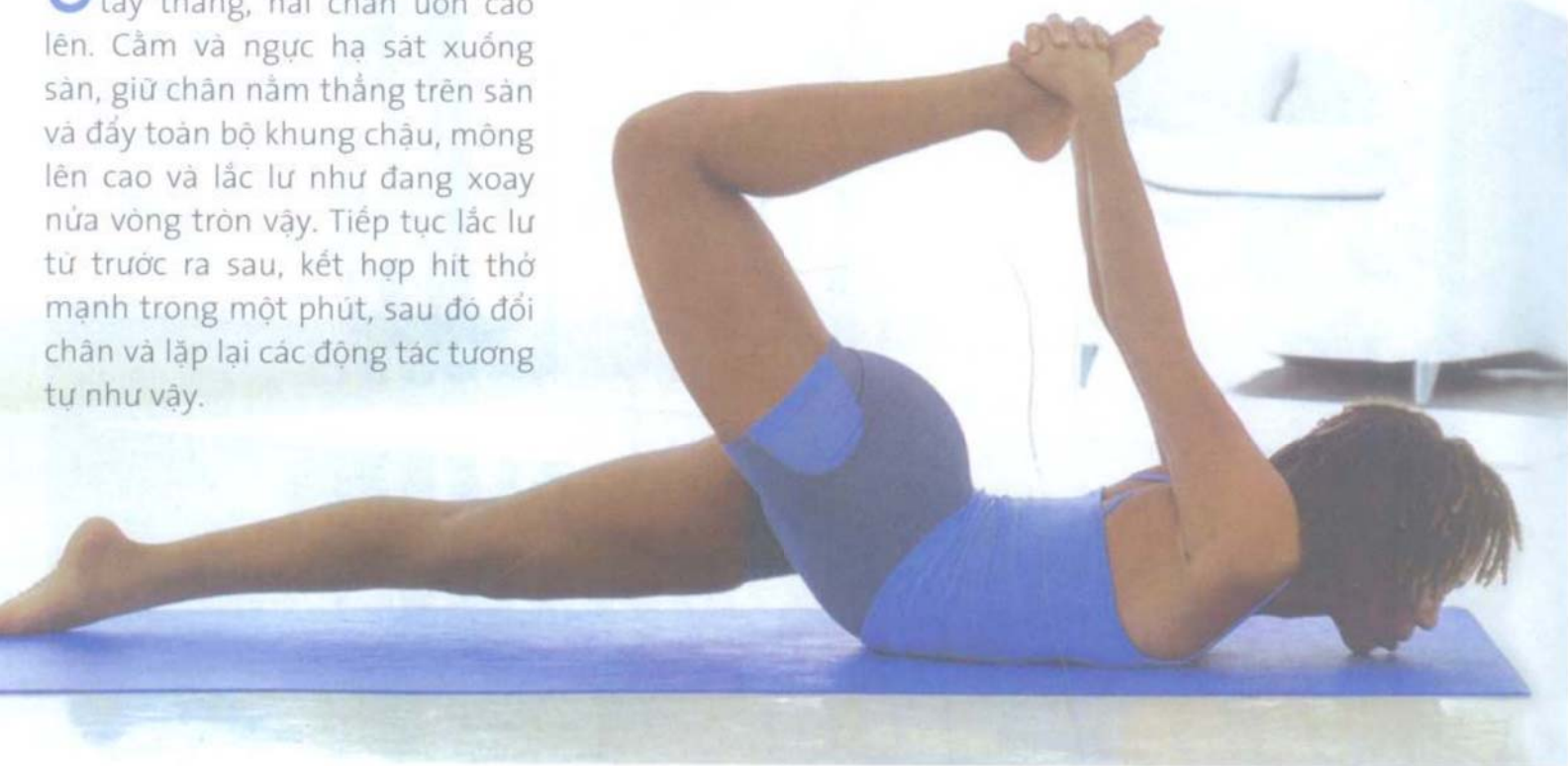
4 Hít vào, đồng thời nâng thân người cao hơn, vùng khung chậu và cột sống cong lại, vươn ngực tới trước đồng thời ngược đầu lên. ▶



Chân trái thả lỏng trên sàn

Hai khuỷu tay thẳng

5 Sau đó thở ra, giữ cho hai cánh tay thẳng, hai chân uốn cao lên. Cằm và ngực hạ sát xuống sàn, giữ chân nằm thẳng trên sàn và đẩy toàn bộ khung chậu, mông lên cao và lắc lư như đang xoay nửa vòng tròn vậy. Tiếp tục lắc lư từ trước ra sau, kết hợp hít thở mạnh trong một phút, sau đó đổi chân và lặp lại các động tác tương tự như vậy.



6 Khi chấm dứt động tác, nằm nghỉ ít nhất khoảng 20 giây, đầu xoay sang một bên, hai tay buông dọc người, lòng bàn tay ngửa lên.

MASSAGE KHÔ BẰNG BÀN CHẢI

1/3 chất cặn bã của cơ thể được thải qua da; massage khô bằng bàn chải nhằm kích thích hoạt động của hệ bạch huyết thải độc tố qua da, tạo điều kiện để da hô hấp có hiệu quả hơn. Hãy dùng một chiếc bàn chải lông tự nhiên hoặc chiếc găng bằng xơ mướp chà từ lòng bàn chân, sau đó đi lên dần. Sức chà tùy thuộc vào cảm giác của bạn, sao cho bạn có cảm giác dễ chịu và da ấm lên. Tiếp tục trong vòng năm phút. Mặt và hai tai có thể dùng loại cọ mềm dành cho mặt để xoa. Sau đó, tắm sơ qua bằng nước lạnh từ vòi sen (trang 33) hoặc luân phiên nước nóng lạnh để tăng hiệu quả tẩy rửa.



ĐỀ BẠN GÁI CÓ BỘ NGỰC ĐẸP

Nếu biết cách luyện tập để giữ cho cơ bắp ngực được săn chắc, thì ngực của chúng ta sẽ không bị chảy xệ khi tuổi càng cao. Bộ ngực của chúng ta sẽ khỏe mạnh nếu cơ bắp đủ rắn chắc để tự nâng đỡ, mà không cần sự hỗ trợ của chiếc áo lót nào và làm cản trở sự lưu thông của máu huyết. Sau đây là một số bài tập để giữ cho ngực luôn săn chắc, quyến rũ.

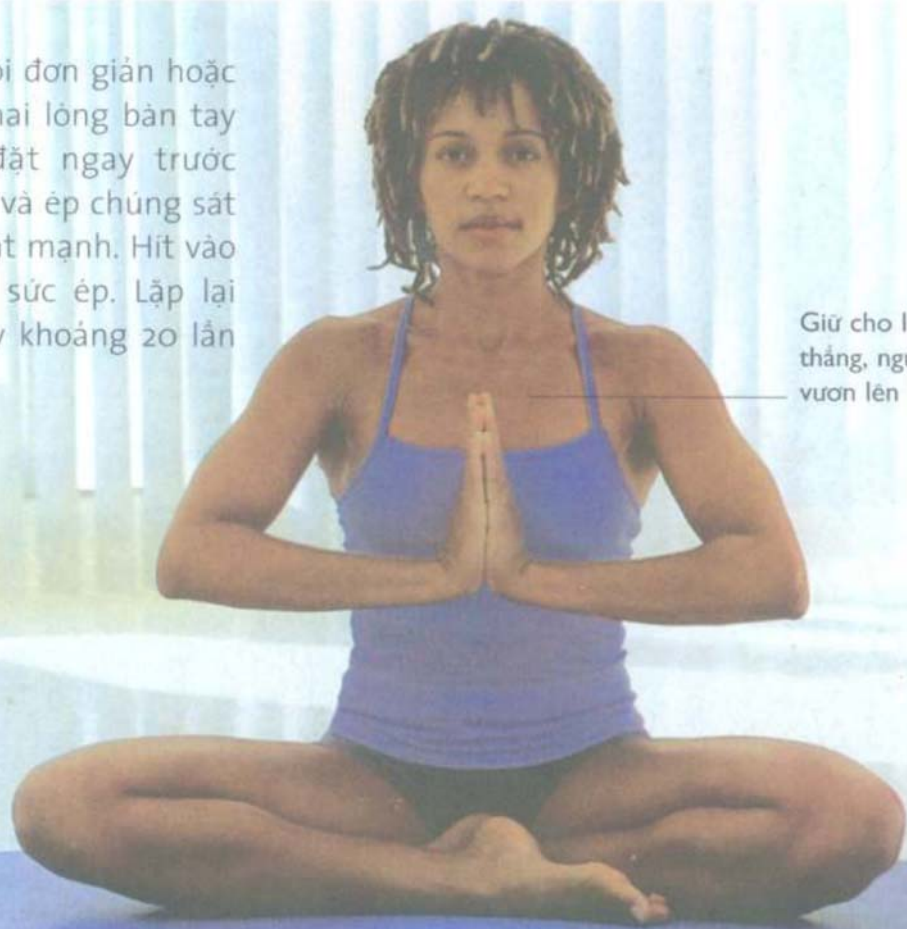
■ ÉP LÒNG BÀN TAY

Động tác này tăng cường cơ bắp ngực, lồng ngực và cánh tay trên. Cố gắng ép mạnh hết mức. Nếu duy trì bài tập này nhiều lần trong ngày, bạn sẽ nhận thấy ngoài những hiệu quả trên còn khiến tinh thần của bạn phấn chấn hơn.

Ở tư thế Ngồi đơn giản hoặc đứng, chắp hai lòng bàn tay vào nhau, đặt ngay trước ngực. Thở ra và ép chúng sát vào nhau thật mạnh. Hít vào và thả lỏng sức ép. Lặp lại động tác này khoảng 20 lần hoặc hơn.

Trong cuốn sách "Sức khỏe của bộ ngực: chương trình phòng bệnh gồm 10 điểm", bác sĩ Charles Simone đã đưa ra một chương trình chăm sóc ngực: Tối ưu hóa chế độ dinh dưỡng, dùng thuốc bổ antioxidant, tránh dùng thuốc lá và rượu, luyện tập thể thao, hạn chế tối đa stress, tâm linh hướng thượng, tăng cường sự nhận thức về bản năng tình dục của mình. Khám sức khỏe định kỳ từ sau tuổi 35.

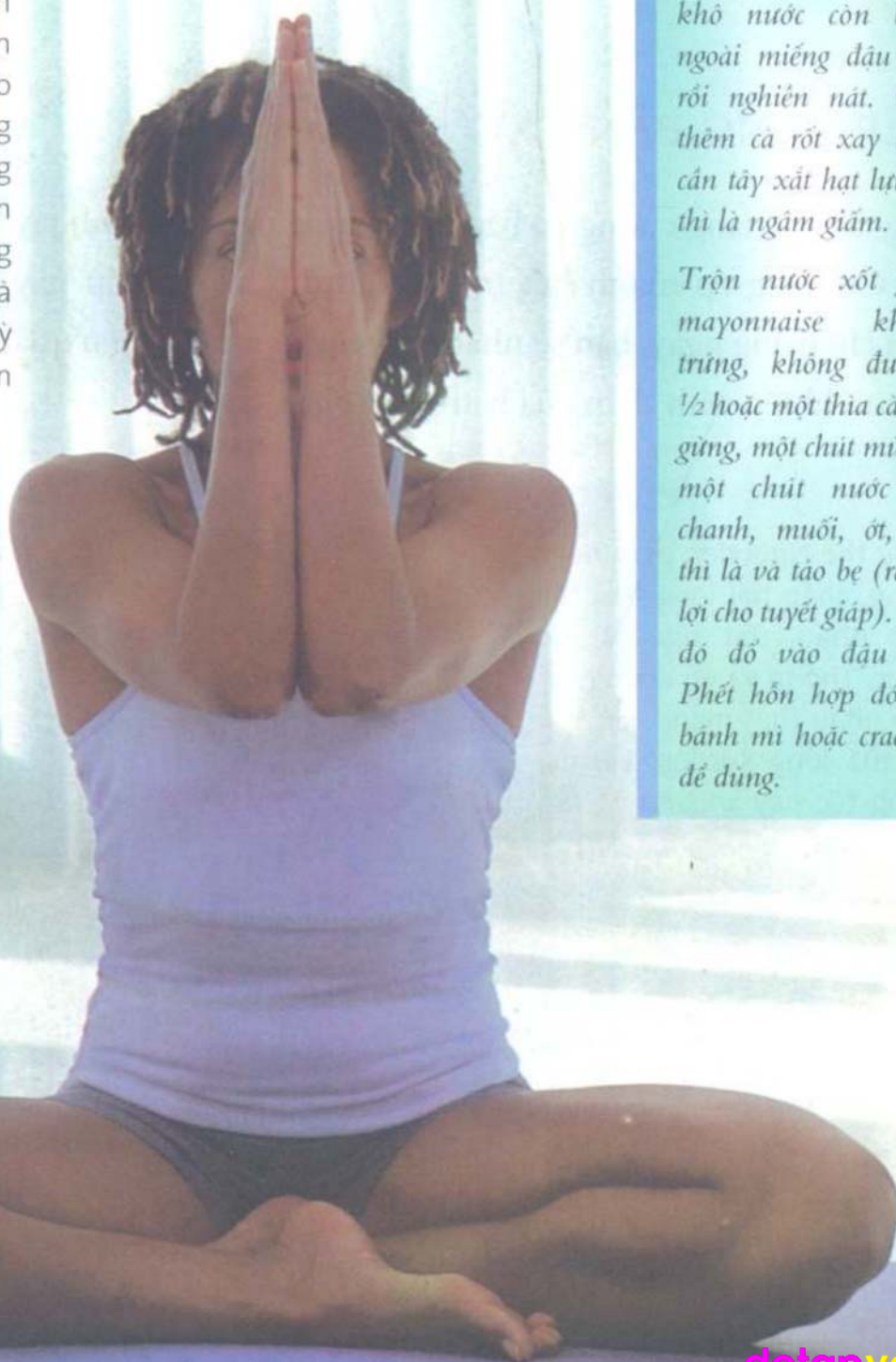
Giữ cho lưng thẳng, ngực vươn lên



■ ÉP TAY

Bài tập này nhằm tăng cường sức mạnh cơ bắp xung quanh ngực và hai bên sườn. Đồng thời thúc đẩy hoạt động của hệ thần kinh. Để có hiệu quả tối đa, bạn hãy cố gắng ép hết mức và tập nhiều lần trong ngày càng tốt.

Vào tư thế Ngồi đơn giản hoặc đứng, áp hai lòng bàn tay và hai cẳng tay sát vào nhau, phía trước mặt. Nâng hai khuỷu tay ra xa khoảng 5 - 10 cm. Thở ra và ép toàn bộ hai cẳng tay và hai lòng bàn tay vào nhau. Hít vào và buông sức ép. Lặp lại chu kỳ hít thở này khoảng 20 lần hoặc nhiều hơn.



MÓN BÁNH PHẾT ĐẬU HŨ

Món này có cả gừng - một loại gia vị tuyệt vời, có chứa antioxidant và đặc tính chống viêm.

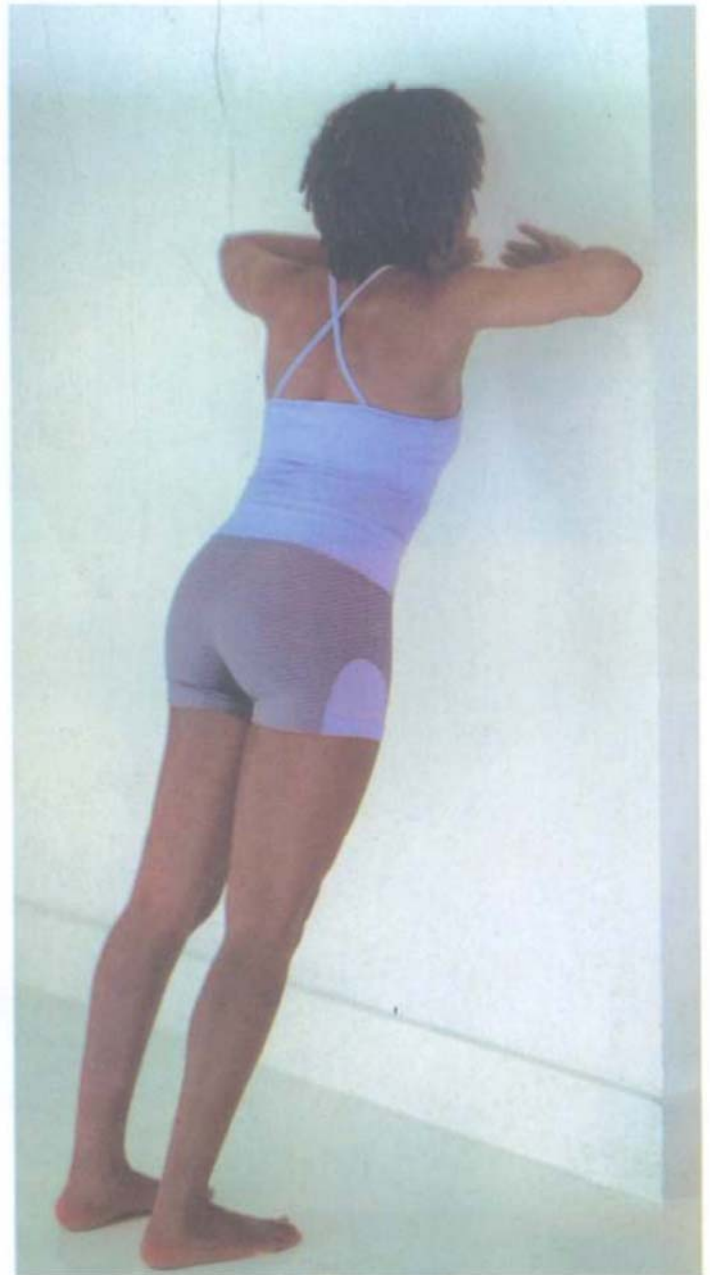
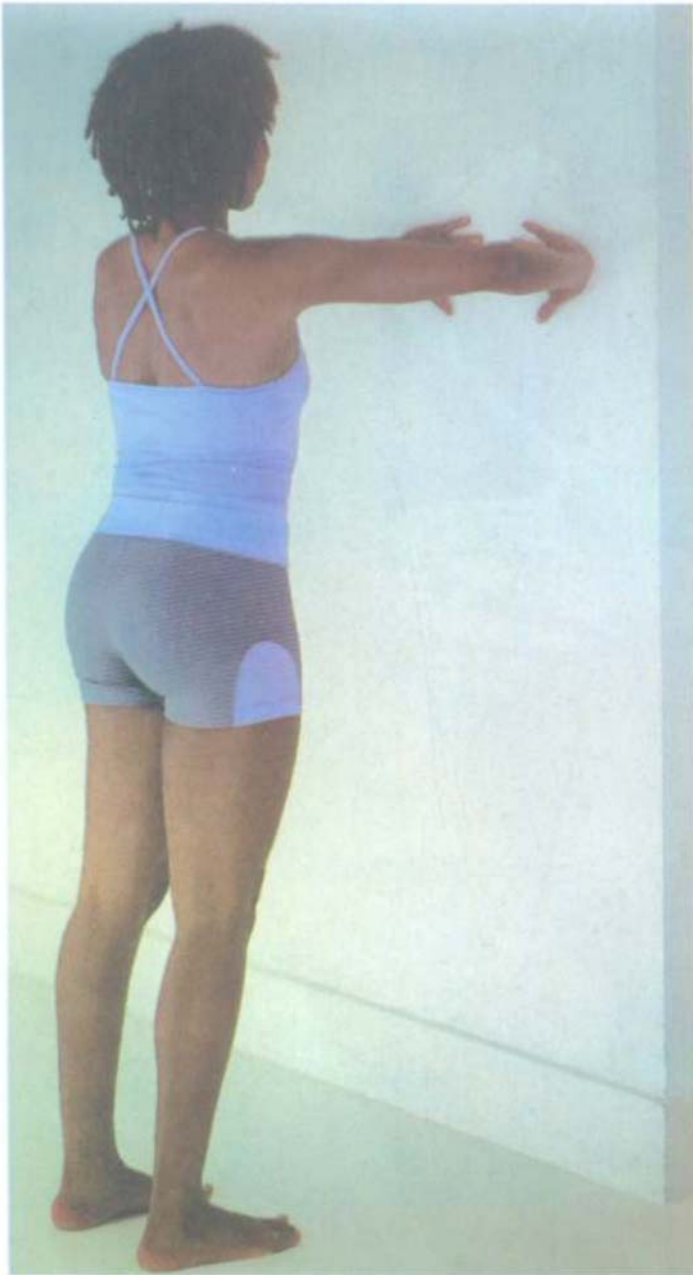
Nấu 450gr đậu hũ trong năm phút, thấm khô nước còn bám ngoài miếng đậu hũ, rồi nghiền nát. Cho thêm cà rốt xay nhỏ, cần tây xay hạt lựu và thì là ngâm giấm.

Trộn nước sốt gồm mayonnaise không trứng, không đường, 1/2 hoặc một thìa cà phê gừng, một chút mù tạt, một chút nước cốt chanh, muối, ớt, hột thì là và táo bẹ (rất có lợi cho tuyết giáp). Sau đó đổ vào đậu hũ. Phết hỗn hợp đó lên bánh mì hoặc crackers để dùng.

TAY CHỐNG TƯỜNG

Bài tập này rèn luyện và tăng sức mạnh cơ lồng ngực và lưng trên. Ngoài ra, nó cũng có lợi cho cơ bụng, chân và đặc biệt là bắp chân, gân gót chân. Tư thế chống tay đối mặt với tường mang lại hiệu quả tối ưu cho các cơ xung quanh ngực.

Theo lý luận của yoga, nên thường xuyên xoa nắn ngực như là một cách tập thể dục để có một bộ ngực khỏe mạnh.



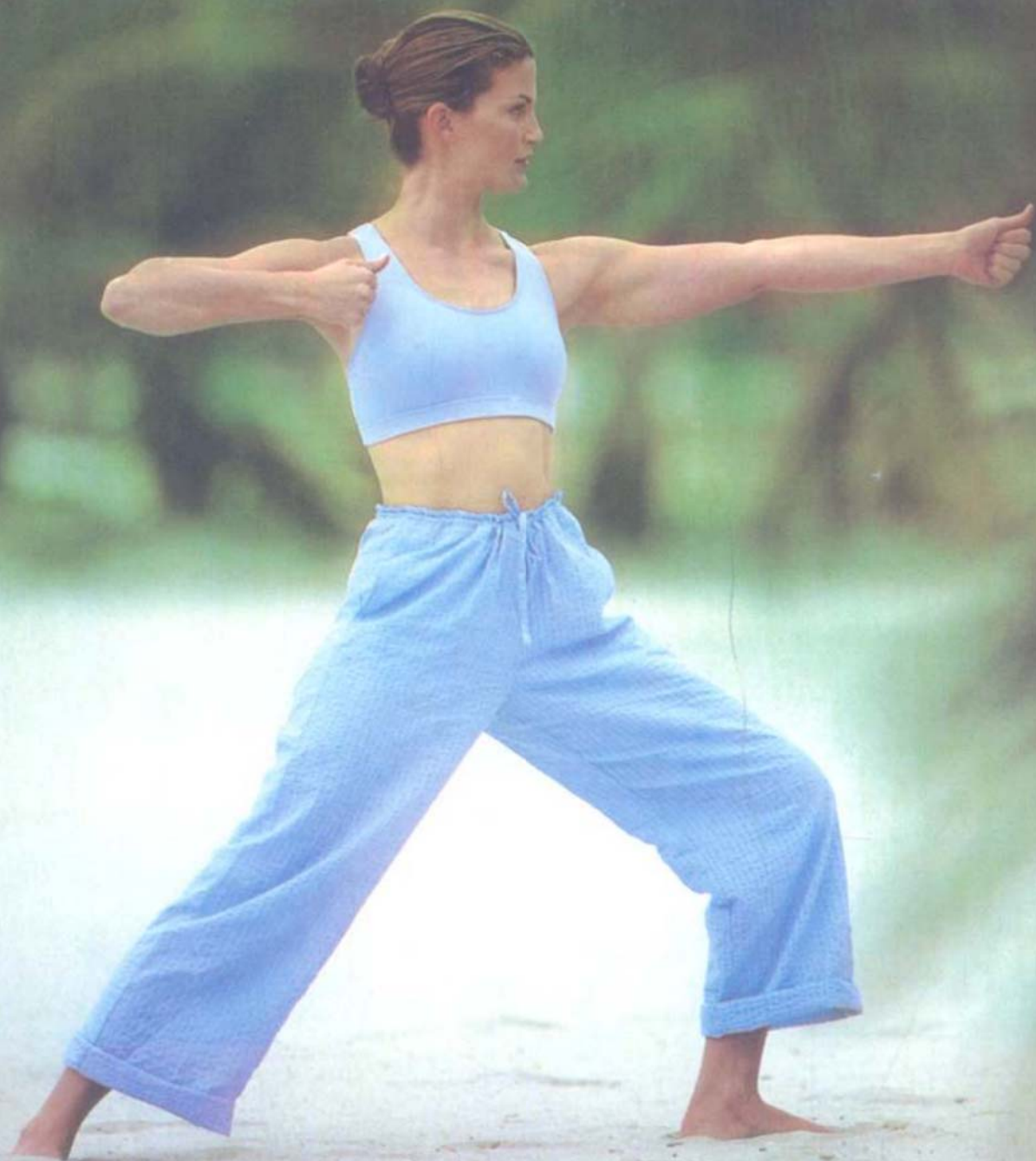
1 Đứng trên sàn, hai chân cách xa tường khoảng 45-60cm. Chống hai bàn tay lên tường, rộng bằng khoảng cách hai vai, đặt hai cánh tay ở vị trí sao cho hai khuỷu tay hướng ra ngoài, các ngón tay của hai bàn tay hướng vào nhau. Hít vào.

2 Thở ra, co hai khuỷu tay lại và đưa mũi lại gần tường. Hít vào và trở lại vị trí ban đầu. Chỉ cong hai khuỷu tay, hai chân vẫn thẳng. Lặp lại động tác này khoảng 10-20 lần.

TÌNH YÊU VÀ TÌNH MẪU TỬ

Tình yêu đầu tiên trong đời bạn, đó chính là tình mẫu tử. Bạn được nhận để rồi cho đi. Trong phần này, yoga sẽ giúp bạn có được bản lĩnh đầy nữ tính trong khi phải đối diện với những thách thức của cuộc sống.

Những thử thách lớn nhất mà bạn thường gặp lại xuất phát từ những người thân của bạn như người yêu, chồng và con cái. Những mối quan hệ này đôi khi đem lại cho bạn những lo lắng, buồn phiền. Yoga trong chương này không những giúp bạn lấy lại sự cân bằng và những tình cảm tốt đẹp mạnh mẽ mà còn giúp bạn giải phóng năng lực tạo dựng một cuộc sống gia đình như mong muốn, đồng thời tận hưởng được niềm hạnh phúc đó.



KHẮNG ĐỊNH BẢN LĨNH

Theo truyền thuyết yoga thì Shakti huyền thoại chính là nữ thần, tượng trưng cho uy lực Sáng tạo và bản thân nguyên tắc tồn tại. Không có Shakti, vạn vật không thể biểu hiện bản thân hoặc chứng tỏ bản lĩnh. Theo truyền thuyết, phụ nữ được tạo ra theo hình tượng của nữ thần Shakti. Phụ nữ là hiện thân của sức mạnh sáng tạo trên trái đất hay phụ nữ tương ứng với quyền lực.

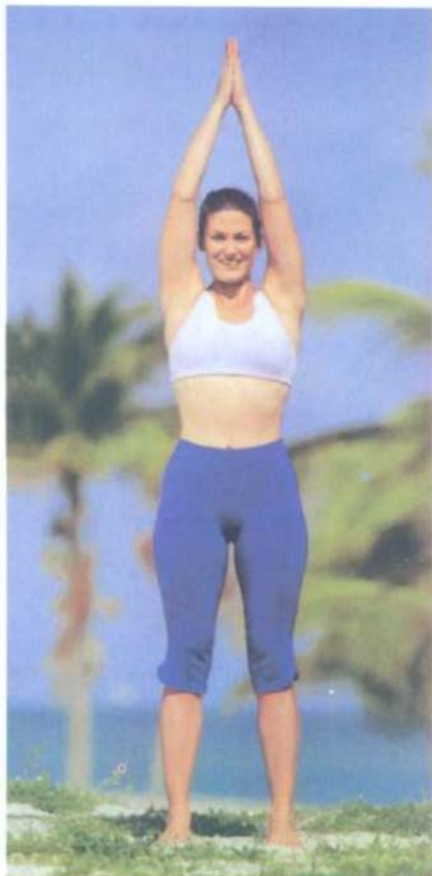
Chương này bao gồm các bài tập yoga và thiền nhằm trau dồi cho bạn gái quyền năng trong mọi lĩnh vực, bao gồm khả năng tạo dựng một cuộc sống mỹ mãn. Sự mỹ mãn thực sự sẽ thể hiện trong mọi lĩnh vực của đời sống như về mặt thể chất được khỏe mạnh, tươi trẻ; về mặt tâm linh, bạn yêu đời và chia sẻ sự sung túc đó với mọi người; về mặt vật chất, bạn thành đạt và có điều kiện đầy đủ.

ĐỀ CÓ NĂNG LƯỢNG SHAKTI

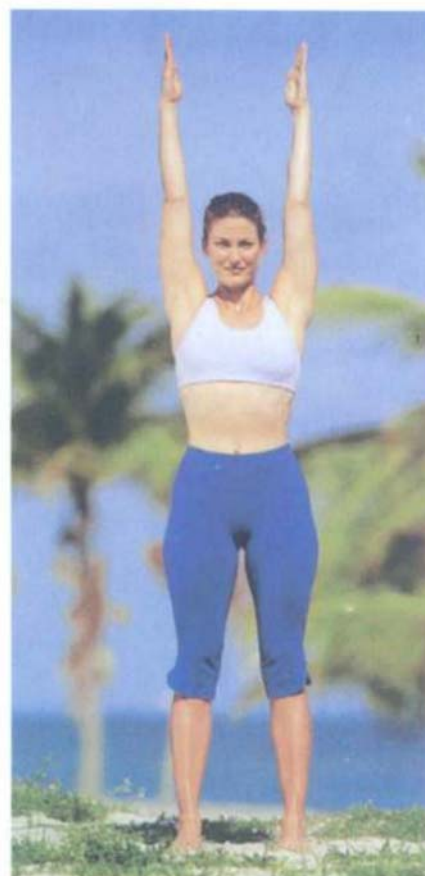
Đây là một buổi tập aerobic thực sự ở mọi cấp độ: tinh thần, thể xác và tâm linh. Nó tăng cường chức năng của hệ nội tiết, hệ miễn dịch và hệ thần kinh, đồng thời làm tăng cảm nhận của bạn về cái tôi, đem lại cho bạn cảm giác thanh thản, hạnh phúc. Điều này cũng giúp bạn đi vào thiền định một cách tự nhiên, dễ dàng. Khi bạn niệm chú, lưỡi chạm vào vòm trên, kích thích cấu tạo dưới đồi – một hệ thống thần kinh trong não bộ, chuyên theo dõi lượng hormone tiết ra, kiểm soát cảm giác đói, khát và thân nhiệt.

1 VỖ TAY TRÊN ĐẦU

Tư thế này kéo giãn cột sống và kích thích các huyết đạo trên bàn tay khiến cho trí óc minh mẫn. Đồng thời, các vùng hoạt động của bạch huyết như hai cánh tay và lồng ngực đều được kích thích, cho bạn một bộ ngực khỏe khoắn.



1 Đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai, trọng lượng phân bố đều trên hai chân. Giơ cao hai cánh tay lên quá đầu sao cho chúng áp sát vào hai tai.



2 Vỗ mạnh hai lòng bàn tay vào nhau 8 lần, đồng thời niệm mật chú: "Har" mỗi lần vỗ.

Mỗi bài tập trong phần này bao gồm bảy động tác, kết hợp với bảy lần niệm mật chú "Har" (Thượng đế). Cuộn chữ "R" khỏi vòm miệng để "Har" phát ra như "hudah". Chương này gồm 11 bài tập liên tục, được lặp lại. Bước đầu, hãy thực hiện 5-10 vòng, tăng dần tùy theo khả năng của bạn không nên cố gắng quá sức.

2 VỖ ĐẤT

Tư thế Gập người ra trước làm thư giãn và kéo giãn cột sống, kích hoạt trí não và hệ thần kinh. Động tác Vỗ đất tác động vào các huyết đạo có liên quan tới não ở trên hai bàn tay và khiến trí não của bạn càng thêm minh mẫn.

Ngay sau bài tập Vỗ tay trên đầu, lập tức gập người ra trước, hai cánh tay áp sát hai bên tai, vỗ lòng bàn tay vào mặt đất tám lần và niệm chú "Har". Tránh không khóa cứng hai đầu gối lại. Nếu hai tay không với tới mặt đất, bạn có thể hơi cong hai đầu gối lại.



CÀ TÍM NẤU CÀ RY

Quả cà tím có tác dụng làm tăng sinh lực và rất có lợi cho sức khỏe của hệ nội tiết và hệ sinh sản.

- Nướng một quả cà tím có kích cỡ lớn trung bình trong lò với nhiệt độ 35° trong vòng 15 phút.
- Hai củ hành đã xắt lát mỏng.
- Củ gừng 4cm, đã gọt vỏ và băm nhỏ.
- Hai trái cà chua đã lột vỏ và băm nhỏ.
- 1-2 trái ớt cay vừa phải.
- Nửa thìa cà phê garam masala.

Cách làm: Phi hành vàng, sau đó thêm vào gừng, cà chua, ớt, garam masala và muối tùy theo khẩu vị. Đậy nắp lại và đun 5-10 phút. Lột vỏ trái cà tím. Nghiền nát thịt cà, cho vào chảo và rim trên lửa nhỏ khoảng năm phút. Nêm rau mùi tây tươi và dùng với cơm basmati.

3 VỖ HAI CẢNH TAY

Trong bài tập này, các vùng bạch huyết được kích thích, tăng cường sức khỏe cho ngực. Khi giữ cho hai cánh tay thẳng, sẽ kích hoạt các huyết đạo liên kết với ruột già, dạ dày, lá lách và gan. Đồng thời, sự căng thẳng ở hai vai cũng được loại bỏ.



1 Sau khi vỗ đất, vươn thẳng cột sống và trở về tư thế đứng. Dạng rộng hai cánh tay sang hai bên, ngang tầm vai, song song với mặt đất. Các ngón tay duỗi thẳng, lòng bàn tay úp xuống.



2 Bắt đầu vỗ hai cánh tay mà không hề cong khuỷu tay. Nâng nhịp nhàng hai cánh tay theo chiều ngang lên cao và sau đó xuống thấp khoảng 15cm. Mỗi lần hai cánh tay nâng lên hay hạ xuống thì bạn niệm chú "Har". Thực hiện động tác này khoảng 8 lần.

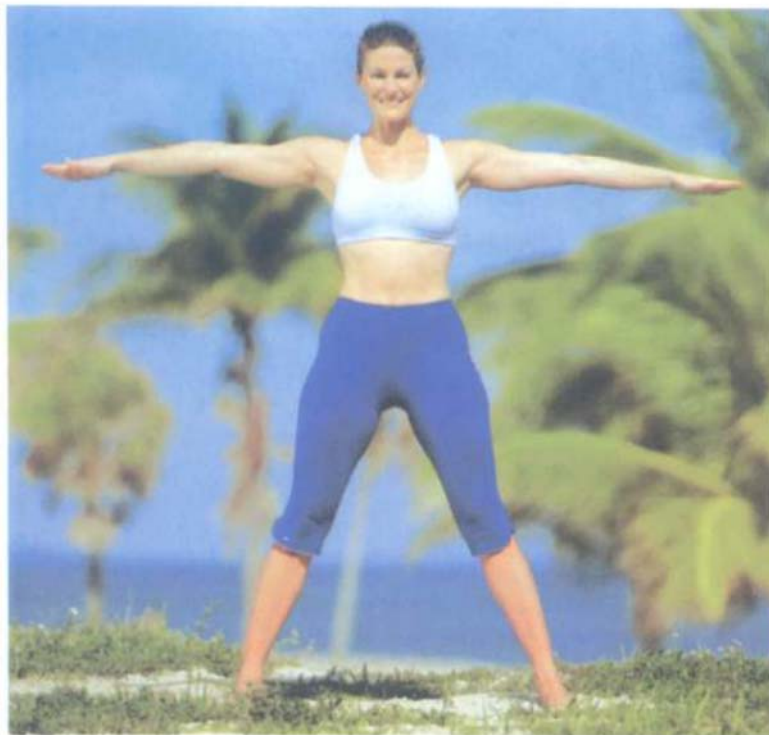


HONG KHÔ TÓC DƯỚI ÁNH MẶT TRỜI

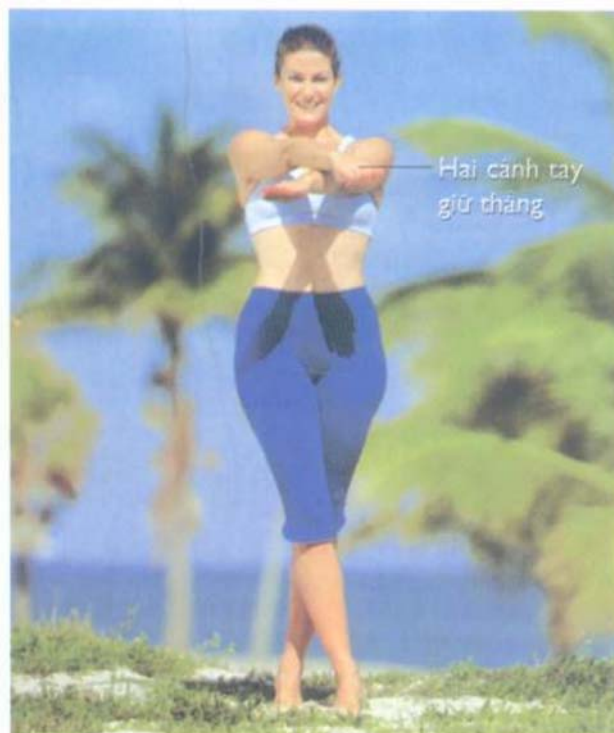
Theo thuyết yoga, tóc được hong khô dưới ánh nắng mặt trời sẽ hấp thu vitamin D và trực tiếp đưa vào não. Nên massage da đầu trong khi tóc khô, nhưng hãy đợi tóc khô hoàn toàn mới chải tóc để tránh làm gãy tóc. Phụ nữ nên gội đầu sạch trong vòng 3 ngày, vì lượng dầu dư trên da đầu sẽ gây dị ứng cho hệ thần kinh. Nếu bạn gái muốn giữ được sự tươi tắn, hãy gội đầu và hong khô tóc dưới ánh mặt trời. Thật đơn giản phải không bạn!

4 NHẢY BẮT CHÉO CHÂN TAY

Đây là phần tập aerobic của chương này. Nó có tác dụng hỗ trợ tim và cải thiện quá trình trao đổi chất. Nếu có nhu cầu tập nhẹ nhàng hơn, bạn có thể đưa hai bàn chân ra ngoài, rồi vào trong thay vì phải nhảy lên. Mỗi lần nhảy, hãy luân phiên thay đổi chân và tay bắt chéo.



1 Đứng thẳng, hai tay dang ngang, lòng bàn tay úp xuống, song song với mặt đất. Hai bàn chân đặt hơi xa khoảng cách vai một chút.



2 Hơi cong gối, khi nhảy lên và bắt chéo hai chân. Cùng lúc, bắt chéo hai tay ngay trước ngực và niệm chú "Har". Sau đó, thực hiện động tác nhảy lên và mở hai tay, hai chân về tư thế 1. Tập tư thế này khoảng 8 lần là được.

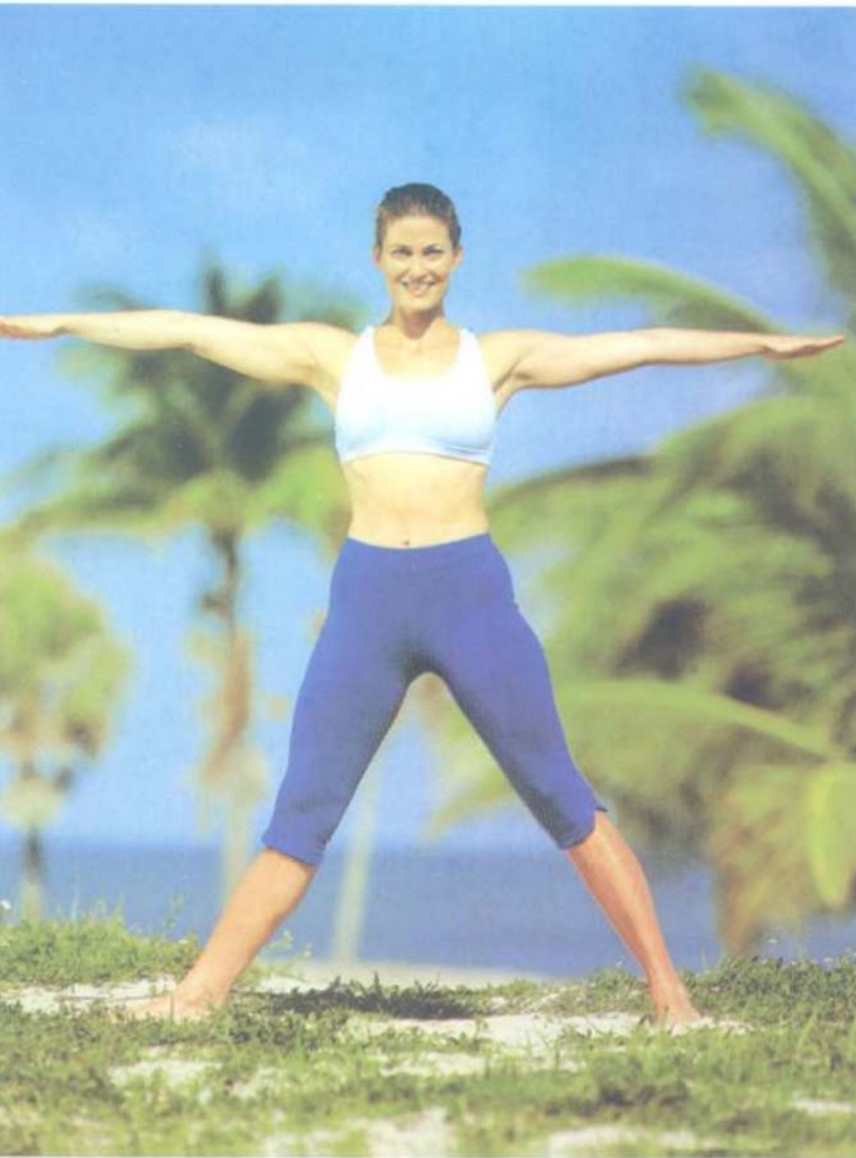
CÂU CHUYỆN CỦA JULIE (MỸ)

Vài năm trước đây, tôi làm việc cho một tổ chức chính phủ về công nghệ sinh học. Đây là công việc đòi hỏi có trình độ cao và rất căng thẳng. Được biết yoga là một phương pháp giúp phụ nữ tìm được sự bình an cho tinh thần và thể xác, nên tôi tìm đến lớp học Kundalini Yoga. Chỉ trong vài tháng, có thể nói rằng, trong tôi đang hình thành một cách nhìn khác về cuộc sống. Thậm chí tôi phải đánh giá lại xem điều gì quan trọng đối với đời mình. Một năm sau, tôi quyết định làm công việc khác để giảm đi áp

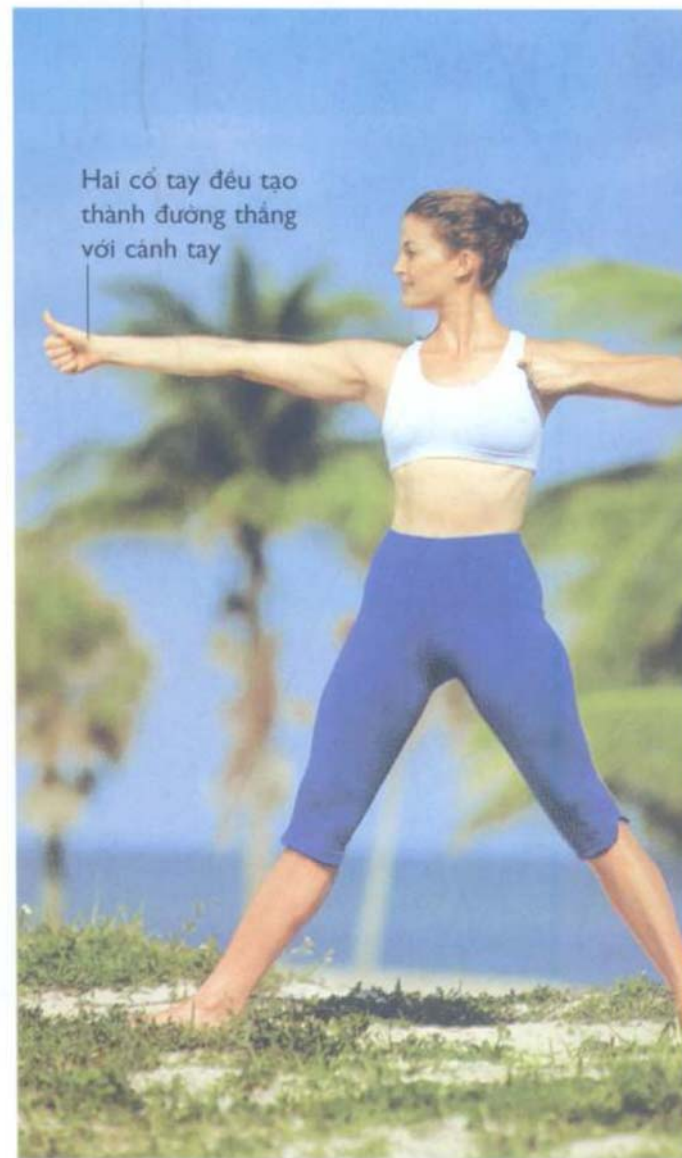
lực trong cuộc sống và dành thời gian nhiều hơn để tập yoga. Một thời gian sau, tôi trở thành huấn luyện viên có bằng cấp của môn yoga. Hiện tại tôi rất bằng lòng và cảm thấy rất hạnh phúc với cuộc sống của mình. Tôi tin rằng, chính Kundalini Yoga và thiền định đem lại cho tôi điều đó. Đã 7 năm trôi qua, từ những kiến thức có được khi làm ở ngành công nghệ sinh học kết hợp với Kundalini Yoga hiện nay tôi đã tìm được phương pháp giúp con người chữa lành bệnh về thể xác và tinh thần.

5 NGƯỜI BẢN CUNG

Tư thế này giúp bạn duy trì sự cân bằng chất khoáng trong cơ thể, đặc biệt là *canxi*, *magné*, *natri* và *kali*. Đồng thời tăng cường trường năng lượng sinh học và cải thiện khả năng tập trung của bạn. Tư thế này còn kích hoạt và giữ cân bằng cho tất cả các luân xa, phát triển lòng quả cảm ở bạn.



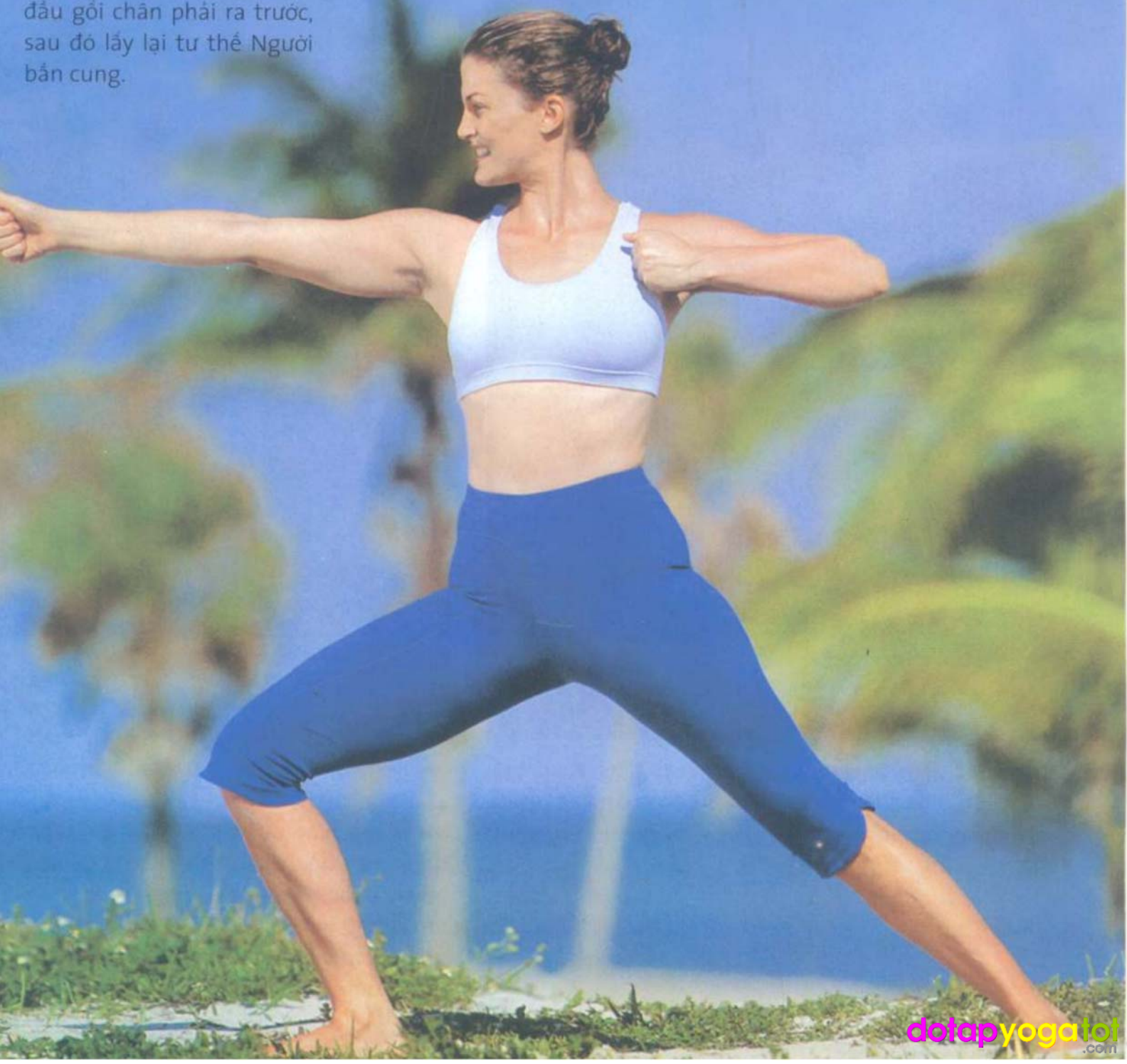
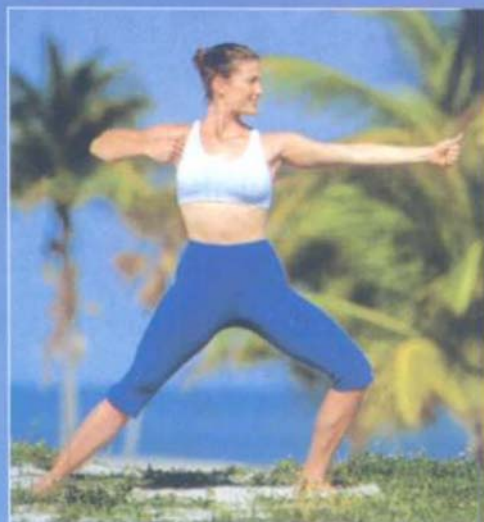
1 Đứng dang hai chân, cách nhau khoảng 75cm, bàn chân phải tiến ra phía trước, bàn chân trái ở sau, chệch 45° so với chân kia. Dang rộng hai tay sang ngang, song song với mặt đất.



2 Quay đầu về phía tay phải. Nắm bàn tay phải thành nắm đấm, quán tuồng bạn đang nắm cây cung, ngón cái duỗi thẳng ra trước. Đưa cánh tay trái ra sau, như là đang kéo dây cung về phía vai, mở rộng và nâng lồng ngực lên. Cẳng tay trái song song với mặt đất, bàn tay nắm lại thành nắm đấm, ngón cái duỗi thẳng ra trước.

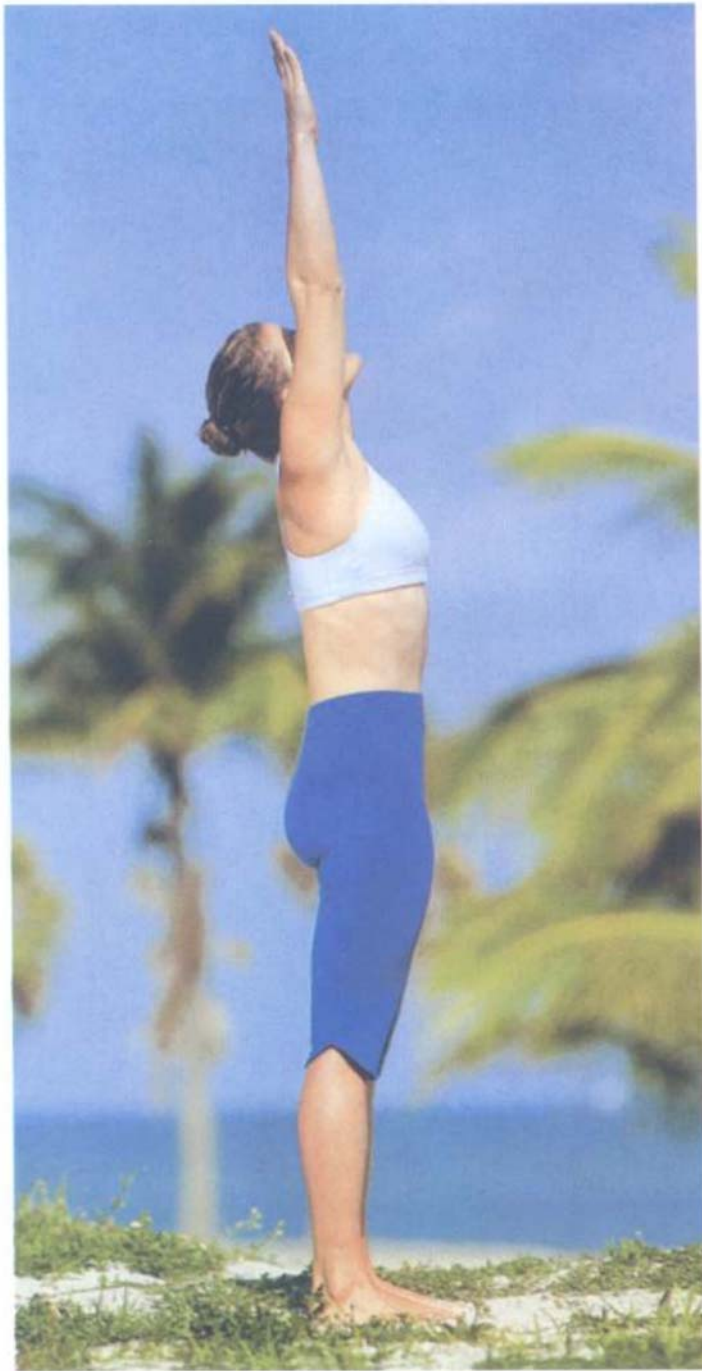
3 Hạ đầu gối phải sao cho gót chân thẳng hàng với đầu gối. Giữ thân người thẳng bằng, chân sau nghiêng tới trước 45° và giữ vững vàng, dồn trọng lượng lên chân trước nhiều hơn. Người hướng ra trước và mắt nhìn vượt qua khỏi cánh tay, về một điểm phía xa trước mặt. Niệm mật chú "Har" 8 lần mỗi khi nhấn đầu gối chân phải ra trước, sau đó lấy lại tư thế Người bắn cung.

4 Không làm gián đoạn nhịp của bài tập. Sau tám lần, hãy đổi ngược lại tư thế chân và tay. Khi đó, mặt quay về hướng tay trái và chân trái (như hình nhỏ bên) rồi nhấn đầu gối trái và niệm mật chú tám lần tương tự như ở chân phải. Tiếp tục trở về tư thế 1 và lặp lại động tác Nhảy bắt chéo chân tay (trang 148) 8 lần, trong khi vẫn niệm mật chú "Har".

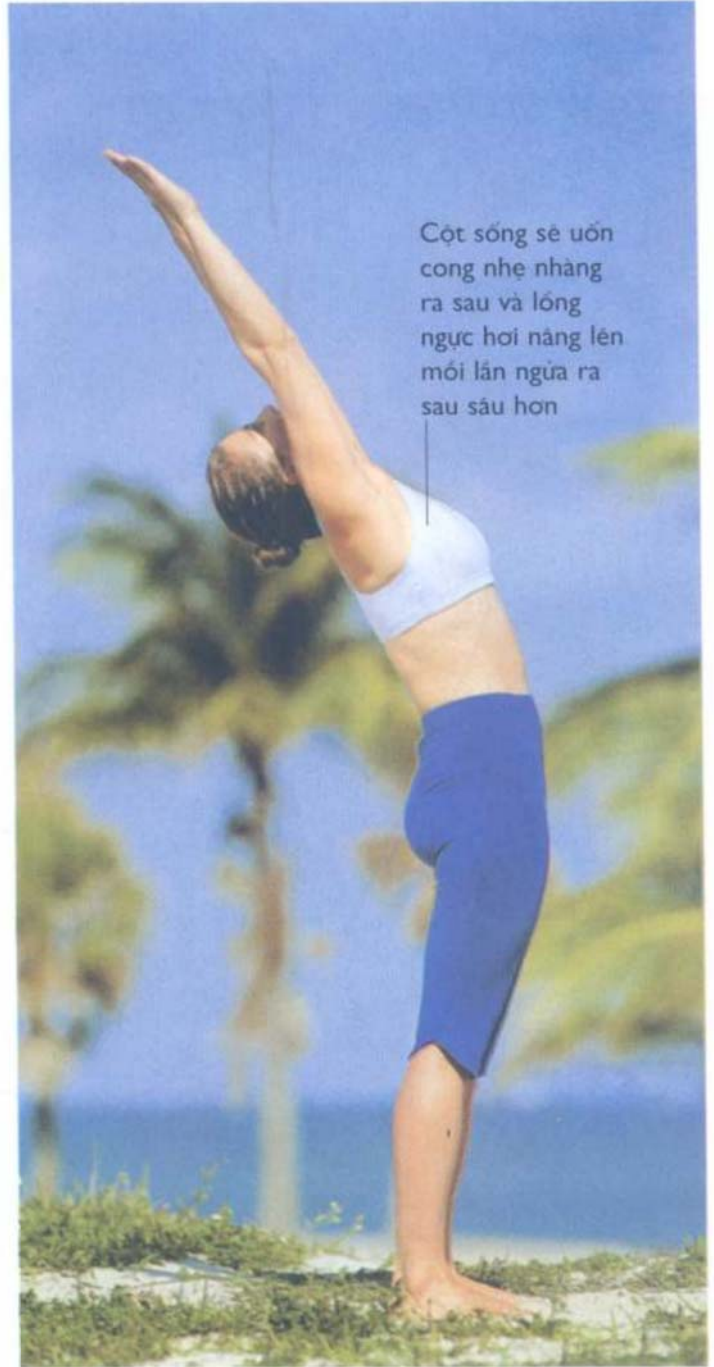


6 NGŨA NGƯỜI RA SAU

Bài tập kéo giãn này đem lại sức sống và sự mềm dẻo cho toàn bộ cột sống, bao gồm đốt sống cổ. Hai cánh tay được kéo giãn kích thích hoạt động của hệ bạch huyết, tăng cường sức khỏe của ngực.



1 Đứng thẳng, hai bàn chân cách nhau khoảng cách bằng vai, hai tay giơ cao quá đầu. Mắt nhìn thẳng lên, theo hướng của hai bàn tay.



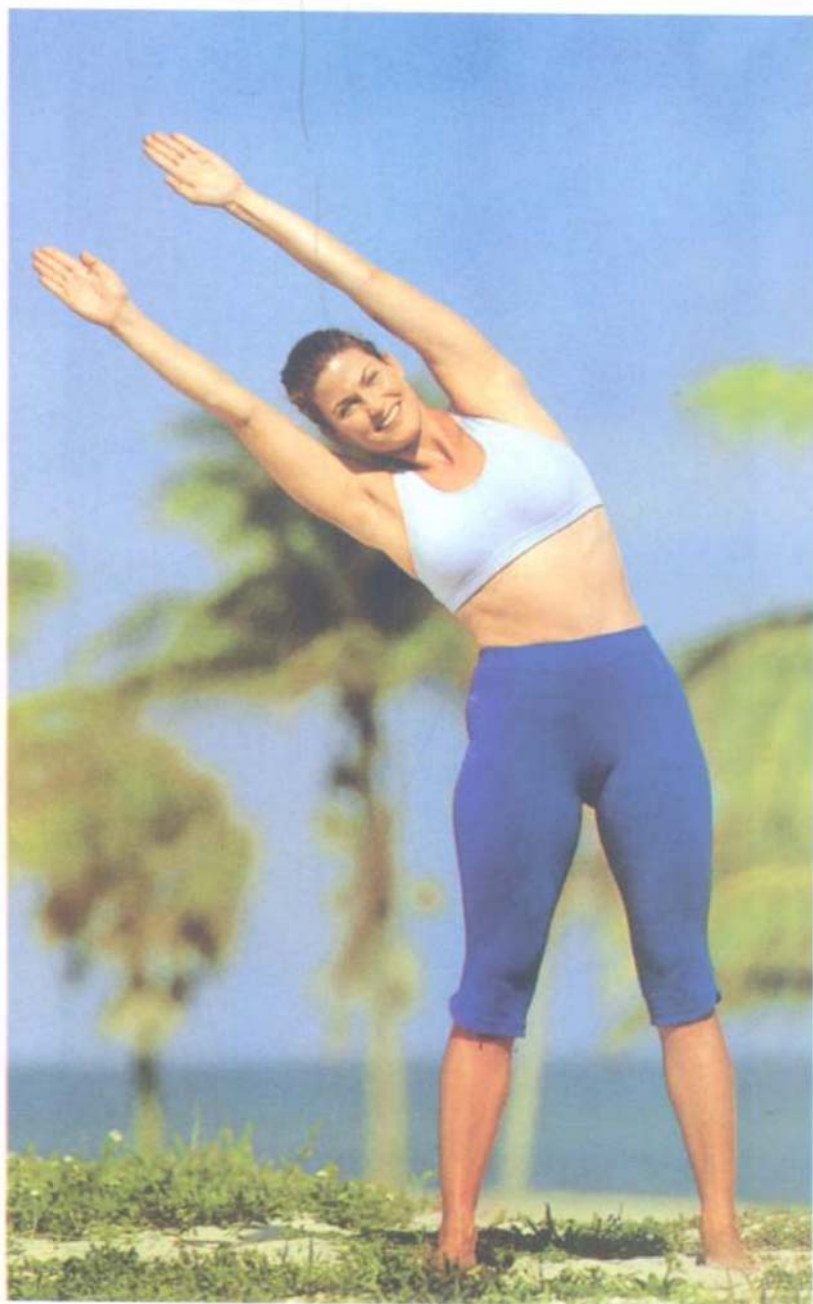
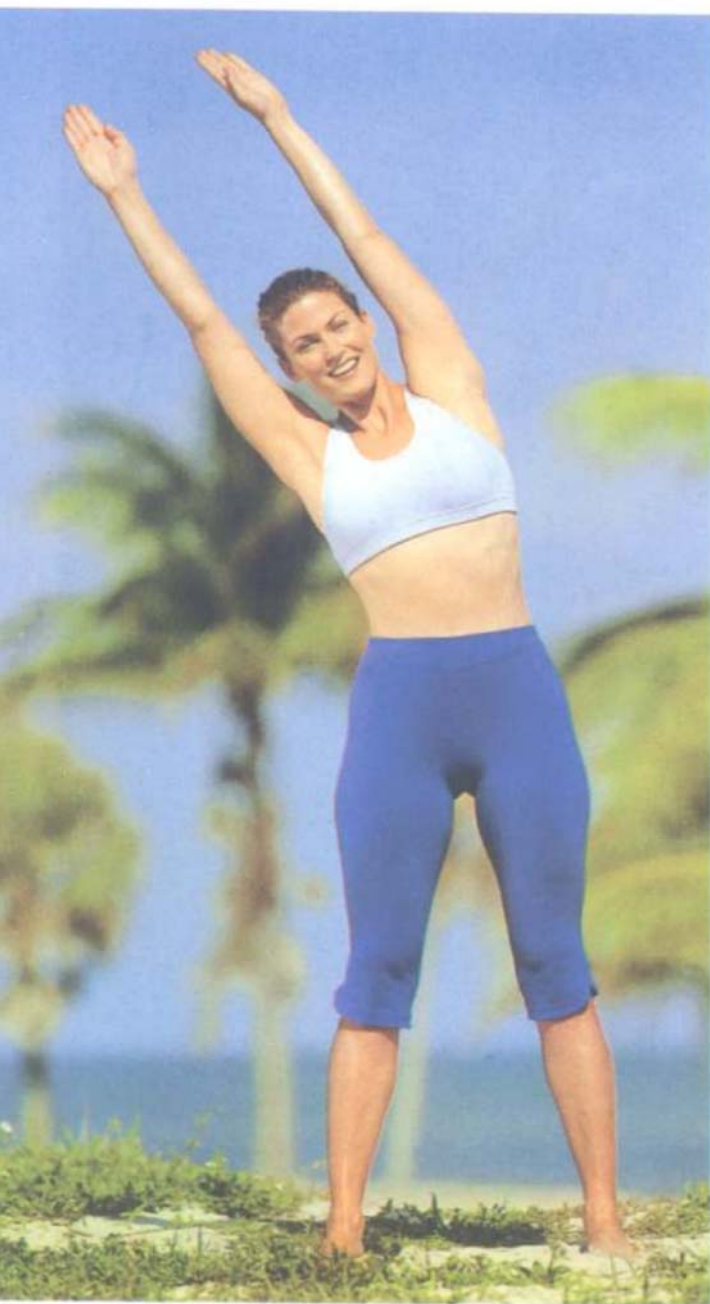
Cột sống sẽ uốn cong nhẹ nhàng ra sau và lồng ngực hơi nâng lên mỗi lần ngửa ra sau sâu hơn

2 Trong lúc niệm mật chú "Har", đưa hai cánh tay ra sau, sau đó hơi thả lỏng, tiếp tục làm như vậy 8 lần. Cột sống sẽ uốn cong ra sau nhẹ nhàng và lồng ngực hơi nâng lên mỗi khi người ngửa ra sau sâu hơn. Trở về tư thế 1 của bài tập Nhảy bắt chéo chân tay (trang 148) và thực hiện bài tập này 8 lần trong khi niệm mật chú "Har", sau đó thư giãn trước khi qua động tác kế tiếp.

7 NGHIÊNG LƯỜN

Các động tác nghiêng lườn cải thiện sự mềm dẻo của cột sống, kích thích hệ bạch huyết, làm cho cơ bắp săn chắc và thúc đẩy chức năng hệ tiêu hóa. Đây là bài tập duy nhất chỉ thực hiện 4 lần cho mỗi bên, tổng cộng là 8 lần cho hai bên.

Đây là bài tập yoga cuối cùng của chương này. Bạn nên lặp lại chuỗi bài tập từ trang 145 cho đến bài cuối cùng này trong khoảng từ 5-25 phút.



1 Giơ hai tay lên cao quá đầu. Nghiêng người sang phải để tạo ra sự kéo giãn bên sườn trái. Tránh nghiêng ra trước hoặc ra sau.

2 Bắt đầu đếm 1 đến 4, mỗi lần đếm đều niệm mật chú “Har” và nghiêng mạnh nửa người thân trên xuống. Không để giãn đoạn, hãy tiếp tục nghiêng sang trái trong 4 nhịp đếm và thực hiện tương tự như cách nghiêng bên phải. Sau đó trở về tư thế 1 của bài tập Nhảy bắt chéo chân tay (trang 148), thực hiện bài tập này trong 8 lần, kết hợp với niệm mật chú “Har” và hát “Har”.

8 PHẦN KẾT THÚC

Sau khi đã thực hiện hết chuỗi bài tập này, bạn cần nghỉ ngơi. Nếu bạn tập liên tục mỗi ngày, thì hãy luân phiên thực hiện các tư thế thư giãn sau đây: Ngày hôm nay, nằm ngửa, hai gối co vào ngực và hai cánh tay ôm lấy hai gối. Ngày hôm sau, hãy nghỉ trong tư thế Em bé (trang 50). Thư giãn ít nhất là 5 phút, nên kéo dài thời gian thư giãn và kết hợp nghe nhạc.

PHÉP THIỀN ADI SHAKTI

Phép thiền này sử dụng mật chú Kundalini Bhakti “Quyền năng phụ nữ”. Nó bao gồm bốn đặc tính của năng lực Sáng tạo âm: năng lực sản sinh ra mọi sáng tạo; năng lực vĩnh cửu; năng lực xuyên bóng tối; năng lực nuôi dưỡng của người mẹ. Câu chú này có thể niệm một cách đầy uy lực, xuất phát từ trung tâm tim với giọng đọc đều đều hoặc có thể xướng lên theo giai điệu như hát.

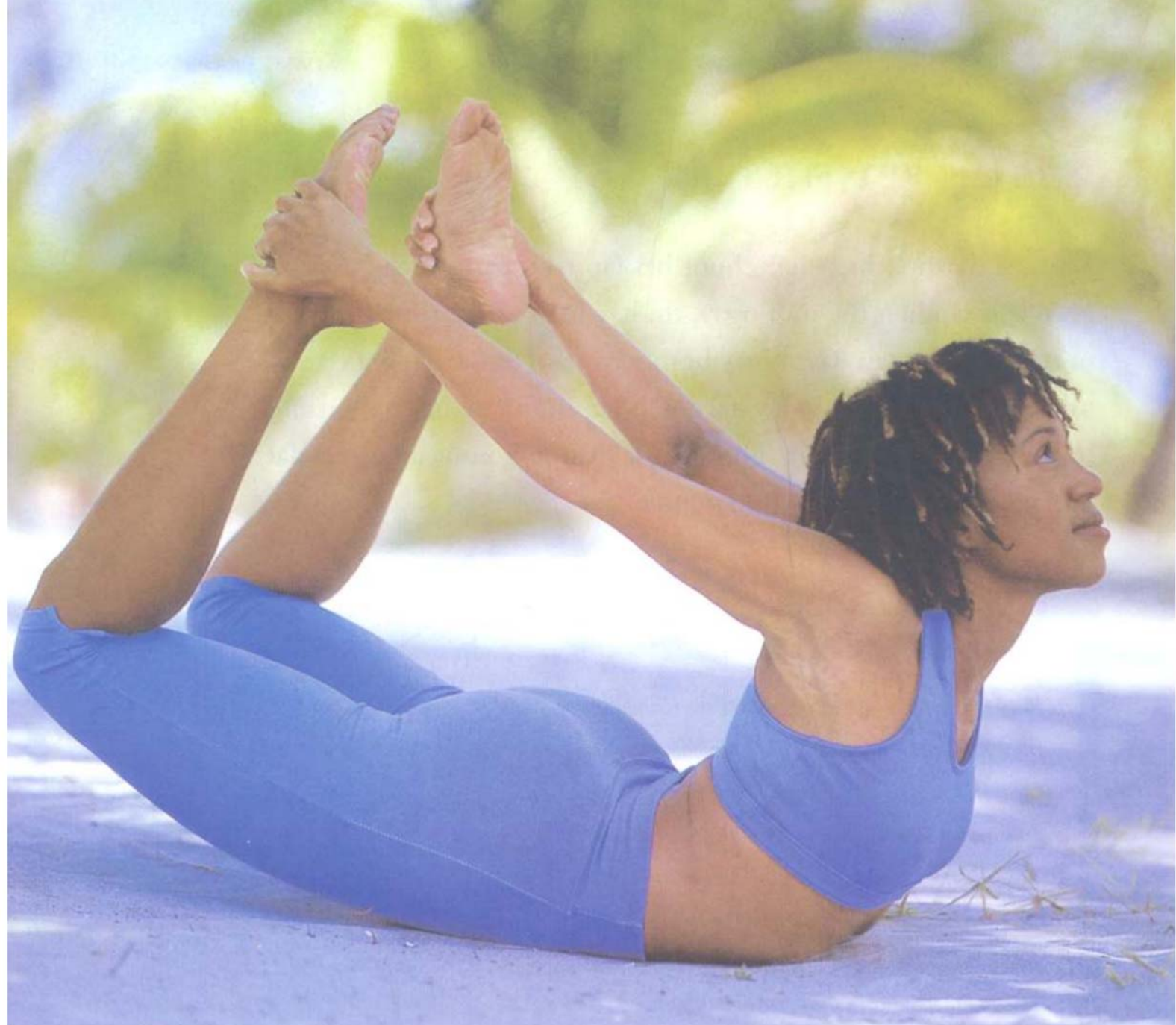
Câu chú có bốn phần:

1. *Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namō Namō* “Ah-dee Sha-k-tee, Nah-moe” (có nghĩa là “Con xin lay Người, Đấng tối cao đã tạo ra hết thảy chúng sinh”).
2. *Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namō Namō* “Sah-rub-Shah-k-tee” có nghĩa là: “Con xin lay người, Đấng toàn năng Shakti”.
3. *Prithum Bagwati, Prithum Bagwati, Prithum Bagwati, Namō Namō* “Prit-um-

Bah-g-wut-ee” có nghĩa là “Con xin lay Người, nữ thần với thanh gươm Chân lý”.

4. *Kundalini, Mata Shakti Mata Shakti Namō Namō* “Kun-da-leen-ee, Mah-tah-Shah-k-tee” có nghĩa là “Con xin lay Người, Đức Thánh mẫu Kundalini”.

Vào tư thế Ngồi đơn giản, cột sống thẳng, lồng ngực nâng lên, cằm hơi rút vào phía cổ. Thực hiện phép thủ ấn sau: hai bàn tay đặt trong lòng; lòng bàn tay phải nằm trong lòng bàn tay trái; các đầu ngón cái chạm vào nhau; hoặc hai tay bắt chéo trước ngực, lòng bàn tay trái nằm bên dưới; lòng bàn tay phải nằm bên trên. Hai mắt nhắm lại và ngân nga câu mật chú từ trung tâm ở tim. Hãy cảm nhận rốn hơi thóp vào theo nhịp rung khi niệm. Quán tưởng luồng năng lượng Shakti đang ở bên trong và khắp xung quanh người bạn trong khi bạn niệm chú khoảng từ 5, 11 hay 31 phút.



GIẢI TỎA TÂM TRẠNG SỢ HÃI VÀ TỨC GIẬN

Tôi thật hạnh phúc khi xem mình là một trong số nhiều phụ nữ đã nhận được những ân huệ tuyệt vời từ yoga và thiền để vượt qua những cảm xúc mạnh khi sợ hãi và tức giận. Tôi xem yoga và thiền là hai người bạn tốt, luôn sẵn sàng giúp tôi giải quyết những tình huống có thể gây đau khổ hoặc tổn thương cho tôi. Yoga

và thiền tiếp thêm sức mạnh để tôi giải quyết vấn đề một cách hiệu quả nhất và tâm trạng của tôi luôn tràn đầy phấn chấn và sung mãn. Các bài tập yoga và thiền trong chương này nói riêng và trong toàn bộ cuốn sách này nói chung sẽ giúp bạn có được kết quả như vậy.

CHUỖI BÀI TẬP CHÀO KUNDALINI

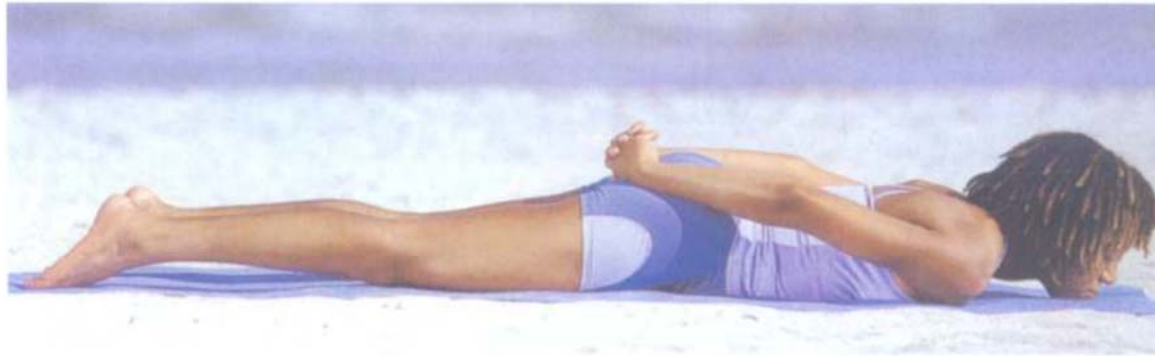
Chuỗi bài tập và tư thế này tăng cường sức mạnh và làm săn chắc cơ bắp, xả hết mọi sự sợ hãi và tức giận, nâng cao ý thức của người tập. Chuỗi bài tập này có tên gọi là “Chào Kundalini” nhằm đánh thức nguồn năng lượng kundalini. Để một sớm mai kia tỉnh giấc, bạn bất chợt ngộ ra rằng mình phải sống với trọn vẹn thiên tư.

Các con số 26, 54 và 108 là những con số của yoga, nó có ảnh hưởng đặc biệt đến thể xác và trí não. Hãy khởi đầu luyện tập bằng con số 26 hoặc 54 và sau một thời gian nên tăng lên con số 108.

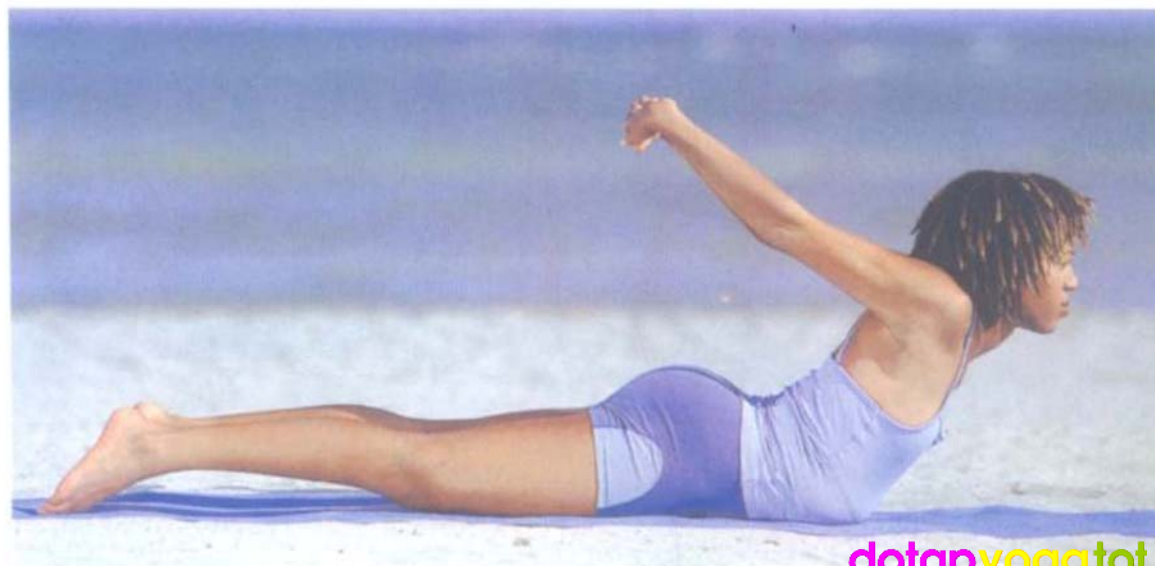
1 NÀNG THÂN TRÊN

Tư thế này mở các đường kinh lạc ở bụng, mạng dây thần kinh ở bụng, trung tâm tim và cổ họng. Những điểm này vốn có liên kết với luân xa ở vùng rốn (nơi trú ngụ của sức mạnh và sự đam mê), luân xa ở tim (nơi phát sinh lòng từ bi, vị tha), luân xa ở cổ họng (nơi phát ra lời nói chân thật).

1 Nằm úp mặt, cằm tựa trên sàn, hai bàn tay đan vào nhau, đặt ở sau lưng. Nếu cổ tay bị đau, có thể nắm lấy cổ tay bằng sự trợ giúp của chiếc dây nịt hoặc một sợi dây ngắn.



2 Hít vào, đồng thời sử dụng cơ bụng, cơ ngực trên và cơ lưng nâng thân trên lên khỏi mặt sàn, càng cao càng tốt. Cùng lúc duỗi thẳng nâng hai cánh tay lên (như hình bên) hết mức mà không phải căng quá mức. Thờ ả và buông người nằm xuống bằng một cử động co lại, hai bàn tay vẫn giữ ở sau lưng như bước 1.

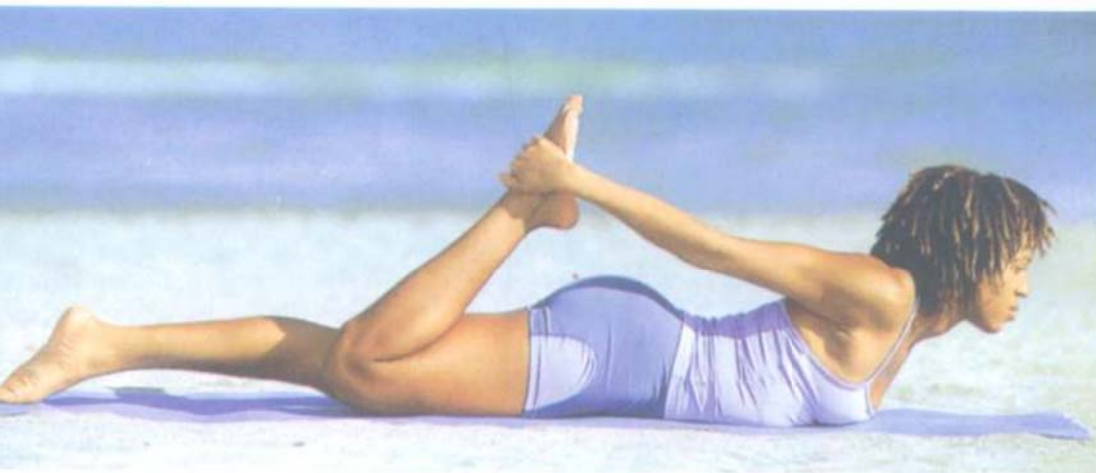


2 CÂY CUNG ĐU ĐUA

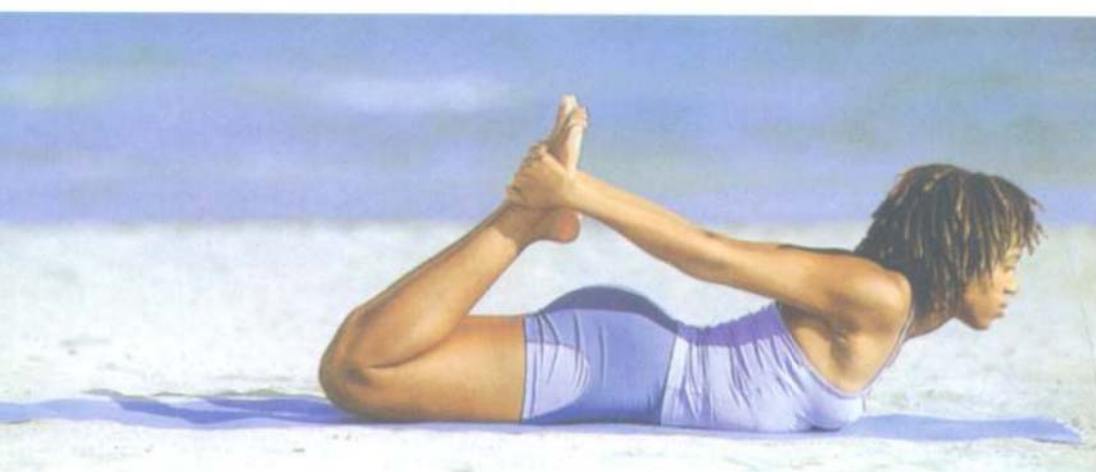
Tư thế này giúp điều chỉnh hormone, vốn đóng vai trò số một trong sự cân bằng cảm xúc của phụ nữ. Nếu bạn cảm thấy đu đưa khó, thì hãy cố gắng hít vào trong khi nâng thân người lên (như trong bước 4) và thả lỏng khi thở ra (như ở bước 5).



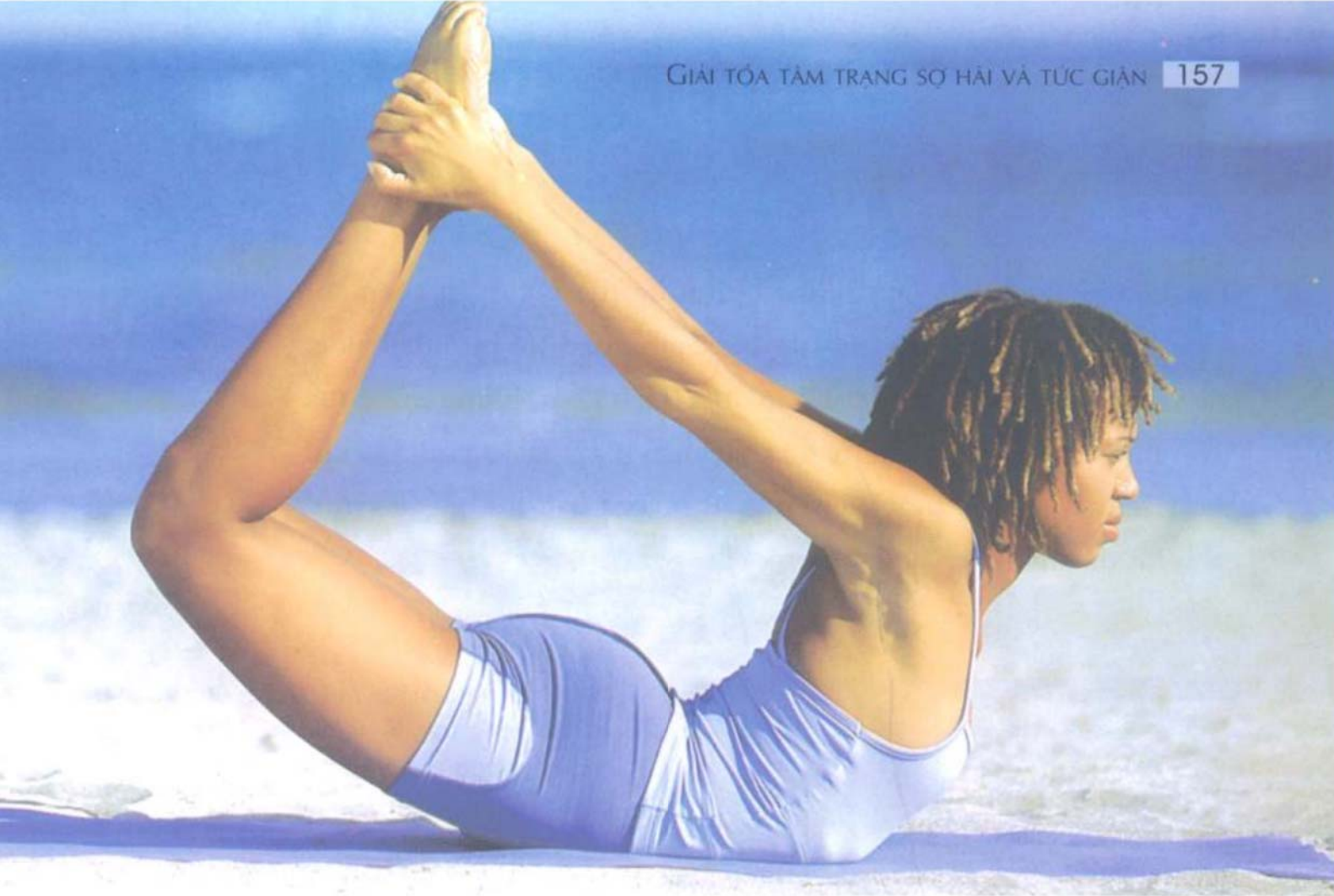
1 Nằm sấp, hai tay buông dọc hai bên thân, lòng bàn tay ngửa, cằm tựa trên sàn.



2 Ngẩng đầu lên cao khỏi sàn. Gập chân phải lại và đưa bàn tay phải ra sau để nắm lấy cổ chân.

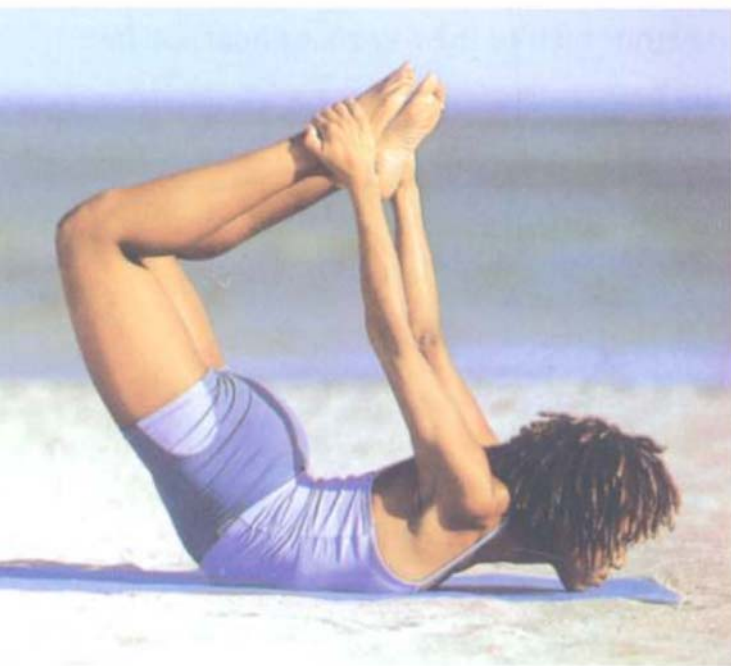


3 Tiếp theo gập chân trái và dùng bàn tay trái nắm lấy cổ chân trái, cố gắng giữ cho hai chân càng gần nhau càng tốt. Nếu không với tới hai cổ chân, nên quấn dây nịt xung quanh hai bàn chân và nắm giữ hai đầu dây càng gần hai bàn chân càng tốt.

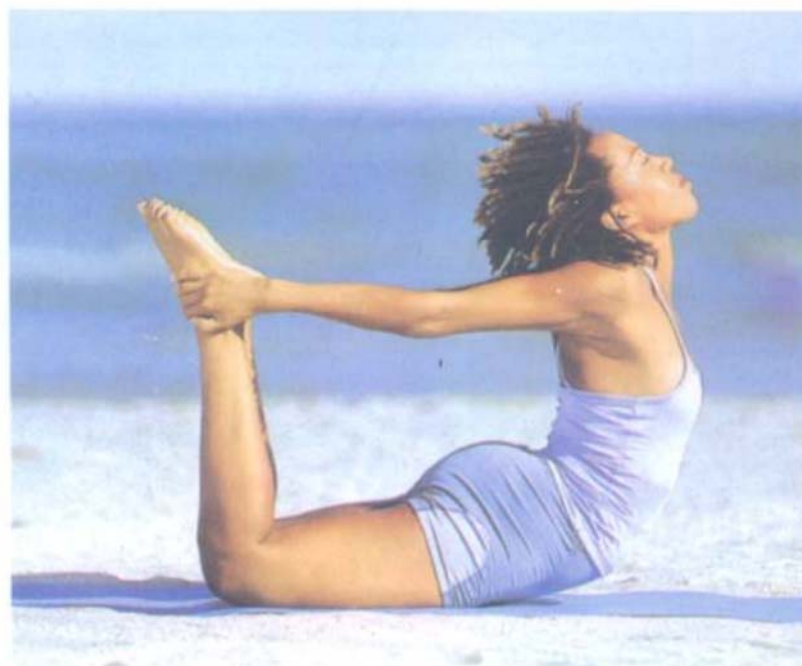


4 Hít vào và nâng người lên, nhấc đầu, ngực và đùi lên khỏi sàn. Duỗi căng hai cánh tay và hai chân để vươn người lên cao hơn mà không gắng quá sức. Hai khuỷu tay vẫn giữ thẳng. Sử

dụng sức mạnh thân trên để kéo người vươn tới. Mắt nhìn thẳng. Chuẩn bị để thở ra và đu người về phía trước.



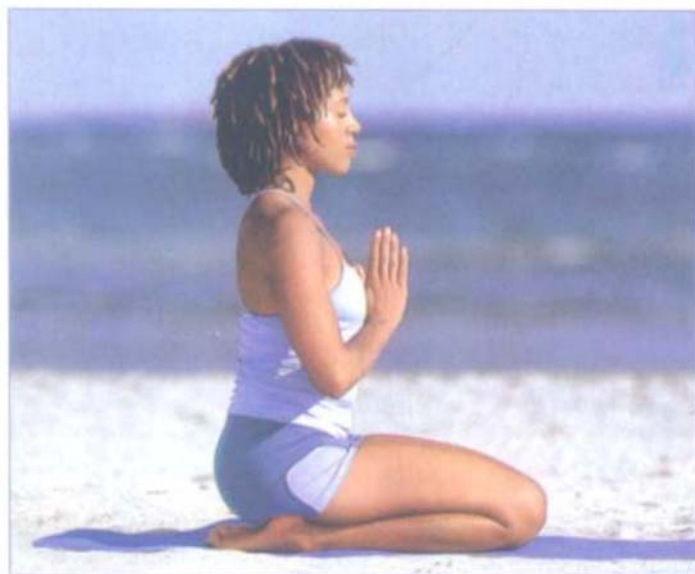
5 Thở ra, đu người ra trước sao cho đầu chúi xuống và hai đùi, khung chậu nhấc lên khỏi sàn, căng cao càng tốt, nhưng không nên gắng quá sức.



6 Hít vào, đồng thời đu người ra sau, lồng ngực vươn tới và nâng lên khỏi mặt sàn. Tiếp tục thực hiện đu đưa ra trước và sau như Cây Cung đếm từ 26, 54 hoặc 108. Chú ý, đu ra trước và ra sau được tính một lần đếm.

3 TƯ THẾ VÁI CHÀO

Tư thế này làm phát sinh luồng khí nóng (tapas), đi từ chân cột sống lên tới cổ. Khi bạn cúi lạy, hai cánh tay duỗi ra phía trước, các vùng bạch huyết dưới nách sẽ được kích hoạt. Đừng quên tựa “con mắt thứ ba” (điểm nằm giữa hai chân mày) xuống sàn khi cúi lạy. Điều này tạo ra một điểm để ý thức của bạn hướng vào một cách rất tự nhiên.



1 Ngồi trên hai gót chân, cột sống vươn thẳng. Hai lòng bàn tay chắp lại để trước ngực sao cho hai ngón cái chạm vào xương ức như trong tư thế Cầu nguyện. Hit vào thật sâu.

2 Thở ra, gập người về phía trước và nhẹ nhàng hạ thân trên, hai tay xuống đất (như hình dưới). Sao cho hai cánh tay duỗi thẳng, cạnh ngoài của hai bàn tay và trán chạm sàn. Hãy thực hiện tư thế này 26, 54 hoặc 108 lần.



CÂU CHUYỆN CỦA MICHELLE (MỸ)

Tôi vẫn còn nhớ lần đầu tiên tới lớp học yoga, kỹ thuật hít thở mạnh và các thể tập đã làm xoa dịu tâm trí của tôi. Trước đây, tôi luôn bị lo âu thái quá đã khiến tôi mệt mỏi, gần như kiệt sức. Kundalini Yoga giúp tâm trí tôi lắng dịu, tạo cơ hội cho tâm linh hướng thượng hơn trong tôi hé mở.

Tôi là kỹ sư và đang làm việc tại Lầu Năm Góc, Washington D.C. trước khi xảy ra thảm họa ngày 11/9. Khi chiếc máy bay lao vào tòa nhà, tôi bỏ chạy, không kịp mang theo ví, chìa khóa hay tiền bạc. Tôi đến trung tâm chăm sóc người bị nạn, để được giúp đỡ.

Tôi đứng trước hai lựa chọn: hoặc lo sợ cho bản thân hoặc giúp đỡ cho trẻ em. Mặc cho nỗi sợ hãi hoang loạn trong tâm trí, tôi cố gắng thực hành hai kỹ thuật của Kundalini Yoga: hít thở sâu và dài, phép thiền Sa Ta Na Ma để lấy lại chút bình tĩnh giúp các em bé đi sơ tán.

Sau thảm họa 11/9, tôi phát hiện ra rằng tôi đã thành công trong việc giảm thiểu sự lo âu của mình bằng thiền và hít thở có kiểm soát. Trong cơn nguy khốn, yoga đã giúp tôi vượt qua bản thân vị kỷ và tăng cường hơn nữa việc luyện tập các tư thế và thiền. Đồng thời nó đã đánh thức trong tôi ý thức biết trân trọng cuộc sống quý giá này.

4 ĐỘNG TÁC NÀY NGƯỜI

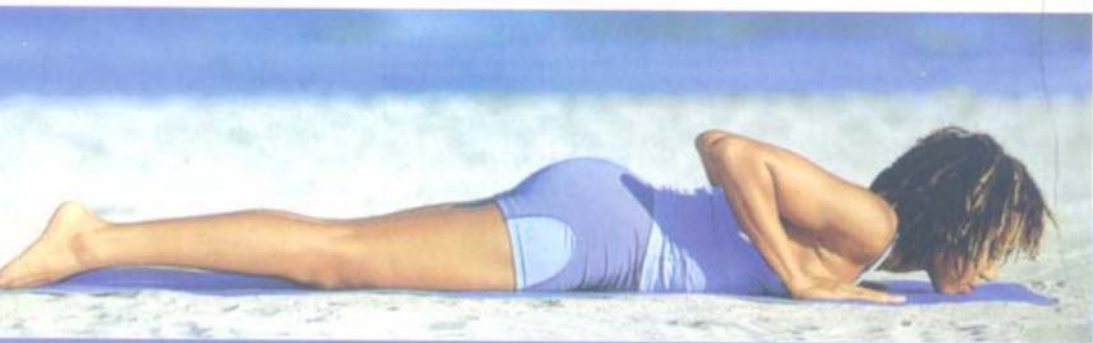
Bài tập Này người làm tăng cường hoạt động của hệ thần kinh, giải tỏa lo âu và căng thẳng. Lưu ý: Cần thực hành trên một bề mặt phẳng êm. Bạn cứ thử xem sao nhé!

Nằm ngửa, hai tay buông dọc hai bên thân, lòng bàn tay úp. Bắt đầu nẩy bật người lên theo mọi hướng một cách tự nhiên. Ép chân và tay xuống sàn để lấy sức bật đẩy thân lên. Hãy di chuyển chân và tay. Xoay đầu và cổ từ bên này sang bên kia. Tránh để đập đầu xuống sàn. Thực hiện tư thế này từ 1-3 phút.



5 RẮN HỔ MANG SITALI

Trong tiếng Phạn, thở Sitali là kiểu thở mát lạnh (trang 77) - nó xoa dịu sự giận dữ, và xua tan sự căng thẳng của hệ thần kinh, đồng thời làm tiêu tan sự lo âu, sợ hãi. Kiểu thở này kết hợp với tư thế Rắn hổ mang, sẽ kích thích dòng chảy của *prana* thông suốt cột sống và thân trên, phân bổ sinh lực tới cơ thể và trí não.



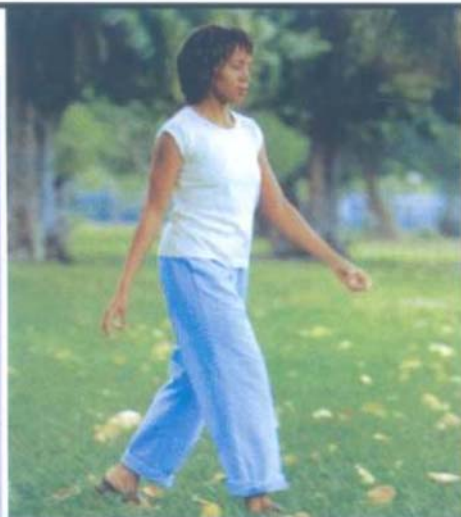
1 Nằm sấp, thả lỏng toàn thân. Hai bàn tay đặt trên sàn, ở hai bên ngực, khuỷu tay ép sát vào sườn.



2 Khi bắt đầu nâng người để vào tư thế Rắn hổ mang thì hít vào, sử dụng kỹ thuật thở Sitali: Thở lưỡi ra và cuộn hai mép lưỡi lên (xem hình bên). Khi hít vào, đưa không khí mát lạnh vào qua lưỡi.

3 Cùng lúc duỗi và ngửa người ra trước trong thế Rắn hổ mang, đồng thời sử dụng cơ bắp bụng và ngực trên, hai cánh tay để đẩy người lên và uốn cong ra sau.





THIỀN HÀNH

Thiền hành (vừa đi vừa thiền) là một hình thức thiền đặc biệt thú vị và đem lại hiệu quả. Trong khi thiền, bạn vừa đi vừa hít thở theo nhịp đếm của bước chân: hít vào, đếm từ hai hoặc bốn bước và thở ra cũng vậy. Hoặc có thể niệm chú: “Sa Ta Na Ma” và nhấn các ngón tay vào nhau (trang 97). Bạn có thể ngân nga thầm câu chú hoặc ngân thành tiếng to. Mắt nhìn vào một điểm để duy trì trạng thái thiền. Trong môn yoga, thiền hành còn được gọi là “Vừa đi vừa hít thở”. Phép thiền này có thể giảm được chứng stress, lấy lại tinh thần và sự thanh thản cho tâm hồn.

Hít vào qua
lưỡi đang cuộn
lại và thở ra
bằng mũi



4 Ngậm miệng lại và thở ra bằng mũi, đồng thời hạ nửa thân trên trở về mặt sàn. Khi di chuyển trở về chú ý sao cho trước hết là bụng nằm xuống sàn, kế đó là ngực trên, cổ và sau cùng là đầu. Nghỉ ngơi vài giây và tiếp tục thực hiện kiểu hít vào và tư thế Rắn hổ mang, kết hợp hít thở kiểu Sitali, sau đó thở ra bằng mũi và hạ thân người xuống.



5 Sau hai phút luyện tập nên nghỉ ngơi, thư giãn bằng cách nằm thoải mái trên sàn, đầu xoay sang bên hoặc bằng tư thế Em bé ngồi lên hai gót chân, trán tựa trên sàn, hai cánh tay thả dọc hai bên thân.

6 THIỀN VỚI MẬT CHÚ

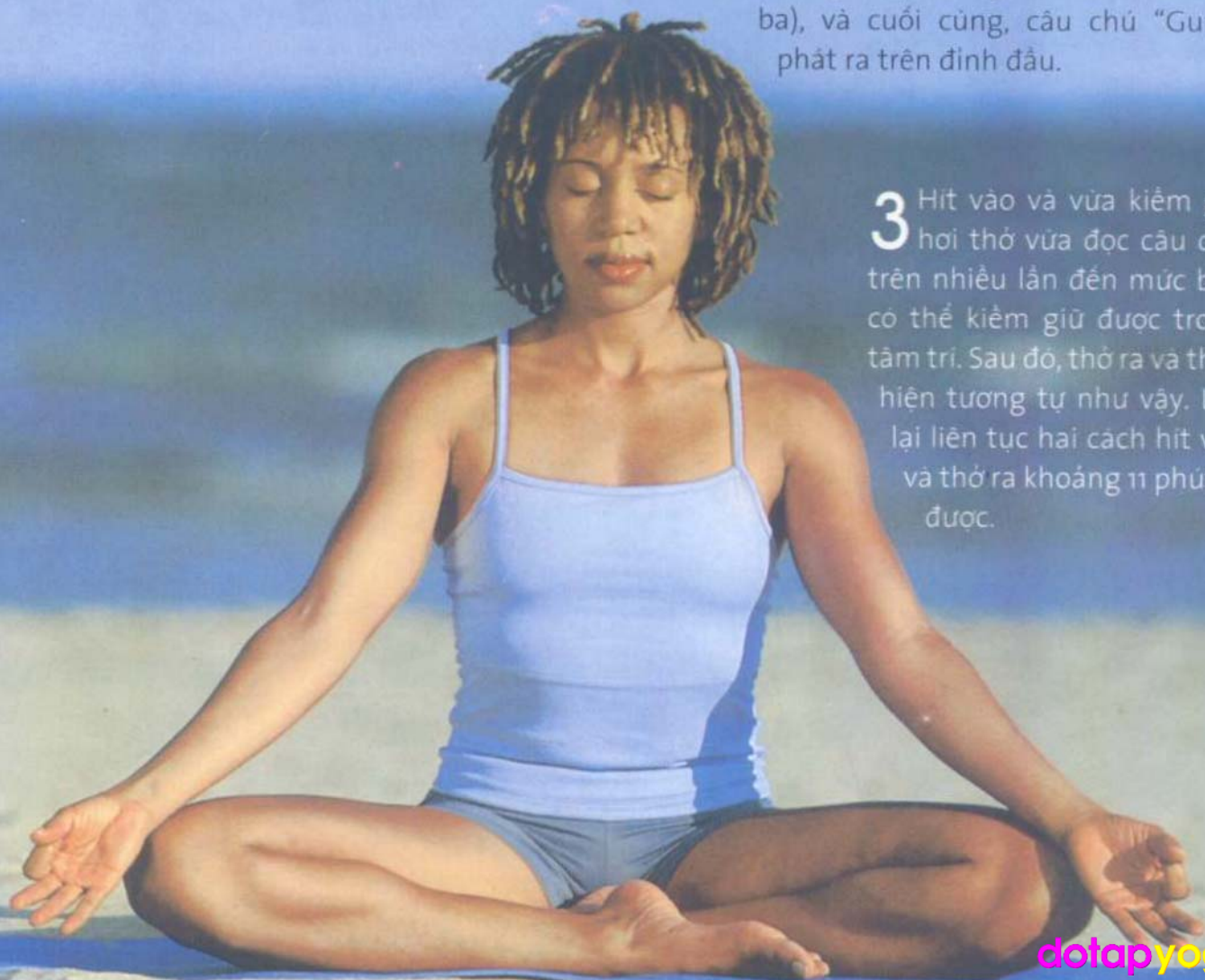
Trong phép thiền này, bạn sẽ học cách đưa âm thanh bên trong vào các luân xa bằng cách quán tưởng. Hiệu quả là bạn sẽ có ý thức cao hơn về bản thân, biết kiểm soát suy nghĩ và hành động của mình. Ban đầu, niệm một lần chú ở mỗi lần hít vào và thở ra. Khi đã thuần thục, hãy cố gắng niệm chú ba lần hoặc hơn cho mỗi lần hít vào và thở ra.

Sau buổi thiền, có thể ngồi nghe nhạc, hoặc ngồi lặng yên trong 3 phút, sau đó nằm xuống nghỉ ngơi trong 10 phút là tốt nhất.

1 Vào thế Ngồi đơn giản. Kéo giãn đốt sống cuối cùng, nâng lồng ngực lên, cầm hơi đưa vào phía cổ để đốt sống cổ nằm thẳng hàng với cột sống. Hai bàn tay đặt trên gối trong phép thủ ấn *Gyan Mudra* thụ động (trang 21), ngón cái và ngón trỏ chạm vào nhau, còn các ngón khác duỗi thẳng, nhưng thả lỏng. Mắt nhắm lại.

2 Hít sâu vào và kiểm giữ hơi thở lại. Trong tâm trí vang lên câu chú "Har Har Wahe Guru", cùng lúc đó hơi thóp rón vào phía cột sống và nâng lên. Trong trí tưởng tượng, bạn hãy hình dung câu chú "Har" phát ra ở ngay vùng rón, sau đó "Har" phát ra ở trung tâm tim; câu chú "Wa" phát ra ở trung tâm cổ họng, tiếp theo "He" phát ra ở điểm nằm ngay giữa hai chân mày (hay còn gọi là con mắt thứ ba), và cuối cùng, câu chú "Guru" phát ra trên đỉnh đầu.

3 Hít vào và vừa kiểm giữ hơi thở vừa đọc câu chú trên nhiều lần đến mức bạn có thể kiểm giữ được trong tâm trí. Sau đó, thở ra và thực hiện tương tự như vậy. Lặp lại liên tục hai cách hít vào và thở ra khoảng 11 phút là được.



PRANAYAMA HAY PHÉP LUYỆN THỞ ĐỀ TỔNG KHÚ ẨM KHÍ VÀ BỆNH TẬT RA NGOÀI

Phép luyện thở hay bài tập hít thở áp dụng lối thở có thì để tẩy sạch gốc rễ của bệnh tật tồn tại bên trong cơ thể của bạn, mang lại hiệu quả thanh lọc và loại bỏ tâm trạng giận dữ, lo âu, sợ hãi. Khi hít vào bốn thì phổi sẽ nạp đầy không khí theo trình tự trôi chảy liên tục sau đây:

Ở thì 1: Đáy phổi căng đầy và bụng phình lên.

Ở thì 2: Sườn dưới nở ra

Ở thì 3: Lồng ngực nở ra

Ở thì 4: Chòm ngực căng phình lên cổ họng và hai vai cũng vậy.

1. Vào tư thế ngồi đơn giản, lưng thẳng. Cánh tay phải gấp lại, ép sát bên sườn, bàn tay mở ra và hướng lên phía trên như khi bạn tuyên thệ. Kế

tiếp, nâng cánh tay trái lên, gấp khuỷu tay lại, căng tay để trước ngực, song song với mặt sàn, các ngón tay duỗi thẳng, lòng bàn tay úp xuống. Mắt nhắm lại. Môi tạo hình chữ O và bắt đầu hít vào mạnh mẽ và sâu theo bốn thì (xem phần trên). Sau đó thở ra một hơi dài. Thực hiện cách hít thở này khoảng 11-12 phút.

2. Để kết thúc bài luyện thở, hít vào sâu hết mức, thả cơ hoành ra và mở rộng khoang ngực. Kiểm giữ hơi thở lại và giơ thẳng hai cánh tay lên quá đầu càng cao càng tốt, các ngón tay xòe rộng và căng cứng, vươn toàn bộ cột sống lên. Thở ra bằng miệng thật mạnh như bắn pháo. Lặp lại động tác này thêm hai lần nữa, sau đó thư giãn.

“Những ai thực hành phép luyện thở sẽ có hơi thở rất dài, theo đó prana tuôn chảy vào dồi dào sửa chữa và bù đắp cho mọi khiếm khuyết bên trong.”

Yogi Bhajan



Bước 1



Bước 2



YOGA ĐIỀU CHỈNH QUAN HỆ VỢ CHỒNG

Tất cả mọi sự thử thách, mọi mâu thuẫn, mọi ước mơ, mọi lời cầu nguyện của bạn đều xuất phát từ chính nỗ lực của bản thân bạn và sẽ đúc kết lại thành bản lĩnh của bạn. Bạn cho gì thì sẽ nhận được nấy. Điều này được thể hiện rõ trong quan hệ vợ chồng. Các chương sau của cuốn sách này sẽ giúp bạn tạo dựng một mối quan hệ tốt đẹp với người bạn trăm năm. Ngoài ra, nó giúp bạn

biết cách hòa hợp phần nam tính và nữ tính của chồng và vợ lại với nhau, tăng cường sức mạnh ý chí của cả hai. Nếu hai người bạn tình cùng thực hành yoga và thiền, dòng năng lượng của hai người sẽ hòa quyện vào nhau và trái tim của hai người có cùng chung cảm xúc. Đây là điểm quan trọng để quan hệ vợ chồng có được sự chia sẻ, yêu thương, đồng điệu và bền vững.

VENUS KRIYA (BÀI TẬP THANH LỘC)

Venus (có nghĩa là tình yêu) Kriyas là các bài tập thanh lọc dành cho đôi bạn tình hoặc vợ chồng. Dòng năng lượng bên trong được hướng thẳng tới tiềm thức, tẩy sạch và nâng dòng năng lượng đi qua các luân xa để vươn tới ý thức cao hơn. Mỗi một kriyas tự thân nó đều đã trọn vẹn; chỉ cần chọn một hoặc hai bài để thực hành, mỗi bài tập không kéo dài quá ba phút. Khởi đầu buổi tập bằng nghi thức niệm mật chú (trang 22).

■ HẾT GIẬN HỒN

Khi hai bạn đang giận nhau hay gây gổ với nhau, bài tập này sẽ giúp cả hai xua tan bầu không khí lạnh lùng ấy và làm lành với nhau. Chỉ cần cả hai đều sẵn sàng tham gia.

Hai người ngồi đầu lưng lại với nhau để cột sống chạm vào nhau. Hai bàn chân chống trên sàn, co gối lại và dùng hai cánh tay ôm lấy hai gối. Nhắm mắt và hít thở.

Hướng ý thức vào tim - lắng nghe và cảm nhận nó. Hướng ý thức đến mặt trời và đưa mặt trời vào tim của bạn. Hãy đốt cháy mọi giận dữ, bức dọc bên trong tâm trí bạn. Duy trì như vậy trong ba phút.

Nếu chồng bạn sẵn sàng tập cùng bạn thì hãy biết ơn anh ấy. Trường hợp không, cũng hãy biết ơn anh ấy. Vì biết ơn sẽ khiến bạn sống hạnh phúc hơn. Hạnh phúc rất dễ tác động đến người khác, đặc biệt là chồng bạn. Điều này khiến chồng bạn quan tâm hoặc sẽ cùng tập với bạn.

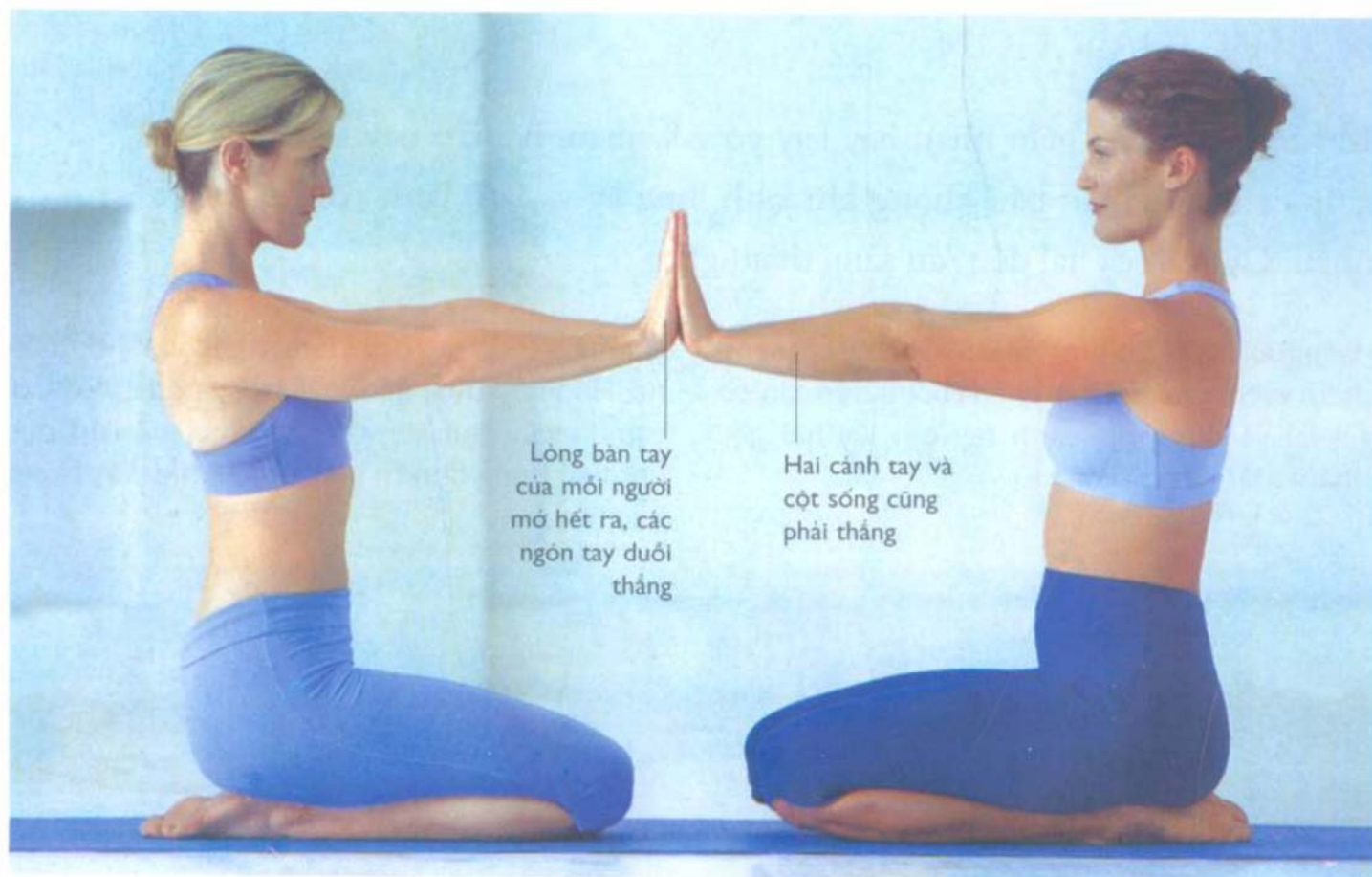


TRUYỀN PRANA CHO NHAU

Ở bài tập này, hai người sử dụng hai bàn tay và mắt để thiết lập dòng năng lượng giữa hai người và truyền năng lượng chữa trị cho nhau. Giữ hai cánh tay thẳng sẽ giúp tăng cường thần kinh và dòng năng lượng *prana* ở hai bàn tay.

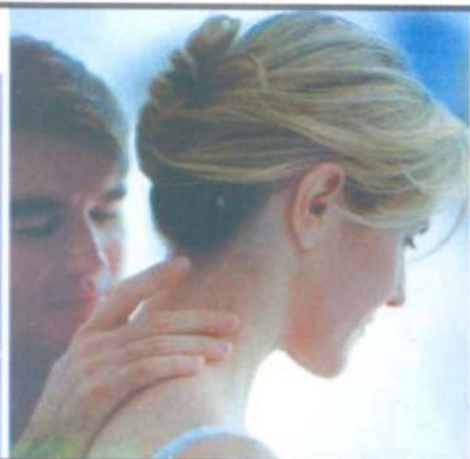
Hai người ngồi đối diện nhau trên hai gót chân, trong tư thế Bàn thạch. Duỗi thẳng hai tay ra trước, cao ngang tầm vai sao cho lòng bàn tay của hai người chạm vào nhau. Nhìn vào mắt của người đối diện mà không chớp mắt. Hãy cảm

nhận là bạn đang truyền *prana* sang cho người đối diện qua hai bàn tay và mắt. Hãy duy trì trạng thái này trong vòng hai phút. Sau đó nhắm mắt lại và quán tưởng hình ảnh của người ngồi đối diện trong vòng một phút nữa.



CÁC TRUNG TÂM MẶT TRĂNG

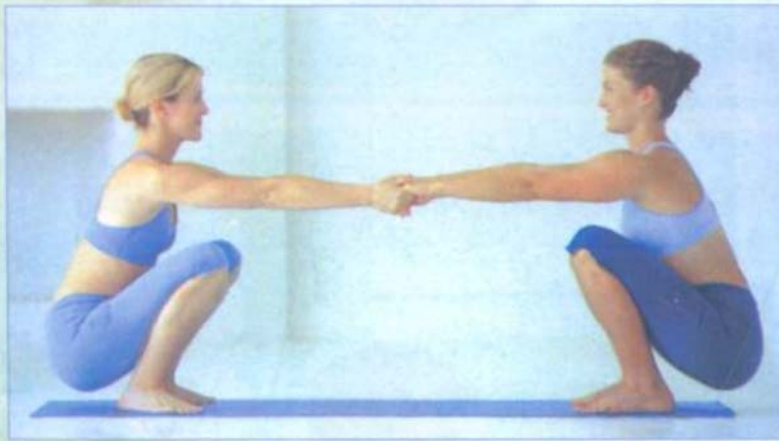
Theo thuyết yoga, người phụ nữ có tâm trung tâm mặt trăng - là những vùng đặc biệt nhạy cảm, mà khi được hôn và vuốt ve sẽ gây hưng thú tình dục. Chúng là tóc, môi, tai, gáy, ngực, rốn, vùng thắt lưng và mặt trong của đùi. Mặc dù, theo tự nhiên thì có lẽ nên khởi đầu từ trung tâm mặt trăng cao nhất, rồi di chuyển xuống dưới. Nhưng có lẽ bạn cũng biết rằng, một khi bàn về chuyện chăn gối thì chẳng có quy luật nào để tuân theo cả.



TƯ THẾ QUA NGỒI CHỒM HỒM

Tư thế này rất có lợi cho cơ bắp đùi, vùng thắt lưng, chân vì nó mở, kéo giãn và làm săn chắc. Nguồn năng lượng ở các luân xa bên dưới được kích hoạt và luân chuyển lên các luân xa ở trên. Bài tập này có thể xem là một bài tập aerobic, có tác dụng tăng cường chức năng của tim.

1 Hai người đứng đối mặt với nhau, hai bàn chân cách nhau một khoảng bằng vai. Có thể điều chỉnh hai bàn chân để giữ được thăng bằng khi ngồi chồm hổm. Hai người nắm hai tay nhau và âu yếm nhìn vào mắt nhau. Hãy chào nhau bằng lời, sau đó vẫn tiếp tục trò chuyện trong suốt thời gian thực hiện bài tập.

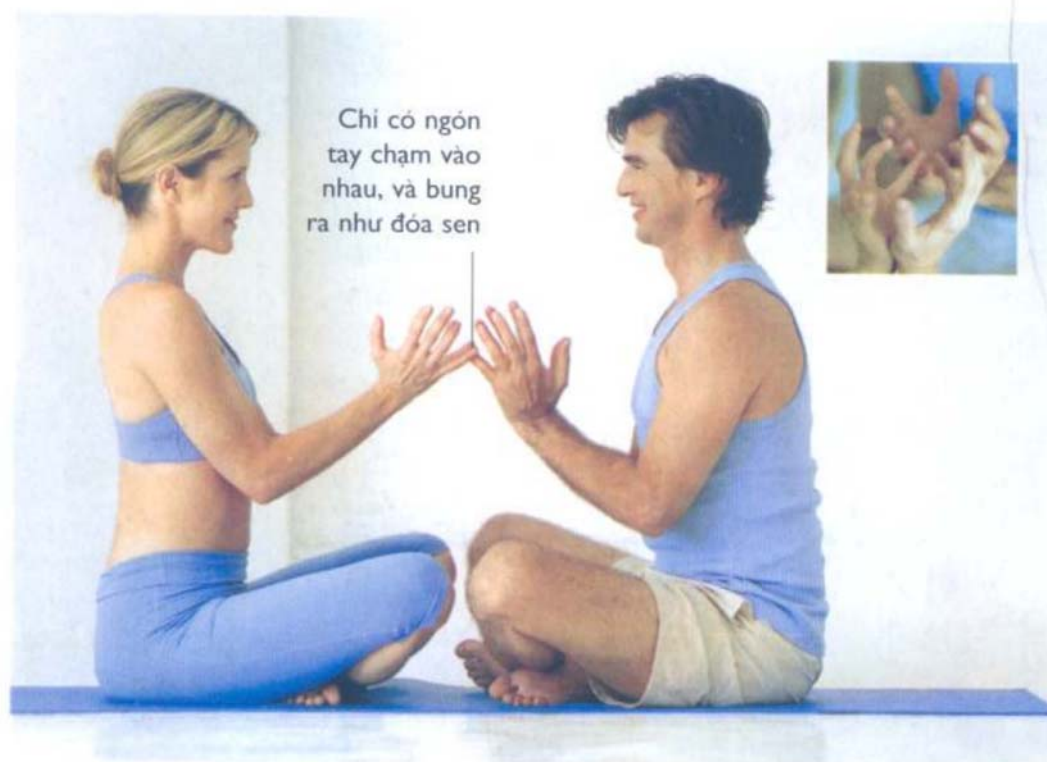


2 Gập hai đầu gối lại và cùng ngồi xuống trong tư thế chồm hổm, sao cho mông gần sát sàn. Hai bàn chân phải hoàn toàn nằm sát xuống mặt sàn. Thân người bạn hơi đổ ra trước một cách tự nhiên, nhưng cột sống vẫn phải thẳng hết mức. Trở lại tư thế đứng ban đầu. Tiếp tục thực hiện bài tập trong ba phút. Nếu có thể thì hãy duy trì tốc độ là bốn giây cho một chu kỳ đứng lên và ngồi xuống. Nếu cơ thể của bạn không được khỏe, cẩn thận trọng và di chuyển từ tốn hoặc chỉ cong nửa đầu gối (nếu có vấn đề ở đầu gối).

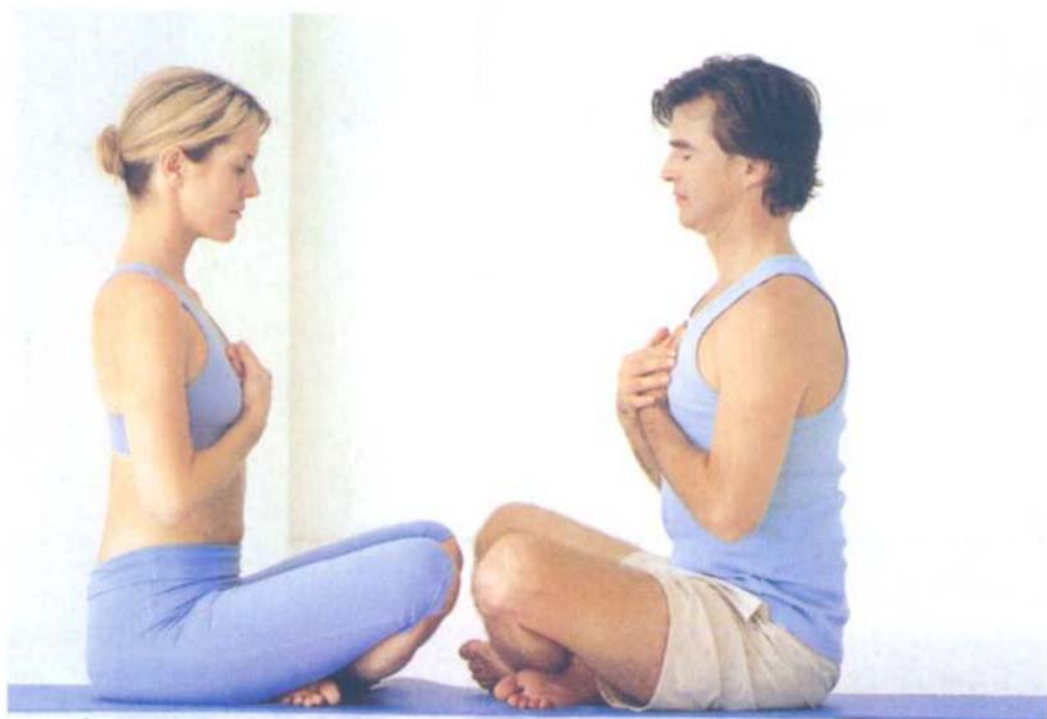
HỒN SEN

Bài tập này có tác dụng thanh lọc cơ thể (kriya), giúp bạn bình tâm trở lại sau những bận rộn, lo lắng của cuộc sống và mang lại cho bạn cảm giác được yêu thương. Có thể dùng một chiếc gối để điều chỉnh độ cao, tạo thuận lợi khi hai người nhìn vào mắt nhau.

Điểm hội tụ của hai dòng năng lượng âm dương được gọi là Tantra. Venus Kriyas cũng tương tự như các bài tập thiền của White Tantric Yoga.



1 Hai người ở tư thế Ngồi đơn giản đối diện nhau, bốn đầu gối gần như chạm vào nhau. Chụm hai cổ tay của bạn lại để tạo ra hình hoa sen (xem hình). Hai ngón tay út của bạn chạm vào và kẹp lấy hai ngón tay của chồng bạn. Hãy nhìn sâu vào mắt và lắng nghe tâm hồn của nhau trong vòng 1 - 1,5 phút.

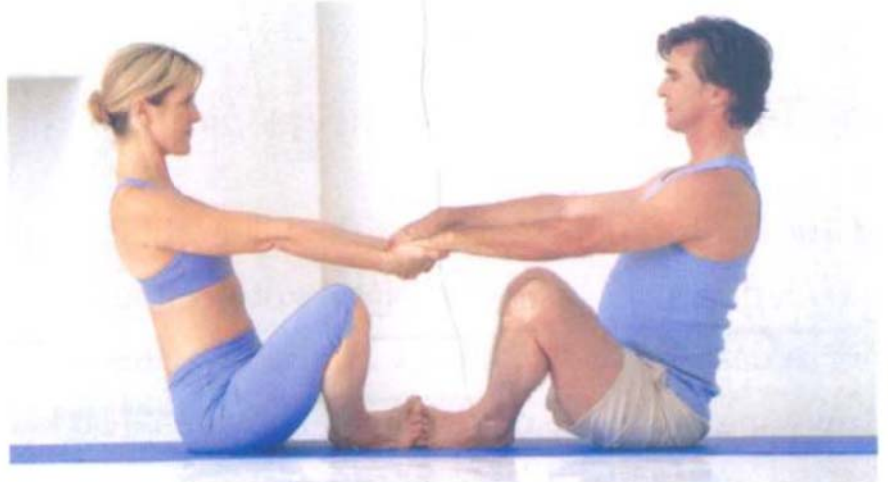


2 Sau đó, mỗi người đặt chéo hai bàn tay của mình lên trung tâm của tim. Nhắm mắt lại và hướng ý thức vào tim. Chìm sâu vào nội tâm của mình. Duy trì động tác này từ 1 - 1,5 phút. Sau đó hít thở sâu ba lần, thả lỏng và cảm ơn chồng hoặc người bạn cùng tập.

HOA SEN KUNDALINI CỦA ĐÔI LỬA

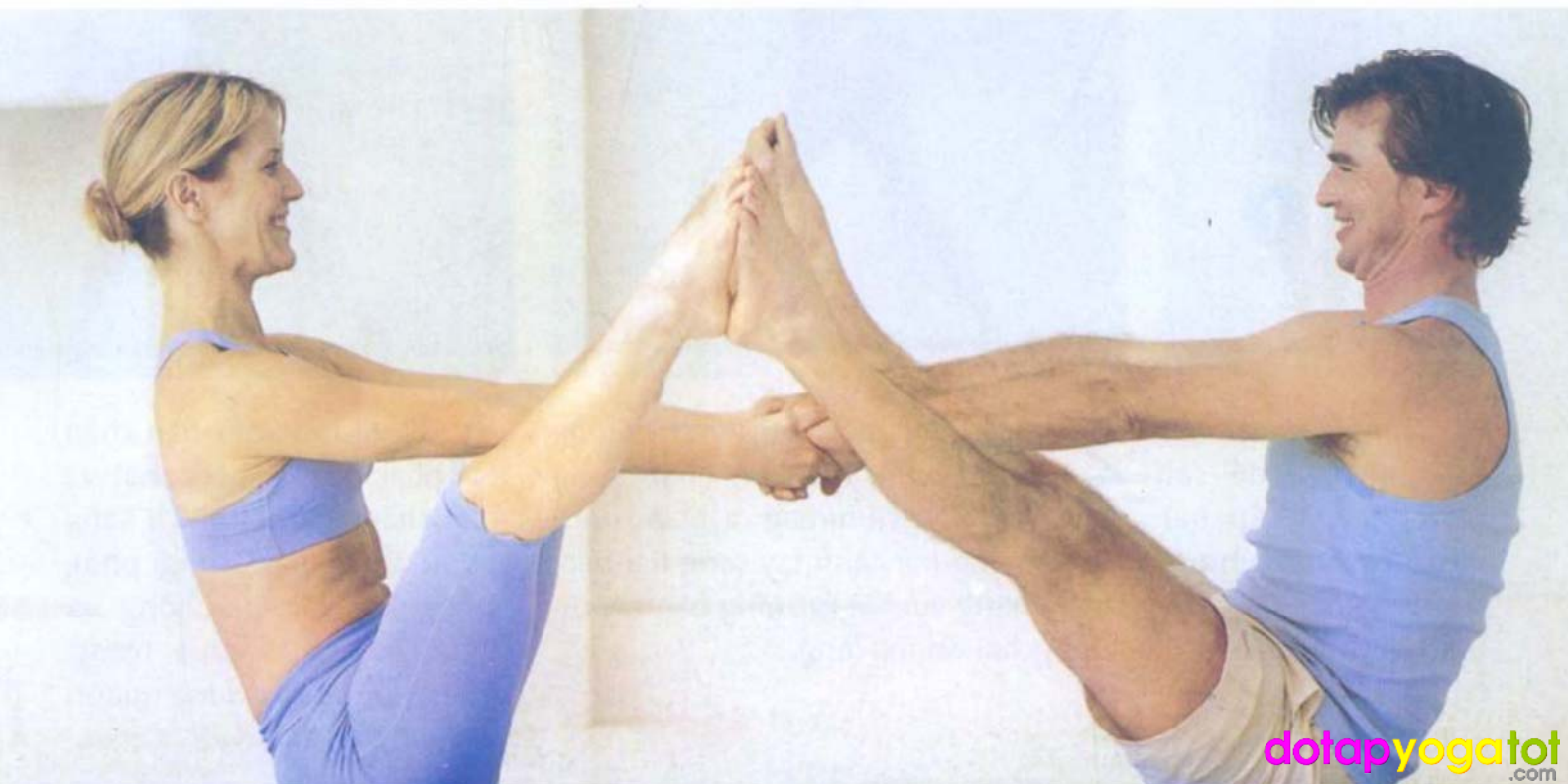
Bài tập này giúp bạn thiết lập kênh truyền năng lượng tình dục và duy trì năng lực này. Nó mang lại sự nồng nàn và sâu sắc cho quan hệ vợ chồng. Bài tập này đòi hỏi phải có độ dẻo dai. Vì vậy, trước tiên bạn cần khởi động với chuỗi động tác Co giãn cột sống (trang 31-32) và Xoạc chân (trang 36-37).

1 Ngồi đối mặt với nhau ở khoảng cách vừa phải và nắm lấy hai tay của nhau. Hai chân để bên ngoài hai cánh tay, đầu gối co lại và bàn chân của hai người áp vào nhau. Hơi ngửa người ra sau, kéo thẳng hai cánh tay.



2 Từ từ duỗi hai chân lên cao 60° so với mặt sàn, hai lòng bàn chân để sát vào nhau. Mắt nhìn vào nhau một cách vui vẻ và âu yếm. Hãy soi mình trong ánh mắt của chồng. Hãy truyền tình yêu của bạn vào dòng năng lượng của anh

ấy để nhận biết rằng bạn và anh ấy là một. Duy trì động tác này trong ba phút, phối hợp hít thở sâu, dài hoặc kiểu thở Lửa (hai bạn phải chọn trước để cùng thống nhất một lối thở). Sau đó nghỉ ngơi và thư giãn.



TĂNG CƯỜNG NỘI LỰC

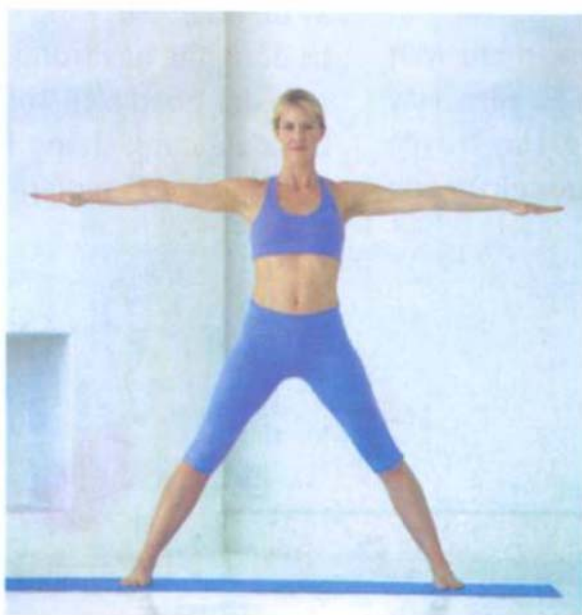
Các bài tập cá nhân này được lựa chọn căn cứ theo hiệu quả đem lại sự thăng bằng, sức chịu đựng và nguồn năng lượng tích cực, và rất quan trọng đối với bạn trong cuộc sống, cho dù bạn đang sống độc thân hay đã có gia đình.

TU THỂ CHIẾN BINH

Thực hành thường xuyên tư thế Chiến binh sẽ phát triển khả năng tập trung, sức mạnh trí não và sự bền bỉ. Nó xoa dịu chứng chuột rút ở bắp chân và đùi, đem lại sự mềm dẻo cho cơ bắp chân và lưng, làm tăng sức mạnh cho đôi chân và săn chắc cơ bắp vùng bụng. Để tránh cho đầu gối khi co lại không bị quá tải, hãy để trọng lượng cơ thể được phân bố đồng đều trên hai chân.



1 Đứng thẳng, hai bàn chân để sát bên nhau. Chắp hai bàn tay trước ngực trong tư thế cầu nguyện và hít vào.



2 Thở ra, đồng thời dang hai chân rộng khoảng 1,2m, hai bàn chân song song với nhau và hướng ra phía trước. Dang thẳng hai cánh tay sang hai bên, thẳng hàng với hai vai, lòng bàn tay úp xuống, hai vai thả lỏng.



3 Hít vào và xoay bàn chân phải 90° về bên phải và bàn chân trái hơi nhích sang phải. Quay đầu sang phải, trong khi vẫn giữ hông và ngực hướng ra phía trước. Gồng nhẹ cơ bắp xung quanh đầu gối trái lại.

CÂU CHUYỆN CỦA MICHELLE (CANADA)

Tôi đến với Kundalini Yoga thật tình cờ qua một tờ thông báo cắm trại hè dành cho phụ nữ và quyết định tham gia, do Hiệp hội Kundalini Yoga tổ chức. Ở trại hè, tôi thức giấc lúc bình minh, tập các tư thế yoga và thiền, đồng thời được quen biết với nhiều người đã cho tôi một trải nghiệm kỳ diệu. Nhưng thú vị hơn cả là được ở trong một môi trường chỉ toàn phụ nữ. Tôi lớn lên với ý thức cứng nhắc rằng: "Cái gì đàn ông làm được thì phụ nữ cũng làm được." Điều này có nghĩa là "đàn ông" hay "đàn bà" cũng đều

như nhau. Nhưng vào mùa hè năm đó, tôi mới nhận ra rằng năng lượng và khả năng hòa hợp của phụ nữ chúng ta khác với đàn ông.

Trước đây, tôi thường có cảm giác hơn thua với chồng mình. Bây giờ thì tôi biết rằng năng lượng của tôi bổ sung cho năng lượng của anh ấy. Điều này giúp tôi nhận ra giá trị của những gì mình mang lại cho quan hệ vợ chồng. Tôi trân trọng nguồn năng lượng nữ tính trong tôi và những gì tôi có thể làm trong mọi hoàn cảnh đều với thiên bẩm của một người phụ nữ.



Đang thẳng hai cánh tay sang hai bên, sao cho bạn có cảm giác như đang bị nắm kéo về hai hướng đối ngược nhau

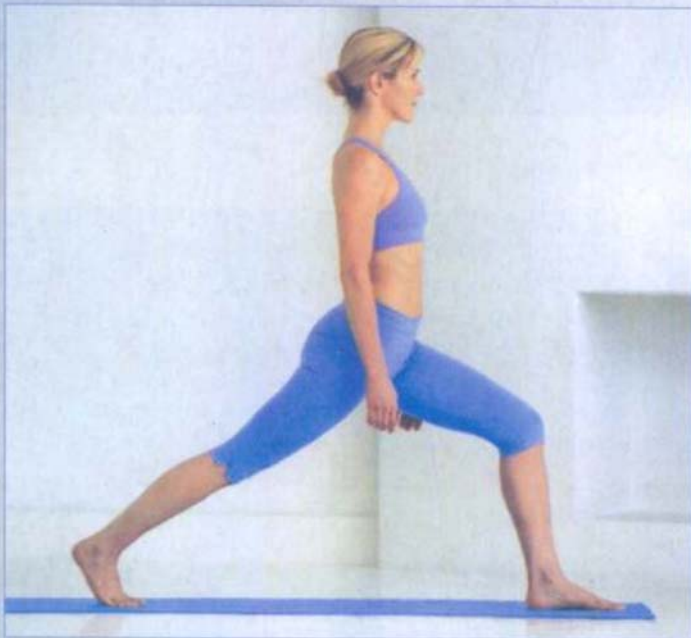
Đầu gối nghiêng về trước so với cổ chân, nhưng không đi xa hơn nữa

4 Thở ra và hạ đầu gối phải xuống cho tới khi đùi gần như song song với sàn và đầu gối nghiêng về trước so với cổ chân. Xoay đầu và mặt về phía lòng bàn tay phải. Kéo giãn hết mức cơ bắp mặt sau chân trái. Hít thở sâu từ 1-2 phút.

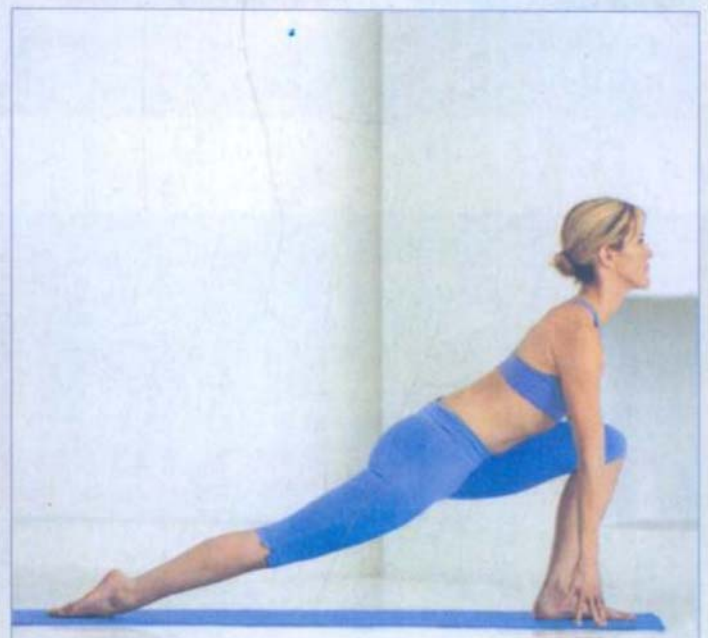
■ VARUYAS KRIYA (BÀI TẬP THANH LỘC)

Kriya sẽ khiến bạn đổ mồ hôi, tổng khử độc tố ra khỏi cơ thể. Thời gian thực hiện bài Kriya này có thể tăng dần lên tới bảy phút cho mỗi bên. Khi thực hiện tư thế này, người tập thường có xu hướng run và lão đảo thân người, vì nó điều chỉnh và tăng cường hệ thần kinh. Thực hành đều đặn và hoàn thiện bài tập này sẽ cải thiện chức năng của tuyến yên, điều hòa năng lượng tình dục quá mức và tăng khả năng miễn nhiễm của cơ thể.

Có thể nói Varuyas Kriya là một tư thế khá phức tạp. Nó có tác dụng mạnh mẽ không khác gì Sat Kriya. Hãy tập trên một chiếc chiếu mỏng, không trơn và trải sát tường để phòng khi bạn bị ngã.

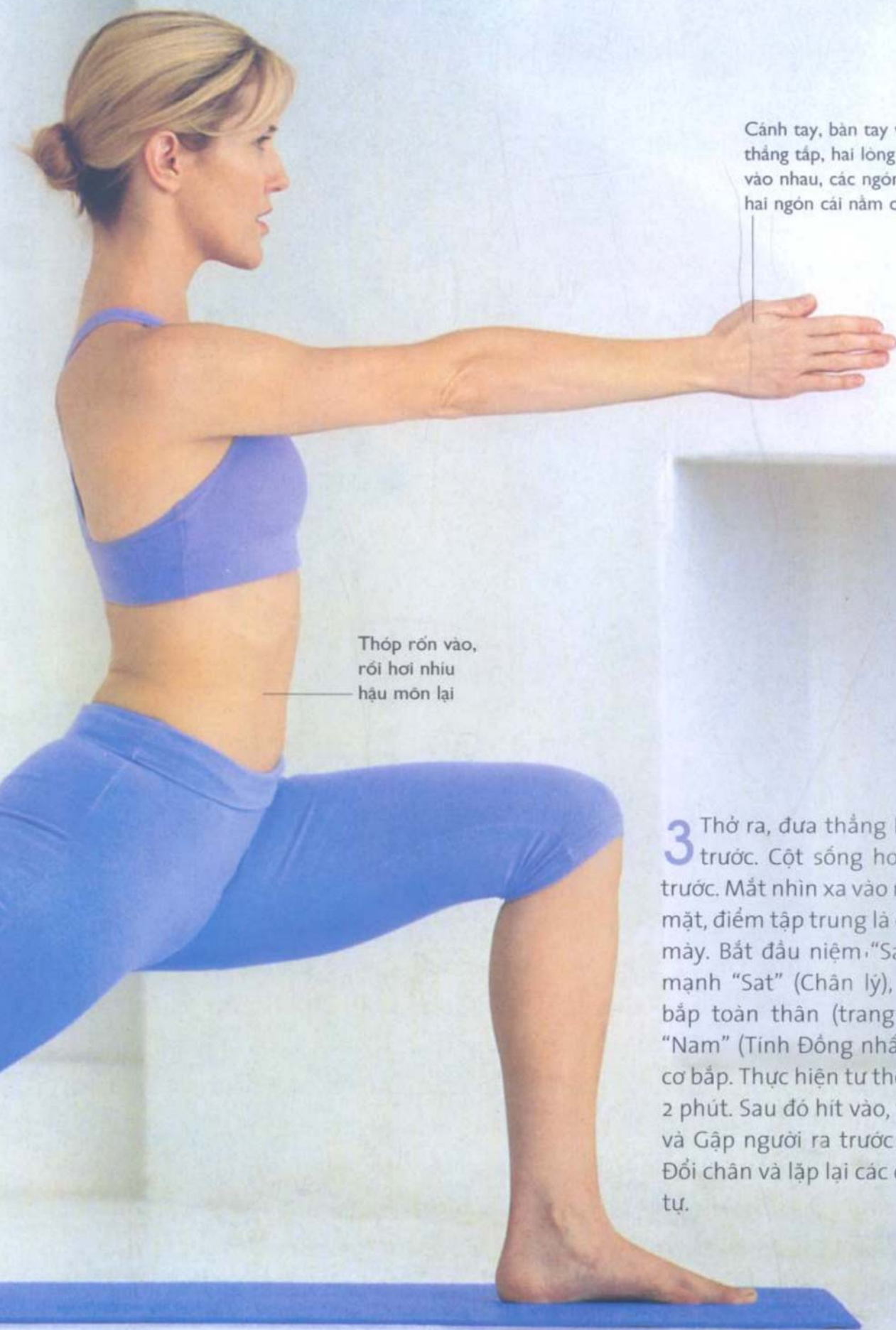


1 Đứng thẳng, hai tay buông dọc hai bên thân. Đưa chân phải ra sau càng xa càng tốt, trong khi cố gắng giữ thăng bằng. Gập chân trước lại, sao cho đầu gối và bàn chân trên một đường thẳng và không vượt qua mức đó.



2 Hạ hai bàn tay xuống sàn, cạnh hai bên bàn chân trước để giữ thăng bằng. Úp mu bàn chân phải xuống sàn sao cho chân và bàn chân ở phía sau đuôi thẳng một hàng. Hít vào một hơi sâu.





Cánh tay, bàn tay và lòng bàn tay thẳng tắp, hai lòng bàn tay áp sát vào nhau, các ngón tay duỗi thẳng, hai ngón cái nằm cạnh nhau

Thóp rón vào, rồi hơi nhu hậu môn lại

3 Thở ra, đưa thẳng hai cánh tay ra trước. Cột sống hơi vươn ra phía trước. Mắt nhìn xa vào một điểm trước mặt, điểm tập trung là ở giữa hai chân mày. Bắt đầu niệm "Sat Nam". Nhấn mạnh "Sat" (Chân lý), Gồng nhẹ cơ bắp toàn thân (trang 25). Khi niệm "Nam" (Tính Đồng nhất), thì thả lỏng cơ bắp. Thực hiện tư thế này khoảng 1-2 phút. Sau đó hít vào, thở ra thư giãn và Gập người ra trước trong vài giây. Đổi chân và lặp lại các động tác tương tự.



YOGA GIÚP BẠN CHUẨN BỊ SINH CON

Thời kỳ mang thai là một giai đoạn có nhiều chuyển biến trong cuộc đời người phụ nữ: những thay đổi trên cơ thể và trong nồng độ hormone diễn ra từng ngày một khiến cuộc sống luôn bị xáo trộn. Yoga là nơi trú ẩn bình an để bạn tìm đến và trải nghiệm cảm giác được kết nối với bào thai bằng tình thương và sự âu yếm, đồng thời giúp bạn nhận ra sức mạnh nội tâm trong chính bản thân mình và nhận thức về hơi thở của mình.

Những gì yoga mang lại như: tăng độ mềm dẻo của cơ thể, cách giải tỏa căng thẳng phù hợp với phụ nữ trong thời kỳ mang thai. Trong yoga có những tư thế giúp bạn mở và xoa dịu vùng khung chậu, rèn luyện cơ bắp, loại bỏ căng thẳng ở vùng lưng, và khi kết hợp với kiểu hít thở sâu, việc tập trung tinh thần sẽ khiến bạn cảm nhận rõ rệt hơn nữa sự sống đang lớn dần lên bên trong cơ thể bạn.

TƯ THẾ ĐỨNG TÍCH CỰC

Khi mang thai, phần lớn sức nặng đều đổ dồn về một chỗ. Ngoài ra, các cơ bụng vốn chịu trách nhiệm nâng đỡ phần dưới của thân trên, thì nay không còn làm nhiệm vụ ấy nữa, vì vậy có thể bạn sẽ mắc chứng uốn ngực hay uốn cong lưng thường xuyên. Điều này dẫn đến chứng đau thắt lưng và hông. Bạn nên thực hành tư thế này càng thường xuyên càng tốt để kéo giãn cột sống xuống.

Tập yoga trong lúc mang thai, bạn cần hết sức chú ý đến các hướng dẫn chống chỉ định đối với từng cá nhân, và từng trường hợp. Nên xin ý kiến của bác sĩ theo dõi sức khỏe. Nếu thấy khó chịu khi tập, cần phải dừng lại ngay lập tức. Sau ba tháng đầu, tránh kiềm giữ hơi thở và tránh tập các bài tập về bụng, như bài tập nằm sấp, bài tập lộn người (tư thế Chó úp mặt, tư thế Cái Cày, tư thế Đứng trên vai) và bài tập kéo đầu gối sát ngực. Có thể thực hành kiểu thở Lửa nhẹ, nhưng nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tập.



Thư giãn và buông xuôi hai vai, nhưng hơi nâng ngực lên. Dùng hai bàn tay vỗ từ thắt lưng xuống. Hơi trể cầm xuống để kéo và thư giãn vùng gáy. Hit thở chậm trong một phút.

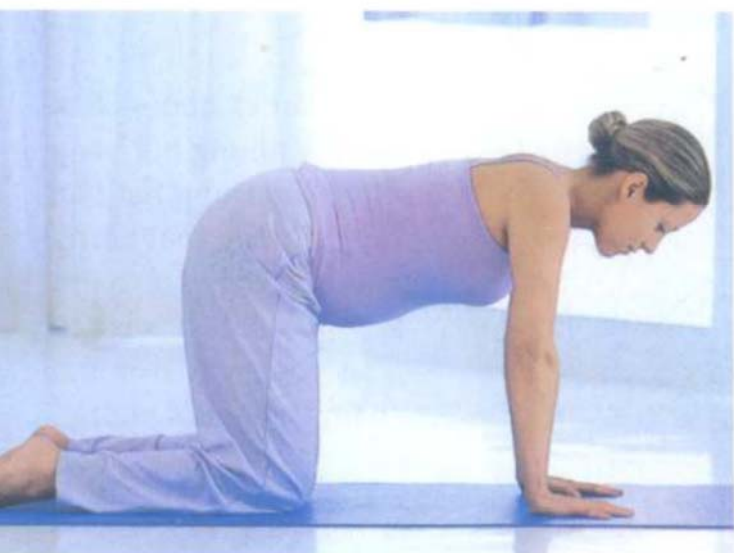
CÁC THỂ TẬP KHI MANG THAI

Các tư thế dưới đây rất có lợi cho thời kỳ mang thai. Ví dụ, tư thế quỳ trên tứ chi (quỳ gối, hai bàn tay chống sàn) sẽ giúp bạn giải tỏa sự căng thẳng ở vùng lưng, tăng cường cơ lưng nhằm hỗ trợ cho việc sinh nở. Vì trong lúc mang thai, sàn chậu nâng đỡ toàn bộ trọng lượng của thai nhi, nên động tác co thắt nhằm tăng cường cơ bắp vùng sàn chậu là cần thiết (cơ trực tràng và âm đạo) và cần được thực hiện càng thường xuyên càng tốt, kể cả khi ở các buổi tập không chính thức.

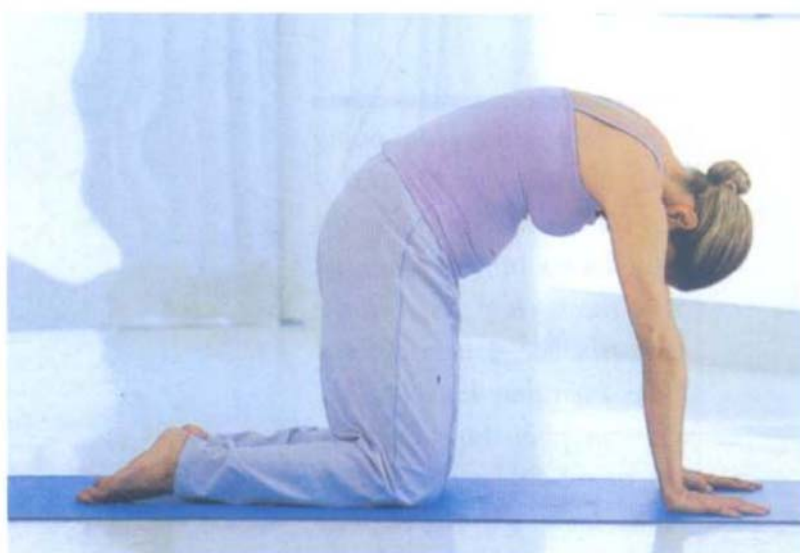
Mang thai là một khởi đầu cho cuộc hành trình kỳ diệu trong cuộc đời người phụ nữ. Đó là khoảnh khắc được ghi nhớ mãi, là khoảng thời gian mà đứa con yêu quý đang tượng hình trong bạn, để rồi từ đó dần lớn lên và chào đời trong vòng tay yêu thương của bạn.

TƯ THỂ CON MÈO

Bài tập này đem lại sự mềm dẻo cho cột sống - bao gồm đốt sống cổ, thúc đẩy sự luân chuyển của dịch tủy. Đây cũng là một bài tập khởi động rất tốt. Để tăng thêm hiệu quả của bài tập, vào cuối hơi thở ra, bạn hãy co nhẹ cơ mông từ 1-2 giây, rồi giãn ra, đồng thời hít vào.



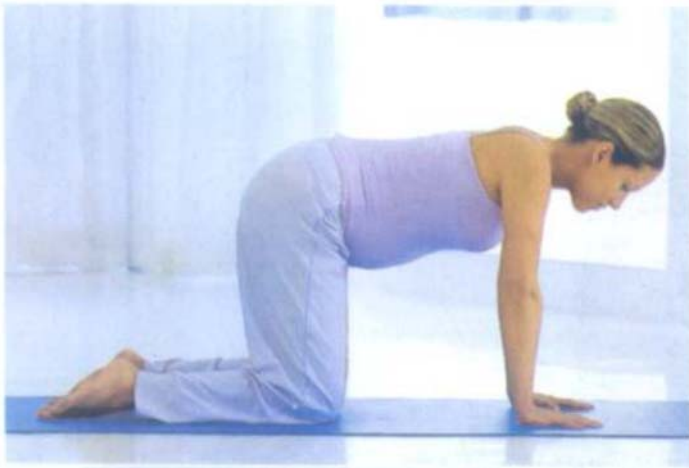
1 Khởi đầu trong tư thế quỳ trên tứ chi, hai gối nằm ngay dưới hông, hai bàn tay nằm ngay dưới hai vai. Bàn tay, bàn chân và hai đầu gối nằm thẳng hàng với nhau. Thả lỏng cổ và hít vào, giữ cho cột sống thẳng, song song với mặt sàn. Vì bạn đang mang thai, tránh vồng cột sống xuống để không gây áp lực cho vùng thắt lưng.



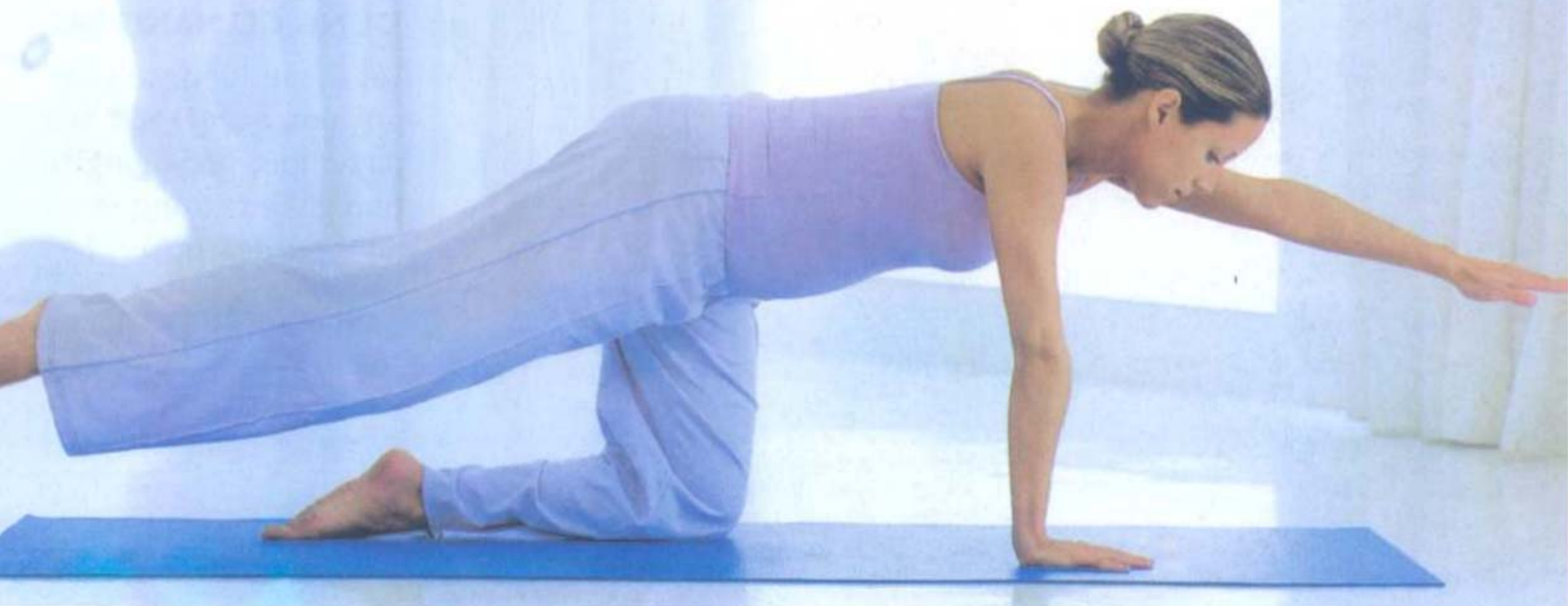
2 Thở ra, hơi kéo nhẹ chân cột sống xuống và rút khung chậu vào sao cho lưng của bạn uốn cong lại như lưng con mèo. Hít vào và trở về tư thế ban đầu. Nếu ở tư thế này, bạn thấy đau ở cổ tay thì dùng các đốt ngón tay chống đỡ để có thể duỗi thẳng cổ tay.

TƯ THẾ CON MÈO GIỮ THĂNG BẰNG

Tư thế này khó thực hiện và đòi hỏi phải có sự tập trung. Nó phát triển khả năng giữ thăng bằng và tập trung của bạn. Cả hai yếu tố này rất quan trọng đối với bạn khi mang thai và sinh nở. Để giữ được thăng bằng và sự cân đối chéo trong tư thế này, hãy thực hành động tác chậm và phối hợp với thở sâu.



1 Khởi đầu trong tư thế quỳ gối, hai bàn tay chống trên sàn, lưng thẳng song song với mặt sàn. Mắt mở và nhìn chăm chú để giúp thăng bằng.

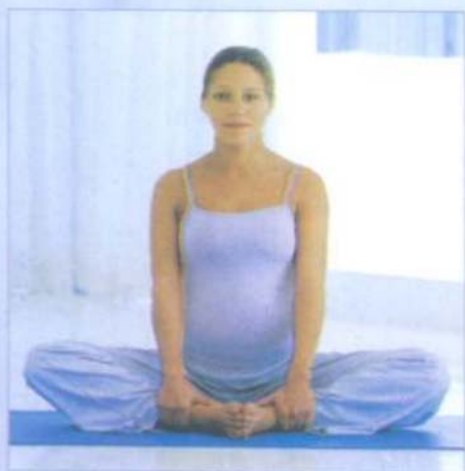


2 Hit vào và duỗi thẳng cánh tay trái ra trước, cùng lúc duỗi thẳng và nâng chân phải ra sau. Nâng cao ở mức cho phép, mà không để cong cột sống. Thở ra và hạ cánh tay và chân

xuống sàn. Hit vào và đổi bên của chân và tay, đồng thời thực hiện như động tác trước. Thở ra và trở về tư thế ban đầu. Tiếp tục thực hiện động tác này từ 1-2 phút.

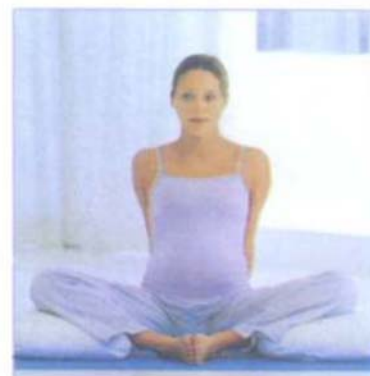
TƯ THẾ CON BƯỚM VỚI DỤNG CỤ NÂNG ĐỖ

Tư thế này giúp mở khung chậu và hông để xả hết căng thẳng ở vùng này. Việc khung chậu được mở một cách tự nhiên như vậy sẽ giúp cho bạn khi sinh, đầu thai nhi dễ dàng chúc xuống hơn. Ngửa người ra sau sẽ cho phép vùng thắt lưng được thư giãn và kích thích đốt xương cùng tự điều chỉnh.



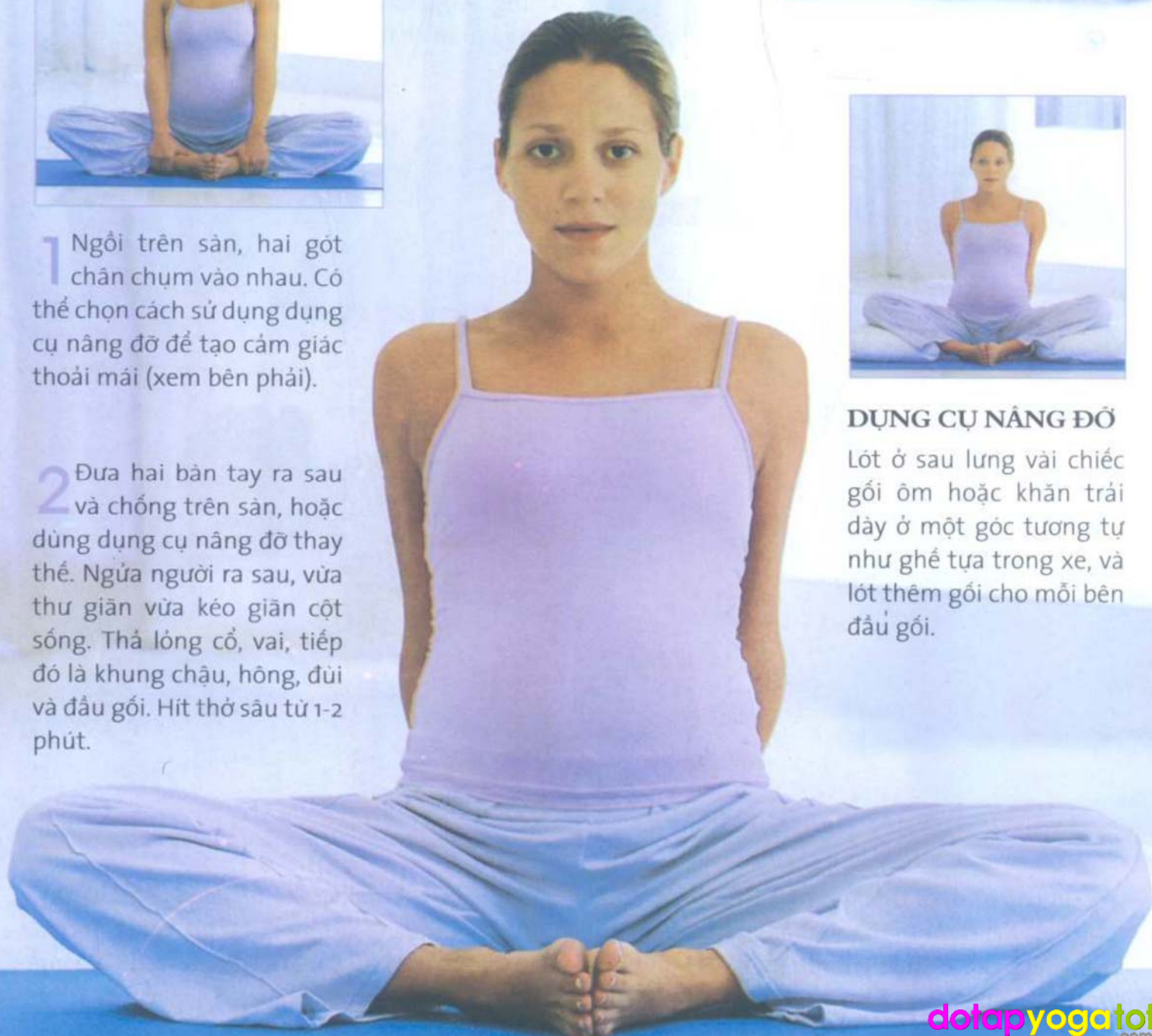
1 Ngồi trên sàn, hai gót chân chụm vào nhau. Có thể chọn cách sử dụng dụng cụ nâng đỡ để tạo cảm giác thoải mái (xem bên phải).

2 Đưa hai bàn tay ra sau và chống trên sàn, hoặc dùng dụng cụ nâng đỡ thay thế. Ngửa người ra sau, vừa thư giãn vừa kéo giãn cột sống. Thả lỏng cổ, vai, tiếp đó là khung chậu, hông, đùi và đầu gối. Hít thở sâu từ 1-2 phút.



DỤNG CỤ NÂNG ĐỖ

Lót ở sau lưng vài chiếc gối ôm hoặc khăn trải dày ở một góc tương tự như ghế tựa trong xe, và lót thêm gối cho mỗi bên đầu gối.

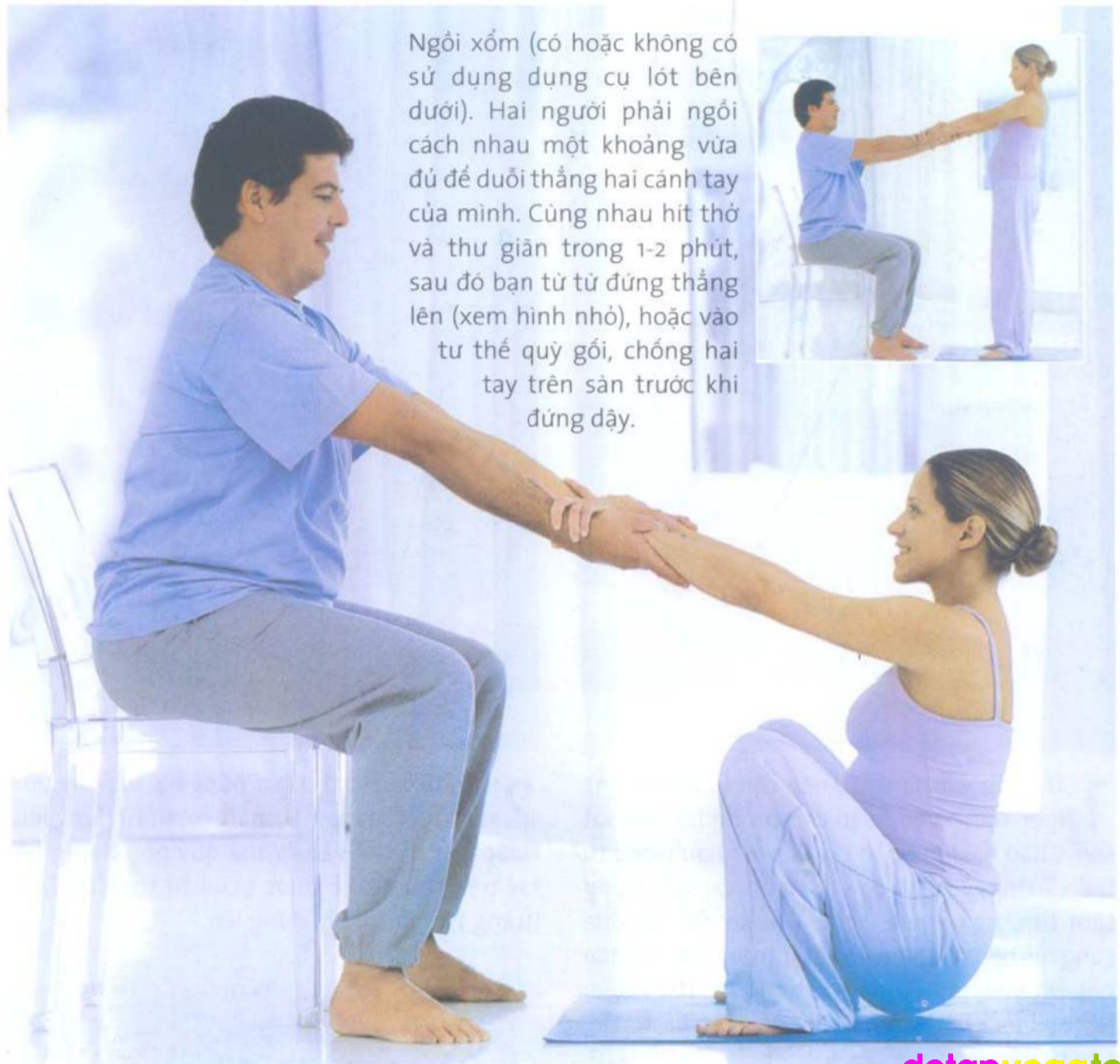


TƯ THẾ NGỒI XÓM CÙNG VỚI CHỒNG

Ngồi xổm trong khi sinh là bản năng sẵn có ở người phụ nữ, vì nó giúp mở khung chậu một cách tự nhiên để đầu thai nhi lọt xuống một cách dễ dàng. Vào khoảng sáu tuần trước khi sinh, bạn nên tập ngồi xổm trên chiếc gối ôm để giảm sức ép lên tử cung và sàn chậu. Tránh ngồi xổm khi mắc bệnh trĩ, trước đó cần xin ý kiến của bác sĩ xem trường hợp sinh nở của bạn có nguy cơ rủi ro hay không.

Lót một chiếc khăn tắm cuộn lại dưới hai gót chân, nếu chúng không thể chạm sàn, hoặc lót một chiếc gối ôm để bạn đặt mông lên đó khi bạn ngồi xổm.

Ngồi xổm (có hoặc không có sử dụng dụng cụ lót bên dưới). Hai người phải ngồi cách nhau một khoảng vừa đủ để duỗi thẳng hai cánh tay của mình. Cùng nhau hít thở và thư giãn trong 1-2 phút, sau đó bạn từ từ đứng thẳng lên (xem hình nhỏ), hoặc vào tư thế quỳ gối, chống hai tay trên sàn trước khi đứng dậy.



■ NGỒI XỐM TRONG TƯ THẾ CẦU NGUYỆN

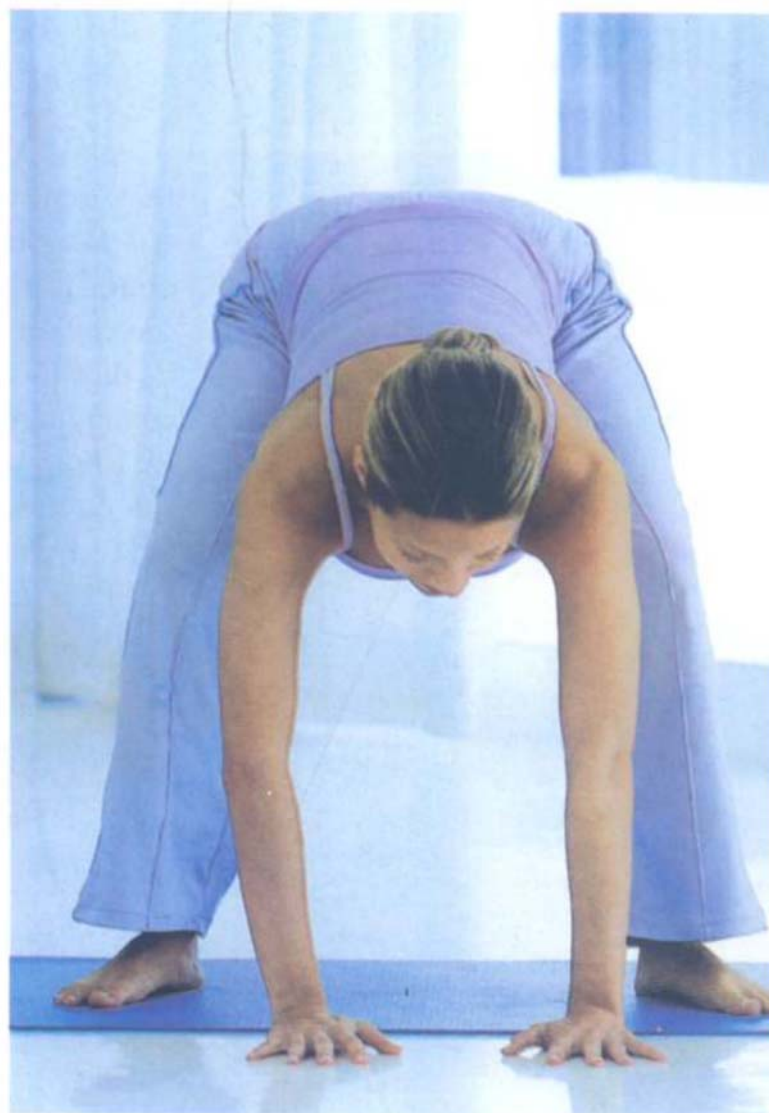
Tư thế này giúp bạn tăng độ dẻo dai của hông và khung chậu bằng cách tạo sức ép vừa phải lên đầu gối. Khi ngồi xổm xuống, bạn hãy cảm nhận hông mở ra nhẹ nhàng. Hãy nắm rõ những điều cần tránh khi thực hành tư thế ngồi xổm ở trang 179.

DỤNG CỤ NÂNG ĐỖ

Lót nhiều gối bên dưới để đặt mông lên khi ngồi xổm.



1 Sử dụng vật nâng đỡ nếu cần (ở hình trên). Ngồi xổm xuống sao cho mông hạ gần sát sàn. Chắp hai lòng bàn tay lại với nhau trong tư thế cầu nguyện và áp các ngón cái vào trung tâm tim, ngay giữa ngực. Hai khuỷu tay đưa sang hai bên và chạm vào mặt trong của hai đầu gối. Hít vào, sau đó thở ra, trong khi hai khuỷu tay ép vừa phải vào hai đầu gối. Lặp lại tư thế này từ 5-10 lần.



2 Hít vào sâu và thở ra. Chống hai bàn tay trên sàn, duỗi thẳng hai chân, rồi từ từ đứng lên. Hoặc bạn có thể vào tư thế quỳ gối, chống hai tay trên sàn như ở bước 1 của tư thế Con Mèo (trang 176), trước khi đứng lên.

TƯ THẾ GẬP NGƯỜI RA TRƯỚC

Hàng ngày, nên thực hành tư thế này để giải tỏa căng thẳng ở lưng, đồng thời kéo giãn cơ bắp và hệ thần kinh của tứ chi, làm thư giãn hai vai. Không thực hiện tư thế này, nếu bạn bị chóng mặt hay buồn nôn.

Giữ cho cột sống thẳng,
không bị vồng xuống

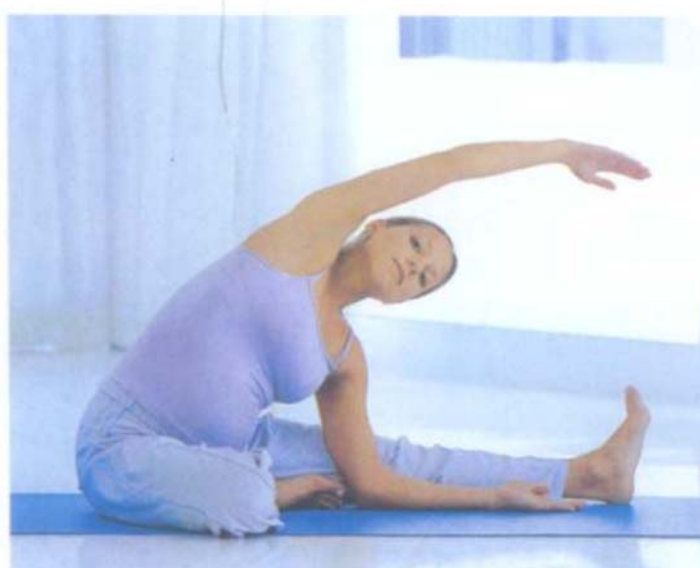
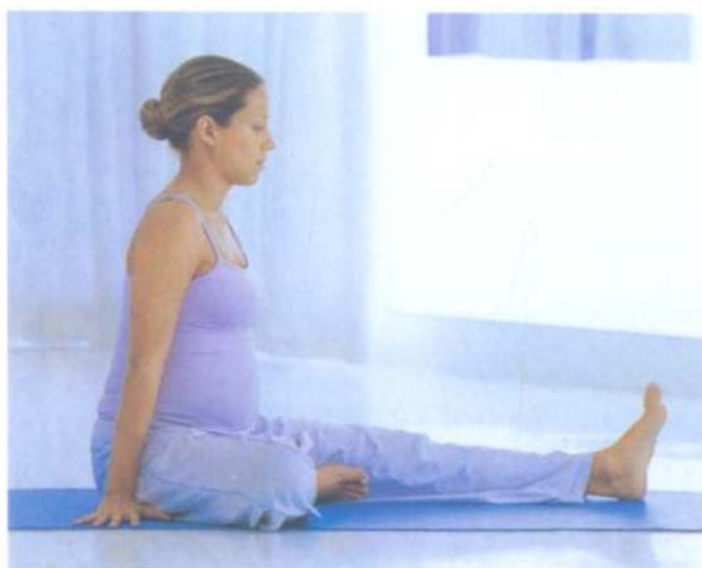


1 Đứng thẳng, khoảng cách hai chân bằng vai, hai cánh tay duỗi thẳng ra trước, mặt hướng vào tường hoặc bàn.

2 Thở ra từ từ, đổ người ra trước và chống hai tay lên tường - hoặc hai bàn tay và căng tay lên trên bàn. Hãy tưởng tượng trọng lượng của lưng dưới trượt xuống đi qua hai gót chân và chuyển xuống đất. Kéo giãn cột sống, nhưng không để nó vồng xuống. Thả lỏng cổ. Cảm nhận sự kéo giãn mạnh ở tứ chi. Hít thở sâu từ 1-2 phút. Để đầu thả lỏng ra trước và cảm nhận sự kéo giãn ở hai cánh tay và nách. Hít thở sâu từ 1-2 phút.

TƯ THẾ ĐƯA TAI LẠI GẦN ĐẦU GỐI

Ngoài việc kéo giãn mạnh mẽ hai bên sườn, tư thế này còn làm tăng dung tích phổi. Lưu ý, hướng ý thức vào động tác kéo giãn hai bên sườn - tránh thực hành tư thế Gập người ra phía trước khi bạn đang mang thai từ tháng thứ ba trở đi vì nó tạo sức ép lên bụng và tử cung.



1 Ngồi xuống sàn, hai chân duỗi thẳng ra trước, cột sống thẳng. Chồng hai bàn tay trên sàn, các ngón tay hơi xò ra. Sau đó co đầu gối phải sao cho bàn chân nằm sát hoặc áp vào đùi trong của chân trái.

2 Giơ cao hai cánh tay qua khỏi đầu. Thở ra, vẫn giữ cho thân người hướng ra trước, hạ tay trái về phía đầu gối trái, thấp ở mức bạn còn thấy thoải mái. Đặt cánh tay trái lên sàn, bên trong chân trái. Hít thở sâu và kéo giãn trong 3-5 nhịp thở. Đổi bên tay và chân, lặp lại động tác tương tự như vậy. Thực hiện tư thế này khoảng 1-2 phút.

CÂU CHUYỆN CỦA CLARE (ANH)

Việc luyện tập yoga trong thời gian mang thai đã giúp tôi nhận ra nhiều điều bổ ích và có được một cuộc sống hoàn toàn mới mẻ. Ngoài ra, yoga còn hỗ trợ cho tôi và thai nhi rất nhiều. Yoga giúp tôi duy trì phong độ, sự dẻo dai, trạng thái thư giãn và luôn sẵn sàng đón nhận thời điểm chuyển dạ một cách tích cực.

Và cũng nhờ yoga nên tôi đã nhanh chóng phục hồi sức khỏe sau khi sinh và có thể chủ tâm để chăm sóc bé.

Đúng là yoga đã giúp tôi chuẩn bị tốt tâm lý để “vượt cạn” một cách tốt đẹp và cho tôi một thiên thần khỏe mạnh, đáng yêu. Từ khi sinh cho đến bây giờ, lợi ích của các thể tập, âm nhạc, các câu mật chú và toàn bộ dòng năng lượng tích cực bao quanh yoga vẫn luôn đem lại hạnh phúc, sự bình an và sức khỏe cho hai mẹ con tôi.

CÁC TƯ THẾ NGHỈ

Trong ngày, bạn nên nằm nghỉ nhiều lần trong tư thế nghiêng về một bên hoặc nằm nghiêng người ra phía trước, đặc biệt là vào những tuần cuối của thai kỳ. Vì khi đó bạn thường bị mệt mỏi do phải mang nặng và giấc ngủ không ổn định. Nằm nghiêng bên trái trong sáu tuần cuối sẽ tạo thuận lợi thúc đẩy cột sống thai nhi hướng tới bên trái bụng của người mẹ và đó là tư thế tốt nhất để sinh. Bạn cũng có thể đổi hướng nằm nghiêng sang bên phải cho đỡ mỏi. Hầu hết các thai phụ cho rằng nằm nghiêng một bên rất có lợi cho họ khi sinh.

Bạn sẽ cần nhiều gối, khăn cuộn lại, nệm hỗ trợ cho các tư thế nằm nghỉ này. Dùng gối tạo ra độ cao đủ để bạn không có cảm giác bị ép ở vai.

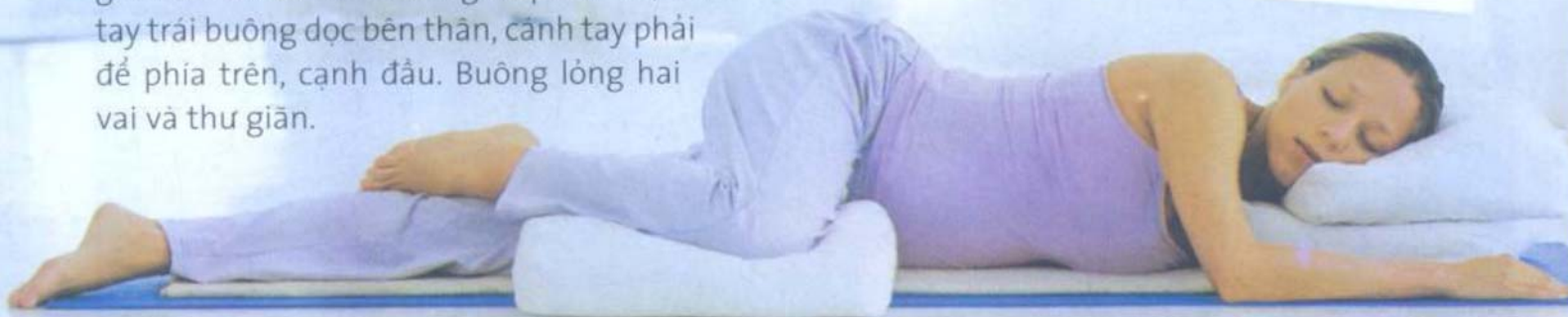
NÀM NGHIÊNG MỘT BÊN

Nằm nghiêng sang bên trái trên một mặt phẳng êm, đầu tựa lên gối. Duỗi thẳng chân trái và co chân phải lại, lót bên dưới gối phải một hoặc hai chiếc gối. Thư giãn và hít thở tự nhiên.



NÀM NGHIÊNG RA TRƯỚC

Nằm nghiêng bên trái, trên một mặt phẳng mềm, đầu tựa lên gối, duỗi thẳng chân trái, co chân phải lên và lót bên dưới đầu gối một chiếc gối. Phần thân trên hướng về phía sàn, cánh tay trái buông dọc bên thân, cánh tay phải để phía trên, cạnh đầu. Buông lỏng hai vai và thư giãn.



KẾT NỐI BA NGƯỜI

Hãy thực hiện bài tập này cùng với chồng của bạn để cả hai cùng trải nghiệm cảm giác đầm ấm bên nhau. Hãy chia sẻ không gian đầy tình thương này với thai nhi qua giọng nói, những động tác vuốt ve, xoa bóp và sự trầm tư mặc tưởng. Thời gian kéo dài bao lâu tùy ý thích của bạn.

Chồng của bạn ngồi tựa vào tường, hai chân dang ra và hơi xích sang hai bên. Nếu cần, có thể dùng gối để nâng đỡ. Bạn ngồi trong vòng tay chồng, lưng tựa vào ngực anh ấy. Hai bàn tay của người chồng áp lên bụng bạn, còn bàn tay bạn áp lên tay chồng. Ngồi bắt chéo hai chân hoặc duỗi ra trước tùy theo ý bạn. Cùng hướng ý thức vào hơi thở và thư giãn sâu. Hãy buông xả mọi sự căng thẳng. Hãy nghĩ về thai nhi. Đối với bài tập kết nối ba người này, bạn có thể: xoa nhẹ bụng và quần tương nguồn năng lượng từ đôi bàn tay của bạn đang bao bọc và che chở bé hoặc trò chuyện thì thầm hay lớn tiếng với bé.

PHÂN XẠ ĐỐI VỚI NHỮNG ÂM THANH QUEN THUỘC

Một cặp vợ chồng sắp có em 'bé, hàng đêm, trước khi ngủ, họ đều lắng nghe âm thanh phát ra từ chiếc hộp âm nhạc. Khi em bé chào đời, bé hay khóc nhè bất chấp việc bố mẹ ra sức dỗ dành. Lúc đó, bố của bé đã mở hộp âm nhạc. Ngay khi đó, tiếng khóc của bé dịu dần và bé ngủ thiếp đi trên vai bố.



CHĂM SÓC DA KHI MANG THAI

Bạn có thể thoa yoghurt, chanh, mật ong lên ngực, bụng và đùi mỗi tuần một lần để ngăn ngừa da bị nứt hoặc có thể tắm bằng yoghurt (trang 65). Thường xuyên thoa dầu hạnh nhân hay dầu mè lên người. Không dùng xà phòng thoa lên núm vú, vì nó làm khô da. Nếu da bị khô và nứt, nên dùng thuốc mỡ, bào chế từ hoa cúc tâm tư (Calendula) theo phép vi lượng đồng cân để thoa lên. Để chuẩn bị cho bé bú vú mẹ, hãy luyện tập núm vú bằng cách vỗ, bóp thường xuyên và nhất là sau khi tắm, không quên dùng khăn chà thật kỹ.

TRÒ CHUYỆN VỚI THAI NHI

Hàng ngày, nên dành riêng thời gian để trò chuyện với con, truyền tình thương cho con và cảm nhận tình thương của con dành cho bạn. Trực giác của bạn rất mạnh trong thời kỳ mang thai, vì vậy sẽ mách bảo cho bạn biết cách nào tốt nhất để giao tiếp với con. Môi liên hệ đặc biệt này có thể nảy sinh trong lúc bạn ngồi thiền vào buổi sáng hoặc trong khi bạn đang ngồi trên xích đu, mời vừa mua cho con, cũng có thể là trong lúc bạn đang bơi và đang quán tưởng rằng con cùng bơi với bạn.

Vào tư thế Ngồi đơn giản. Hai bàn tay đặt nhẹ lên bụng dưới và ru thai nhi. Nhắm mắt lại, đầu cúi xuống một cách tự nhiên và thư giãn. Hướng ý thức vào nhịp thở, hình dung thai nhi đang lắng nghe nhịp tim của bạn, hơi thở của bạn và cảm giác được con bạn đang bơi lội trong dịch ối

ấm áp ở dạ con của mẹ. Hãy nhận ra sự liên kết chặt chẽ giữa bạn và thai nhi, rằng hai mẹ con của bạn đã lựa chọn lẫn nhau, rằng bạn là người mẹ tốt nhất dành cho con của bạn. Hãy trò chuyện với con - lớn tiếng hay chỉ là suy nghĩ trong đầu, nhưng với tình thương xuất phát từ sâu thẳm con tim bạn. Hãy dành những tình cảm yêu thương của bạn cho đứa con, cho bạn, cho chồng và gia đình bạn. Hãy cảm ơn con vì con đang đến với bạn. Tiếp tục trò chuyện như vậy khoảng 10 phút hoặc hơn, tùy bạn thấy tự nhiên và dễ chịu.

Khi đã sẵn sàng, hãy từ từ hướng ý thức trở lại với hơi thở và căn phòng bạn đang ngồi, sau đó mở mắt ra. Hãy luôn kết nối với thai nhi ngay cả những khi bạn bận rộn nhất trong ngày.



MẸ VÀ CON

Trong vòng một năm, cơ thể người phụ nữ có những biến đổi rất kỳ diệu khi mang thai, sinh con và nuôi con. Tôi vẫn còn nhớ như in ngày đầu tiên khi tôi từ bệnh viện trở về nhà với đứa con mới sinh được 3 ngày. Tôi ngắm mình trong gương và sửng sốt nhận ra những điều mới mẻ trong cuộc sống của người phụ nữ lần đầu tiên sinh con. Hầu hết phụ nữ sau khi sinh đều mong muốn nhanh

chóng lấy lại phong độ và vóc dáng trước kia, nhưng thực tế lại khác. Phải mất chín tháng để bé chào đời thì bạn cũng phải mất ít nhất một khoảng thời gian tương đương để cơ thể trở về tình trạng trước khi sinh trên cả hai phương diện: sức khỏe và thẩm mỹ. Vì vậy, những người mẹ trẻ phải từ tốn điều độ trong chế độ luyện tập sau khi sinh.

Ngoại trừ những trường hợp biến chứng, phần lớn phụ nữ có thể bắt đầu tập các bài tập đối với sản chậu (trang 25) và những bài tập nhẹ trong vòng vài ngày hay vài tuần sau khi sinh. Ở giai đoạn này, người phụ nữ cần phải có ba điều kiện cơ bản sau: Thời gian, thể lực và sự hiểu biết về mức độ an toàn, hiệu quả của các bài tập đối với họ.

Có đủ thể lực để luyện tập là một vấn đề quan trọng đối với phụ nữ sau khi sinh. Họ phải thích nghi với nhiều hoàn cảnh mới nảy sinh sau khi sinh em bé và những hoàn cảnh này có thể khiến họ kiệt sức. Nuôi con và chăm sóc con mới sinh là một công việc chiếm nhiều thời gian và sức lực. Đồng thời khi bạn mới sinh con bên trong cơ thể sẽ có những biến chuyển rất lớn về nội tiết, có thể tác động mạnh mẽ tới trạng thái tinh thần và cảm xúc của bạn. Tâm trạng thay đổi bất thường - từ trạng thái lâng lâng hạnh phúc chuyển sang trạng thái lo âu, bồn chồn và nhiều vấn đề khác. Vì vậy, bạn nên nhận thức được những điều này và giữ cho mình được thanh thản, thực hành thiền càng thường xuyên càng tốt.

Về vấn đề thời gian, hãy cố gắng tìm lấy vài phút thư giãn và luyện tập các động tác kéo giãn (có thể tập trên bàn bếp, trong khi đang chờ ấm nước sôi). Hãy vịn vào chiếc bàn và thực hiện động tác Gập người ra trước (trang 181). Trên thực tế, các tư thế đều rất có ích cho bạn sau khi sinh, chỉ có một vấn đề khác biệt quan trọng: đó là trong thời kỳ mang thai, trọng tâm đặt vào các tư thế và bài tập để mở khung chậu, như tư thế Ngồi xổm và tư thế Con Bướm. Còn sau khi sinh, trọng tâm nhấn vào các bài tập mang tính điều trị và tăng cường vùng khung chậu, để nó hoàn toàn trở về vị trí cũ. Đây là giai đoạn phục hồi sinh lực sau khi sinh. Hãy thận trọng, dịu dàng và biết trân trọng “tiếng nói cơ thể” của bạn.

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Hy vọng là bạn sẽ quyết định nuôi con bằng sữa mẹ; vì không có gì kết nối người mẹ với đứa con bằng việc cho bé bú sữa mẹ. Sữa mẹ có chứa đầy đủ những gì bé cần - và luôn luôn có sẵn. Để luôn có sức khỏe tốt trong khi cho con bú, bạn cần lưu ý hai điểm đơn giản, nhưng rất quan trọng sau đây:

*** Ăn uống đầy đủ:** Trái cây, rau, ngũ cốc và thức ăn giàu protein. Các thực phẩm chế biến từ sữa, sản phẩm từ đậu nành, đậu các loại, đỗ legumes, hạt dẻ và các loại hạt khác là nguồn dinh dưỡng lành mạnh, giàu protein nhất.

*** Nghỉ ngơi nhiều:** Tranh thủ nghỉ ngơi khi bé ngủ, ít nhất là trong mấy tháng đầu. Thời gian để thư giãn cũng rất quan trọng. Hãy để bố chơi với bé, trong lúc bạn thông thả ngâm mình trong bồn tắm, đọc sách báo, đi thăm bạn bè hoặc dành thời gian để làm những việc bạn thích.

THỨC UỐNG BỔ DUỠNG ĐẶC BIỆT

Bao gồm:

- 180ml sữa tươi
 - 6-8 quả hạnh trắng (đã ngâm và lột vỏ)
 - 2 thìa cà phê bơ sữa trâu lỏng.
 - 1-2 thìa cà phê mật ong.
- Xay tất cả hỗn hợp thật mịn và dùng để có nhiều sữa và đủ chất dinh dưỡng cho bé bú.

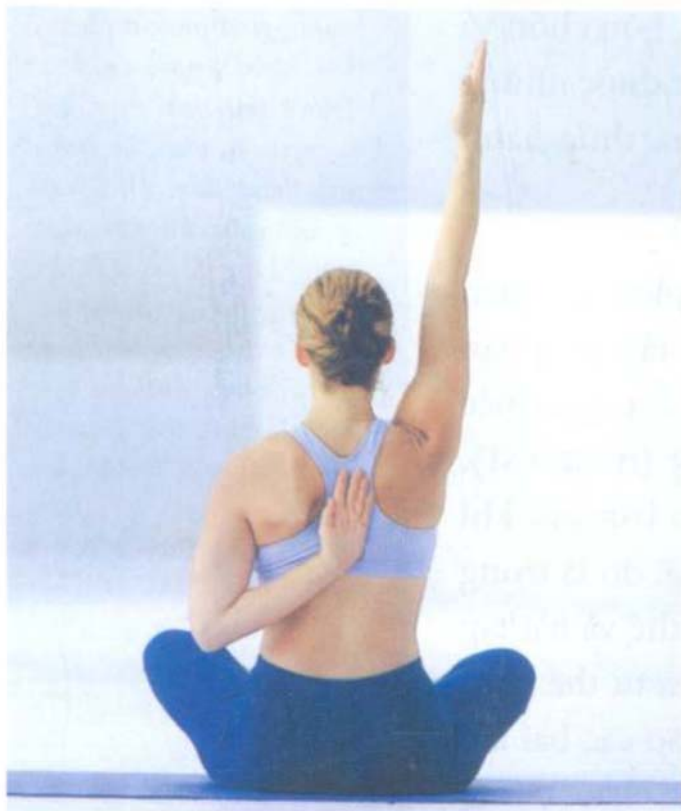
YOGA SAU KHI SINH

Nếu việc sinh nở của bạn không có vấn đề gì, thì bạn có thể bắt đầu luyện tập yoga trong vài tuần đầu sau khi sinh con. Sức khỏe và việc sinh nở của mỗi người đều khác nhau, vì vậy bạn nên xin ý kiến của bác sĩ trước khi bắt tay vào luyện tập. Ban đầu, nên tập chậm, tìm hiểu phản ứng của cơ thể trong lúc tập và kiểm giữ tư thế trong 3-4 nhịp thở, sau đó tăng dần lên 15 nhịp.

Đây là một bài tập ngắn, rất dễ thực hiện để lấy lại vóc dáng gọn gàng, săn chắc sau khi sinh. Cố gắng tập trong khoảng thời gian hai tháng sau khi bạn sinh con và vào bất kỳ lúc nào bạn rảnh.

BÀI TẬP NẮM TAY

Bài tập này điều chỉnh lại phần giữa và phần trên của cột sống, làm nở nang lồng ngực và khu vực hai vai, ngăn ngừa mọi dấu hiệu gù lưng do ngồi cho con bú và khi mang thai. Bạn có thể dùng thêm dụng cụ hỗ trợ nếu cần (xem hình nhỏ).



1 Ngồi trên ghế tựa hoặc trên sàn, hoặc đứng. Trong suốt thời gian thực hiện bài tập này, cố gắng giữ cho cột sống thẳng và nâng ngực lên. Co khuỷu tay trái và đưa ra đằng sau lưng. Kéo phần trên của cánh tay sát vào bên thân người. Giơ cánh tay phải lên cao.



DỤNG CỤ HỖ TRỢ

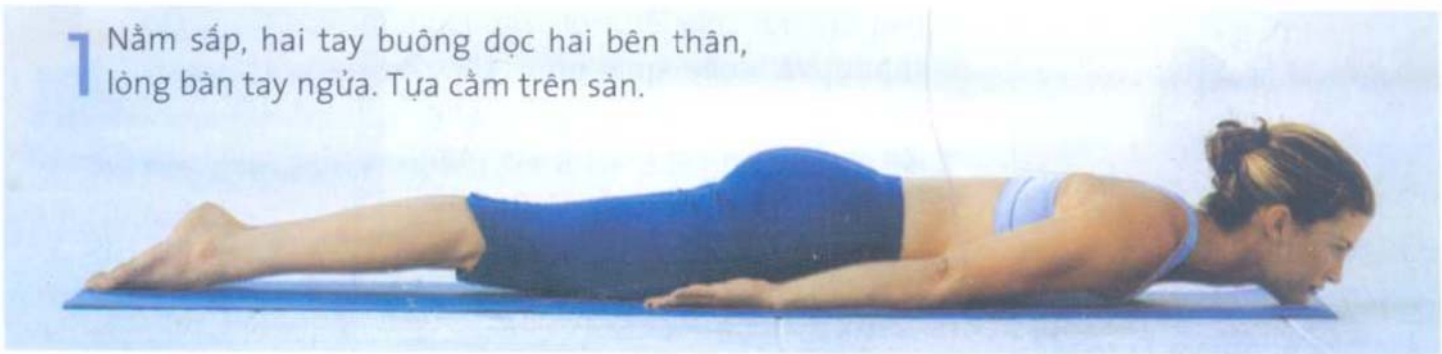
Rút ngắn dây nịt lại để bạn có thể với tới và nắm hai tay với nhau.

2 Gập khuỷu tay phải lại để bàn tay phải với tới bả vai và hướng lòng bàn tay vào lưng. Các ngón tay của hai bàn tay móc vào nhau hoặc có thể sử dụng dây nịt hay dây thun (hình nhỏ trên). Hít thở sâu, mắt nhắm lại trong 5-8 nhịp thở, sau đó đổi tay và thực hiện tương tự.

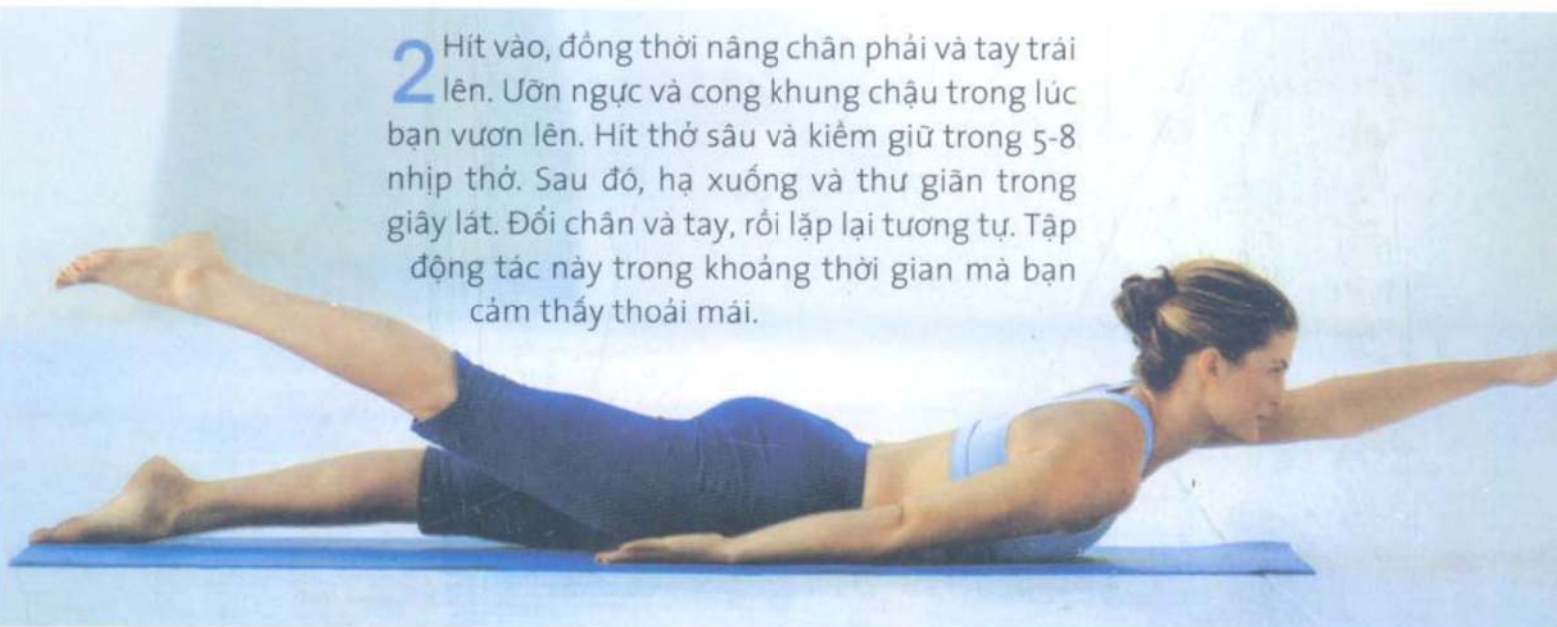
TƯ THẾ CÀO CÀO BAY

Sau thời kỳ mang thai, điều quan trọng là phải phục hồi và làm săn chắc lại cơ bắp, đặc biệt là nhóm cơ bắp nâng đỡ khung chậu và phần thân trên. Tư thế Cào cào bay đặc biệt có ích trong việc tăng cường, làm săn chắc cơ bụng và lưng. Để tạo sức mạnh và chuẩn bị cho việc kiểm giữ tư thế này thì trước hết, bạn hãy cố gắng tập hít vào khi nâng tay chân lên và thở ra khi hạ xuống vài lần.

1 Nằm sấp, hai tay buông dọc hai bên thân, lòng bàn tay ngửa. Tựa cằm trên sàn.



2 Hít vào, đồng thời nâng chân phải và tay trái lên. Uốn ngực và cong khung chậu trong lúc bạn vươn lên. Hít thở sâu và kiểm giữ trong 5-8 nhịp thở. Sau đó, hạ xuống và thư giãn trong giây lát. Đổi chân và tay, rồi lặp lại tương tự. Tập động tác này trong khoảng thời gian mà bạn cảm thấy thoải mái.

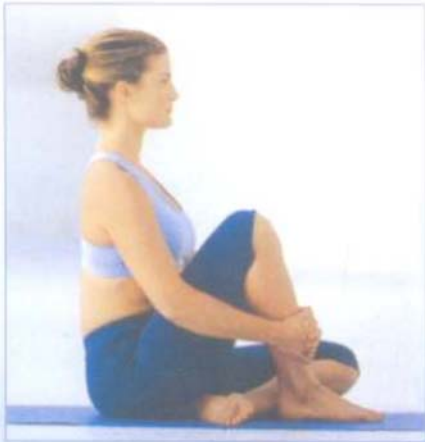


3 Để kết thúc, xoay đầu sang một bên, buông hai tay dọc hai bên thân và nằm thư giãn.



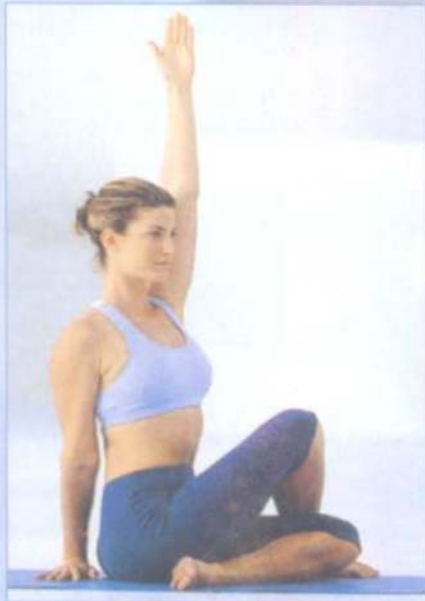
TƯ THẾ XOAY CỘT SỐNG

Tư thế này kéo giãn cả hai bên cột sống, cơ bắp lưng, hông, giữ cho cột sống luôn mềm dẻo, duy trì sự linh hoạt của thân. Đồng thời, nó còn xoa bóp cơ bắp vùng bụng, kích thích hệ tiêu hóa và xoa dịu hệ thần kinh.

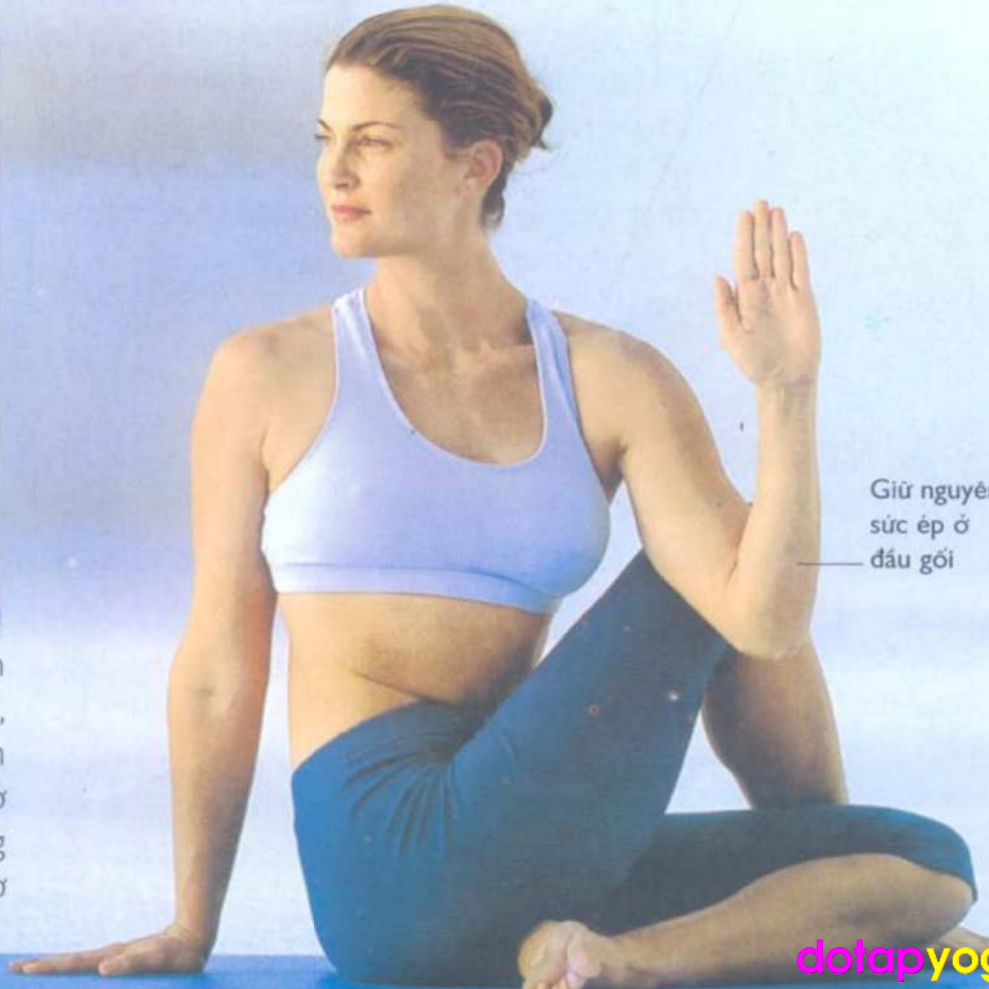


3 Vắt cánh tay trái qua đầu gối phải sao cho cùi chỏ tay trái và đầu gối chân phải kiềm giữ nhau, bàn tay trái chìa lên trời. Giữ đầu thẳng và xoay qua nhìn theo hướng vai phải. Lồng ngực nâng lên và hai vai song song với mặt sàn. Kiểm giữ tư thế này trong 5-10 nhịp thở. Sau đó, thả lỏng và đổi bên, lặp lại tư thế này.

1 Vào tư thế Ngồi đơn giản, cột sống thẳng. Nhấc đầu gối phải lên, chống bàn chân phải trên sàn.



2 Đặt bàn chân phải trên sàn, bên ngoài đùi trái, gối phải co lại và vắt qua chân trái. Chống bàn tay phải ở phía sau lưng, nhưng không dồn trọng lượng lên đó. Giơ cao cánh tay trái lên.



Giữ nguyên
sức ép ở
đầu gối

SỮA CHÀ LÀ

Sữa chà là vừa ngon, vừa dịu, khá tốt cho bé trong thời kỳ cai sữa mẹ. Nó cung cấp năng lượng, dinh dưỡng, và giúp bé ngăn ngừa bệnh cảm lạnh. Ngoài ra, sữa chà là là thức uống có khả năng duy trì tuổi thanh xuân cho mọi lứa tuổi.

+ 250ml sữa
+ 6 quả chà là, bỏ đôi ra.

Đun tất cả trên lửa nhỏ trong vòng 20 phút. Nếu cần, có thể đổ thêm chút nước. Lọc lấy một ly nước là dùng được.

TƯ THẾ KẼN BUỒM

Bài tập nhẹ nhàng này nhằm tăng cường luân xa rốn và cơ bắp vùng bụng. Nếu cần thiết phải tăng cường độ săn chắc cho cơ bụng, hãy duỗi thẳng hai chân ở một góc 90° , sau đó rút hai chân về lồng ngực.



1 Nằm ngửa và co đầu gối vào ngực. Hai bàn tay ôm lấy hai cẳng chân, giữ hai gót trong tư thế Cái kén. Thở ra.

Các ngón chân
duỗi thẳng ra

2 Hít vào và dang rộng hai tay sang hai bên, gần như chạm sàn. Đồng thời duỗi thẳng hai chân ra tạo thành một góc 60° so với mặt sàn để vào tư thế Bướm. Khi thở ra, từ từ trở lại tư thế Cái kén. Tiếp tục trong 1-3 phút.

Sử dụng cơ bụng
để kiểm soát
động tác duỗi
chân ra từ từ



CÂU CHUYỆN CỦA ATMA (MỸ)

Tôi là huấn luyện viên Kundalini Yoga đã được 24 năm và đương nhiên tôi vẫn thực hành yoga trong thời gian mang thai. Cũng nhờ có yoga, mang thai là khoảng thời gian thư giãn và tràn đầy hạnh phúc của tôi. Việc sinh nở cháu bé cũng rất thuận lợi do tôi thường xuyên luyện tập các tư thế ngồi xổm một cách thoải mái, và giải tỏa được căng thẳng cho vùng hông. Giữa những cơn co thắt chuyển dạ, tôi thực hành thiền, kết hợp hít thở sâu, nên tâm trí thanh tịnh, tỉnh táo. Điều

này làm giảm đáng kể các cơn đau. Chỉ hai tuần sau khi con trai của tôi chào đời, tôi ngồi ngắm cháu ngủ và nghĩ đến việc luyện tập yoga. Vì vừa mới sinh xong, nên tôi cho rằng những bài đơn giản và nhẹ nhàng là thích hợp hơn cả, chẳng hạn như bài Xoay cột sống. Tôi đã cố gắng luyện tập và không những vẫn duy trì được vóc dáng gọn gàng mà còn nhanh chóng lấy lại được độ dẻo dai và săn chắc của cơ thể.

YOGA CHO BÉ

Bạn sẽ luôn ở bên cạnh bé, vậy sao không tận dụng khoảng thời gian này đem lại lợi ích tốt nhất cho cả hai mẹ con. Khi thao tác với bé, tránh làm những động tác khiến cưỡng, dụng lực. Cũng không nên chán nản khi bé cưỡng lại: vì bé đang phải thích nghi với một không gian quá lớn và xa lạ, hãy giúp bé thư giãn, cởi mở và tìm hiểu xung quanh một cách tự nhiên bằng những cử chỉ âu yếm, ánh mắt, giọng nói triu mến của bạn.

Với kinh nghiệm của những năm tháng làm mẹ và huấn luyện trẻ em, tôi phát hiện ra một điều: Trẻ em cực kỳ nhạy cảm, chúng hoàn toàn có khả năng cảm nhận hết mọi phản ứng, yêu cầu ở xung quanh.

■ BÀI TẬP VẮT CHÉO HAI TAY

Vắt chéo hai tay ngay trước ngực để tăng cường sự kết nối giữa bán cầu não trái và phải. Bài tập này kéo giãn và phát triển hai cánh tay và vùng lưng trên của bé.



1 Cho bé nằm ngửa, trên một chiếc khăn trải mềm mại, đối mặt với mẹ. Người mẹ ngồi hoặc quỳ gối trước bé. Nằm lấy hai bàn tay của bé và vắt chéo chúng qua ngực bé.



2 Dang hai tay bé sang hai bên, hãy ngân nga một câu chú như "Sat Nam" chẳng hạn và kết hợp nhịp nhàng với cử động của bé. Hãy lặp lại chuỗi động tác từ bước 1 đến bước 2 trong bao lâu tùy thích.

BÀI TẬP ĐẠP XE

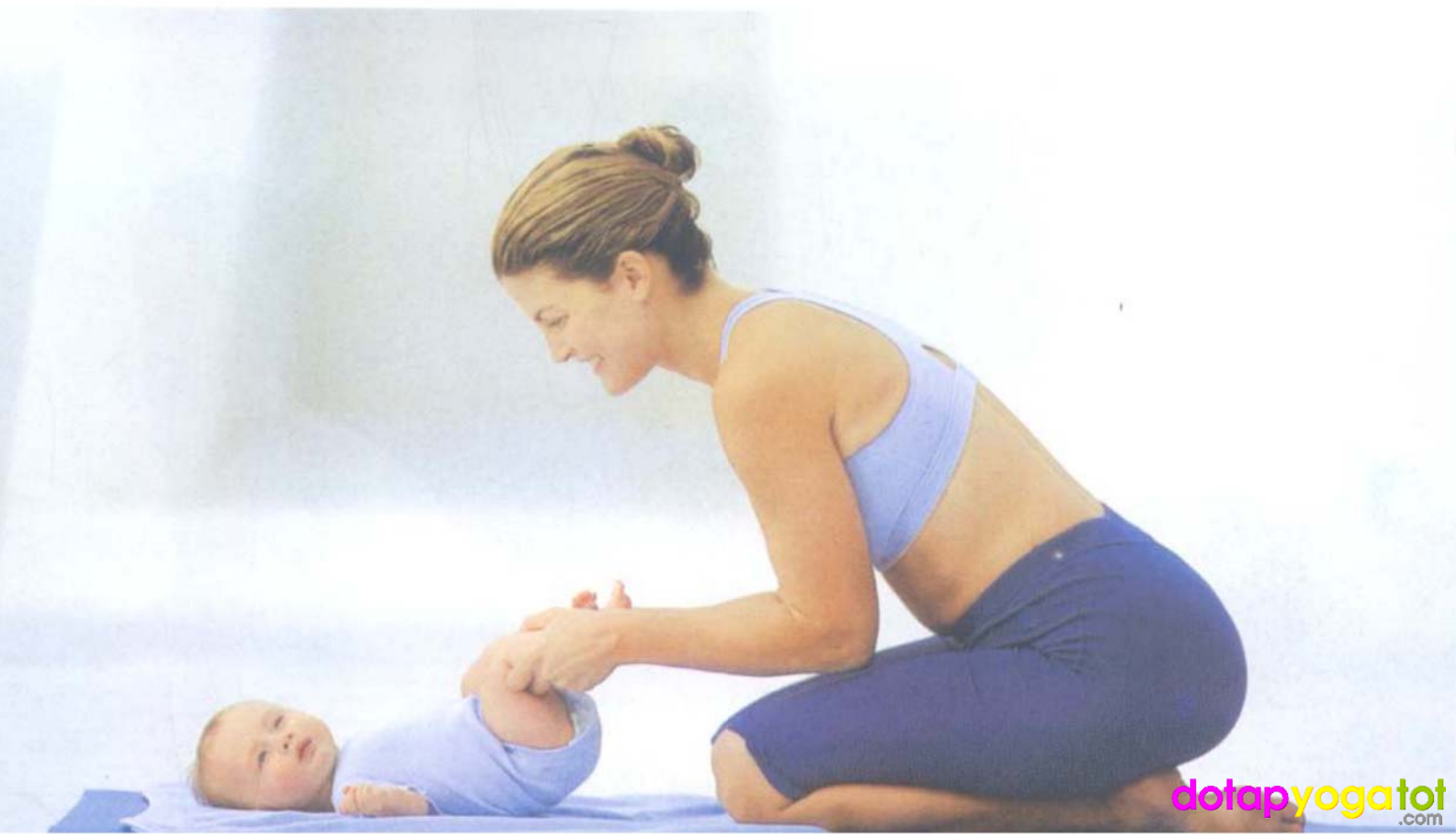
Kéo hai chân của bé như đang đạp xe và đẩy hai gối của bé lên hông nhằm giảm bớt triệu chứng đầy hơi. Bài tập còn rèn luyện cơ bắp chân và bụng của bé.



1 Đặt bé nằm ngửa trên một tấm trải mềm mại. Mỉm cười và nhìn vào mắt bé. Hoặc nói với bé bạn sắp giúp bé làm gì. Luôn phiên đẩy nhẹ hai chân lên xuống như bé đang đạp xe. Hát hoặc ngân nga một câu chủ theo nhịp của động tác.



2 Để kết thúc bài tập, đẩy hai gối của bé về phía ngực và mông của bé hơi nhấc lên khỏi sàn. Thực hiện động tác này vài lần, rồi buông hai chân bé xuống để nghỉ.



HAI MẸ CON CÙNG NÂNG KHUNG CHẬU

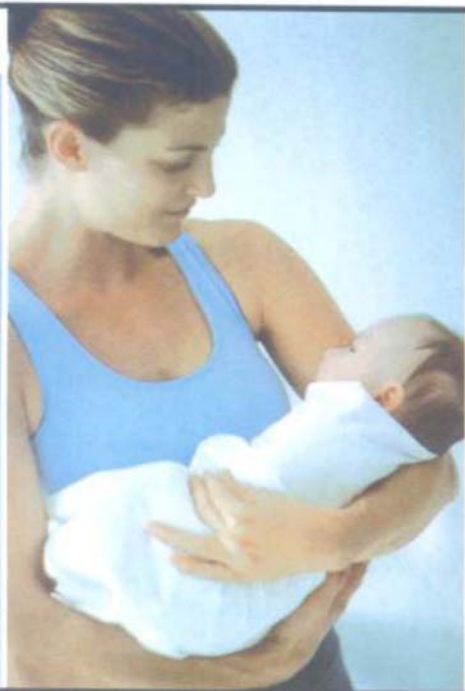
Bài tập đẩy khung chậu làm tăng độ mềm dẻo của cột sống và rèn luyện cơ bắp chân và bụng. Sau khi sinh bé, hãy thực hành bài tập này trong khi nằm chơi đùa với bé.

1 Nằm ngửa, hai đầu gối co lại và khung chậu hơi đưa ra trước. Đặt bé lên bụng, đối mặt với mẹ và tựa lưng vào hai gối của mẹ. Giữ bé ở hai vai. Trường hợp cổ bé đã cứng, có thể nắm giữ hai tay.



2 Hít vào và hơi nâng khung chậu lên, sau đó thở ra và hạ xuống. Lưu ý giữ bé cho chắc. Mỉm cười, cười thành tiếng và luôn nhìn vào mắt bé. Thực hiện bài tập này bao lâu tùy thích.





QUẦN BÉ

Ở một số nước, có cách quấn trẻ mới sinh trong chiếc tã, hai chân và hai tay cũng được bó thẳng. Đây là kỹ thuật yoga nhằm đem lại cảm giác an toàn cho bé kể từ tháng thứ nhất hoặc thứ hai bé chào đời. Cắt một miếng vải cotton hình chữ nhật, hoặc dùng chiếc khăn mềm đủ lớn để quấn bé từ vai xuống bàn chân. Để bé ngủ yên giấc, hãy ôm bé vào lòng, ngực bé áp vào ngực mẹ, vỗ nhẹ bé và hát khê cho bé nghe. Những cử động cường lại của bé rất có lợi cho việc phát triển cơ bắp và hệ thần kinh của bé. Có thể quấn bé như vậy trước giấc ngủ ban đêm. Nhưng sau khoảng hơn một giờ, phải mở khăn ra cho bé.

PHÉP THIỀN DÀNH CHO MẸ CỦA BÉ

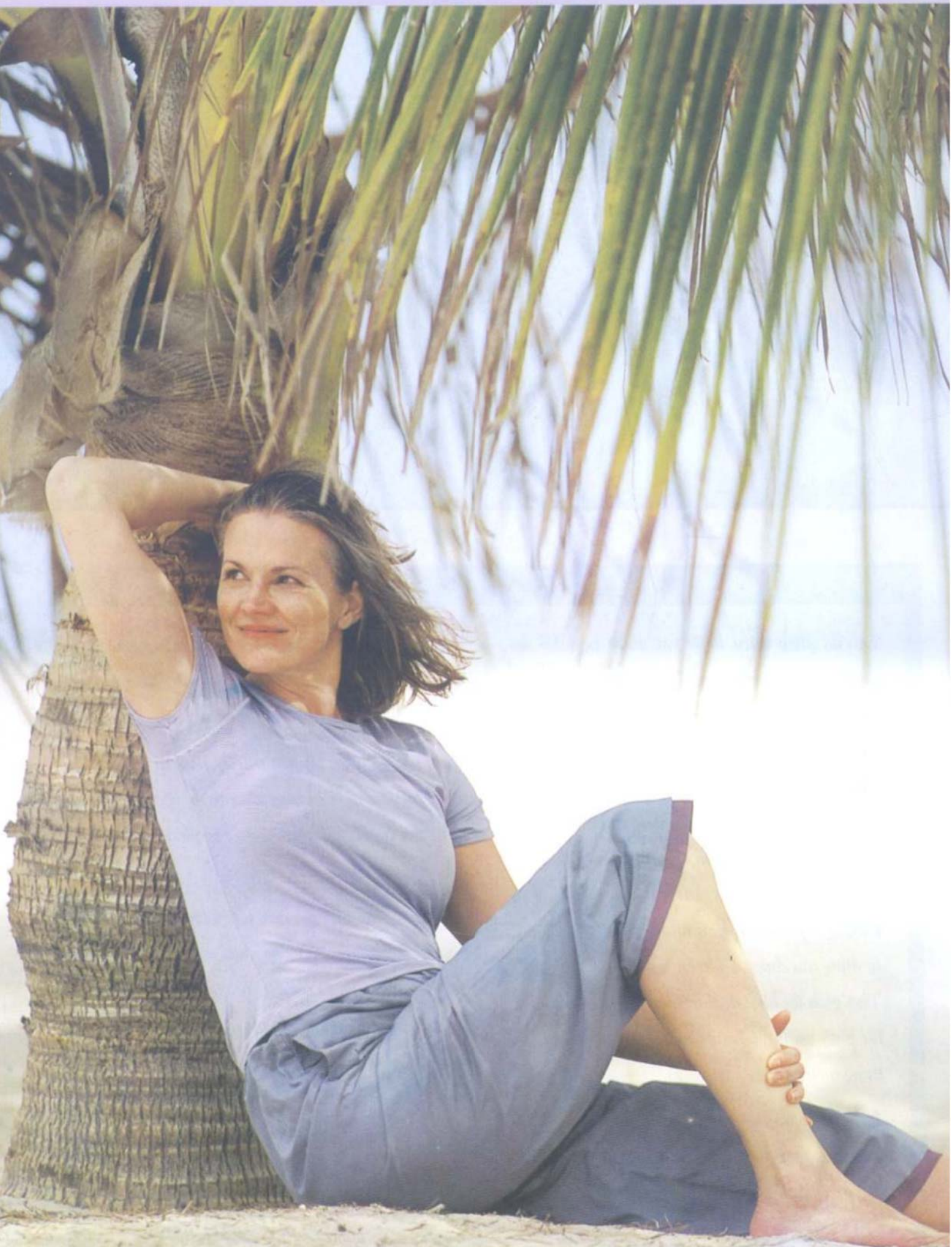
Đây là phép thiền tuyệt vời, thích hợp đối với những người mẹ vừa mới sinh con và có ít thời gian. Thời gian thiền ngắn, nhưng đem lại hiệu quả cao và có thể thực hiện trong tư thế nằm. Nó giúp bạn kiểm soát cảm xúc một cách tích cực. Phép thiền này có hai phần và tốt nhất nên thực hiện chúng cùng một lúc, nhưng vẫn có thể thực hành riêng biệt hoặc bất cứ khi nào bạn có khoảng 5 phút thời gian rảnh rỗi. Ở đây, bạn sẽ sử dụng câu chú: “Ta là ân huệ của Thượng đế”. Thời gian tốt nhất để thực hiện phép thiền này là lúc bình minh và hoàng hôn. Nên thiền hai lần trong một ngày.

1. Nằm ngửa, hai tay buông dọc hai bên thân. Thả lỏng toàn thân và mặt. Hít thở sâu vài lần. Hít vào vừa kiềm giữ hơi thở lại vừa niệm thầm: “Ta là ân huệ của Thượng đế”. Thở ra và niệm

thầm câu chú đó 10 lần nữa. Thực hiện trong khoảng năm nhịp thở. Như vậy là bạn sẽ niệm câu chú này tất cả là 100 lần một ngày.

2. Sau khi đã hoàn tất một chu kỳ hoặc có thể là vào những khoảng thời gian khác trong ngày, hãy vào tư thế Ngồi đơn giản. Bàn tay phải bắt ấn Gyan Mudra (trang 21).

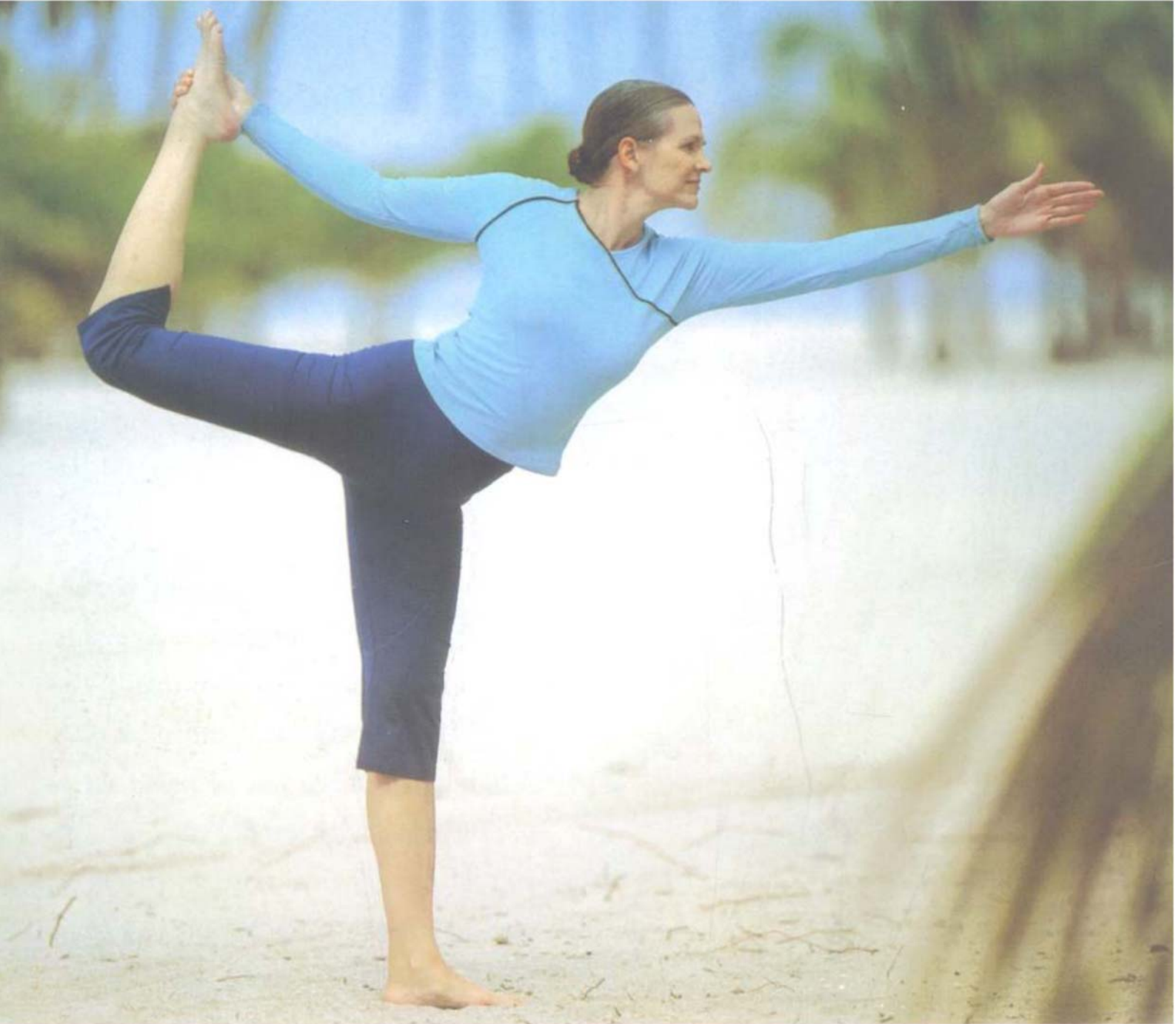
Giữ bàn tay trái trên vai trái, lòng bàn tay xòe ra và hướng thẳng lên trời, giống như bạn đang tuyên thệ. Ngực nâng lên và cột sống thẳng. Hơi thở thư giãn và tự nhiên. Duỗi căng các ngón tay, bắt đầu từ ngón tay trỏ của bàn tay trái và niệm lớn tiếng năm lần câu chú: “Ta là ân huệ của Thượng đế”. Lần lượt thực hiện tương tự như vậy cho đến hết các ngón tay khác, bao gồm cả ngón cái. Hít vào để kết thúc và cảm nhận sự chân thật của câu chú mà bạn vừa niệm. Thở ra và thư giãn.





MÃI LÀ NGƯỜI PHỤ NỮ KHỎE VÀ DUYÊN DÁNG

Nhiều phụ nữ tâm sự rằng khi bắt đầu có tuổi họ trở nên chín chắn và đậm thắm hơn. Và họ thấy cuộc sống dường như cũng đang bắt đầu một giai đoạn mới. Những biến đổi to lớn về nghĩa vụ và trách nhiệm đối với con cái, gia đình, công việc đã tạo nhiều cơ hội mới cho người phụ nữ ở thời kỳ này. Nhưng việc người phụ nữ có thể tận hưởng niềm vui của giai đoạn này tới mức nào còn phụ thuộc rất nhiều vào tình trạng sức khỏe và tinh thần của người đó. Chính yoga đóng vai trò to lớn trong việc giúp bạn giữ được vẻ duyên dáng ở giai đoạn này của người phụ nữ. Ở chương cuối này chúng tôi giới thiệu đến bạn các bài tập chủ yếu giúp bạn duy trì sức khỏe, vẻ đẹp đậm thắm nơi tâm hồn lẫn hình thể. Đồng thời nó còn giúp bạn giữ được một tinh thần sáng suốt, trầm tĩnh để vượt qua mọi thách thức của thời gian.



VỀ ĐẸP VƯỢT THỜI GIAN

Cách sống tuyệt vời nhất là được sống chung với sự trẻ trung và duyên dáng lâu dài. Tuổi trung niên của phụ nữ chúng ta có biết bao điều để cho và tặng; biết bao kinh nghiệm được rút ra từ những nhọc nhằn của bản thân; biết bao yêu thương cần san sẻ. Vậy thì, chúng ta hãy cố gắng giữ gìn sức khỏe và duy trì sự năng động để gạt hái những thành công mà bạn đã vất vả tạo được trong cuộc sống. Việc thực hành các bài tập yoga trong chương này

chủ yếu tập trung vào vấn đề nêu trên. Khi có tuổi, yoga giúp bạn luôn giữ được vẻ tươi tắn. Những bài tập này còn nhằm ngăn ngừa chứng viêm khớp, duy trì mật độ xương và giúp bạn tránh được bệnh loãng xương. Chúng tôi đã đưa vào chương này gồm: Yoga dành cho khuôn mặt, và một chuỗi bài tập giúp bạn có được vẻ đẹp đầy quyến rũ. Hy vọng những bài tập trên sẽ góp phần mang lại niềm vui, duy trì vẻ đẹp và hạnh phúc của bạn.

GẬP NGƯỜI, QUAY TAY

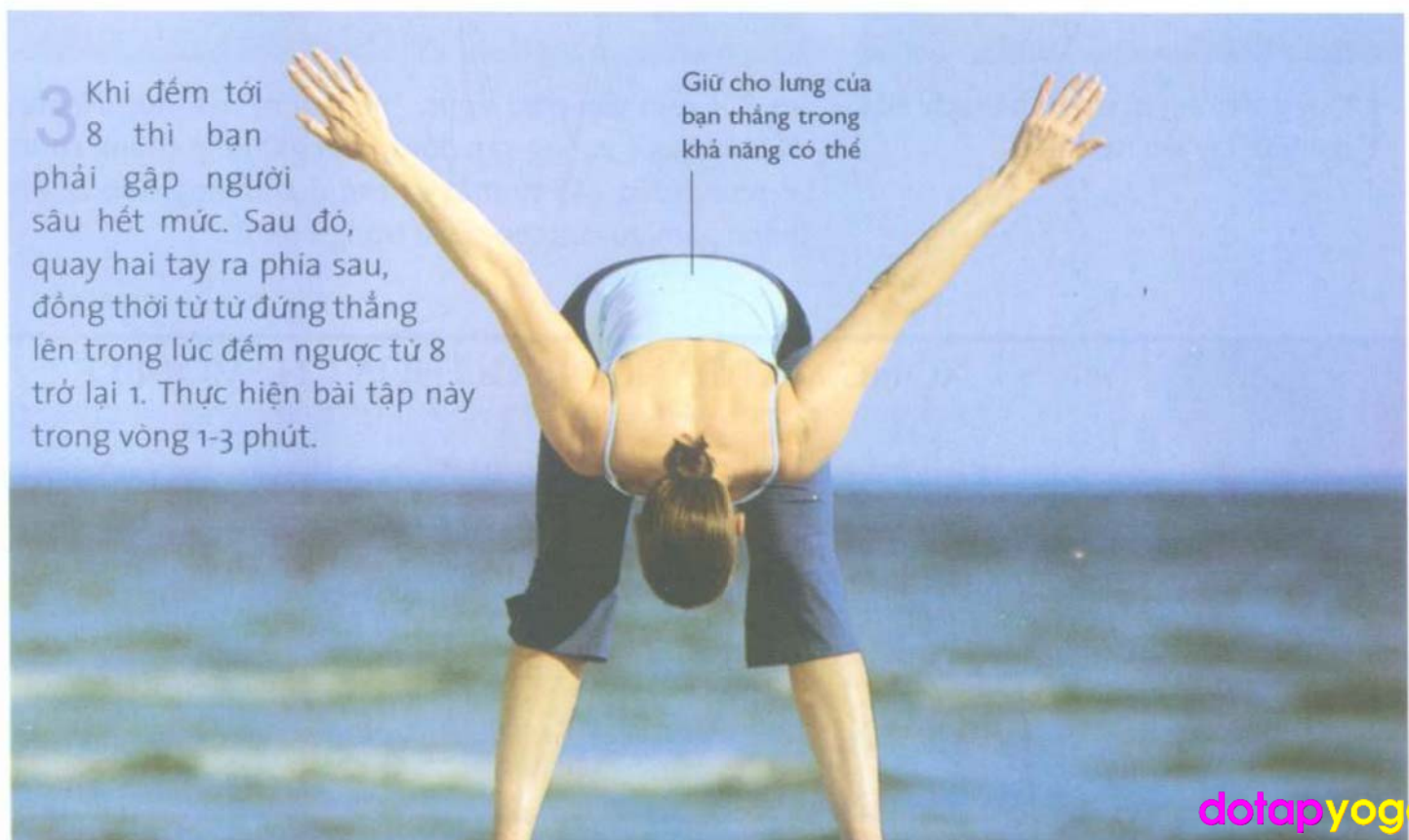
Bài tập này giúp bạn ngăn ngừa chứng viêm khớp, cải thiện độ dẻo dai của cột sống, mang lại cho bạn cảm giác trẻ trung, sung mãn. Nếu bị viêm khớp hoặc viêm túi thanh mạc ở vai hay lưng, hãy thực hiện các động tác này chậm và ở biên độ hẹp hơn.



1 Đứng thẳng, hai bàn chân cách nhau một khoảng bằng vai, cột sống thẳng, hai đầu gối thả lỏng. Dạng thẳng hai cánh tay sang hai bên.



2 Đếm to từ 1 tới 8 khi bắt đầu từ từ gập người - từ eo - đồng thời quay tròn hai cánh tay về phía trước, biên độ rộng bằng chiếc đĩa lớn.

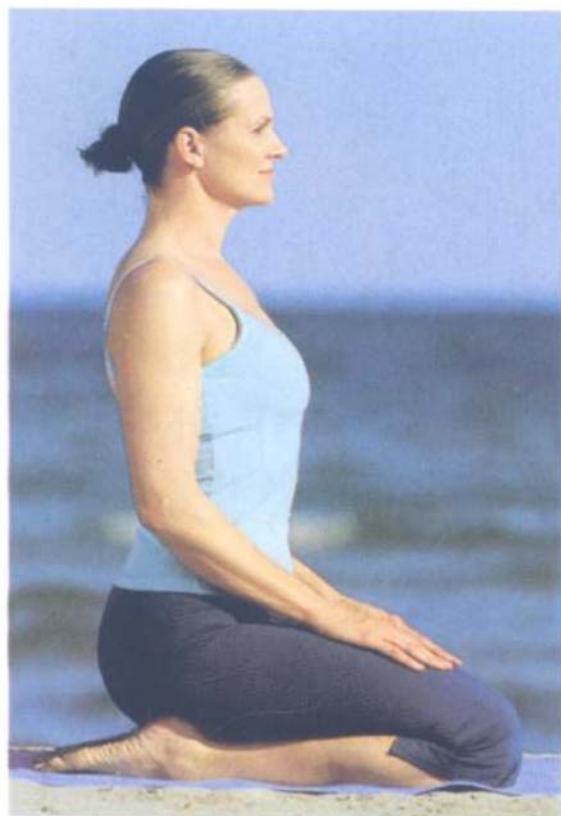


3 Khi đếm tới 8 thì bạn phải gập người sâu hết mức. Sau đó, quay hai tay ra phía sau, đồng thời từ từ đứng thẳng lên trong lúc đếm ngược từ 8 trở lại 1. Thực hiện bài tập này trong vòng 1-3 phút.

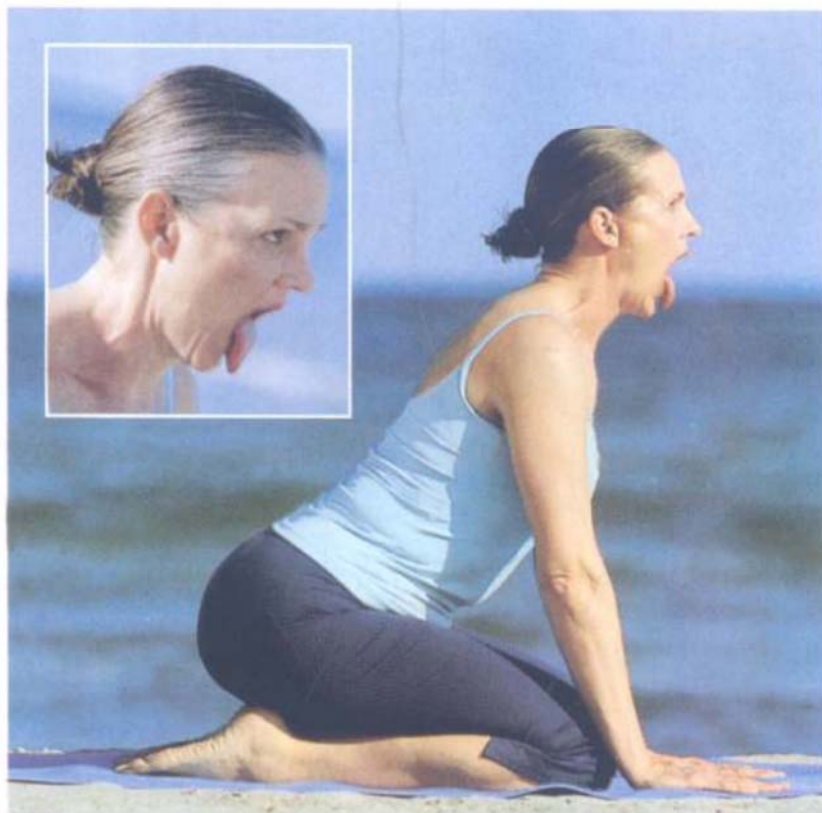
Giữ cho lưng của bạn thẳng trong khả năng có thể

TƯ THẾ SU TỬ

Tư thế này làm săn chắc cơ cổ, luyện tập cơ mắt và mở cổ họng. Lối thở mạnh trong bài tập này giúp bạn tổng khứ độc tố ra khỏi cơ thể.



1 Quỳ gối trong tư thế Bàn thạch. Đặt hai bàn tay lên hai đùi.



2 Rút cằm vào phía ngực. Thè lưỡi ra hết mức. Hai tay đẩy trượt xuống sàn đồng thời giữ lưng thẳng chồm về phía trước. Mở to mắt và thở qua miệng. Tạo ra âm thanh gầm gừ của con sư tử trong 1 phút.



XÔNG MẶT BẰNG NƯỚC HOA CHAMOMILE

Khi xông, lỗ chân lông nở ra và mồ hôi cùng chất bẩn sẽ được tổng ra ngoài. Dùng một ít nước sôi để trong chậu nhỏ, bỏ vào một nhúm hoa chamomile, rồi đây nắp lại, để khoảng 10 phút. Hãy trùm một chiếc khăn tắm lên đầu và đưa mặt lại gần nồi nước xông đang giờ nắp ra, sao cho bạn cảm thấy hơi nóng đang mở các lỗ chân lông trên mặt. Lưu ý không để quá gần dễ gây bỏng da mặt và mũi. Sau đó, có thể xoa lên da mặt lớp yoghurt không đường, do bạn tự làm.

TƯ THẾ NỮ HOÀNG KHIÊU VŨ

Bài tập này đem lại cho bạn sức mạnh và cảm giác phấn chấn, làm trẻ hóa cột sống và các cơ quan nội tạng, cải thiện khả năng giữ thăng bằng ở bạn, giúp bạn tránh bị ngã. Đây là một vấn đề khá nghiêm trọng khi bạn bắt đầu có tuổi, đặc biệt khi mật độ xương bị giảm.

Tinh vững chắc của xương có liên quan như thế nào với yoga? Khi gân - luôn đi liền với xương - phải chịu lực khi bị kéo căng chúng sẽ thúc đẩy quá trình sản sinh xương. Các tư thế yoga luôn là những động tác chịu lực, vì vậy nó không ngừng cải thiện độ vững chắc của xương.



1 Đứng thẳng, hai tay buông xuôi. Nếu là người mới tập yoga, nên đứng trước bức tường để có thể vịn vào khi giữ thăng bằng.

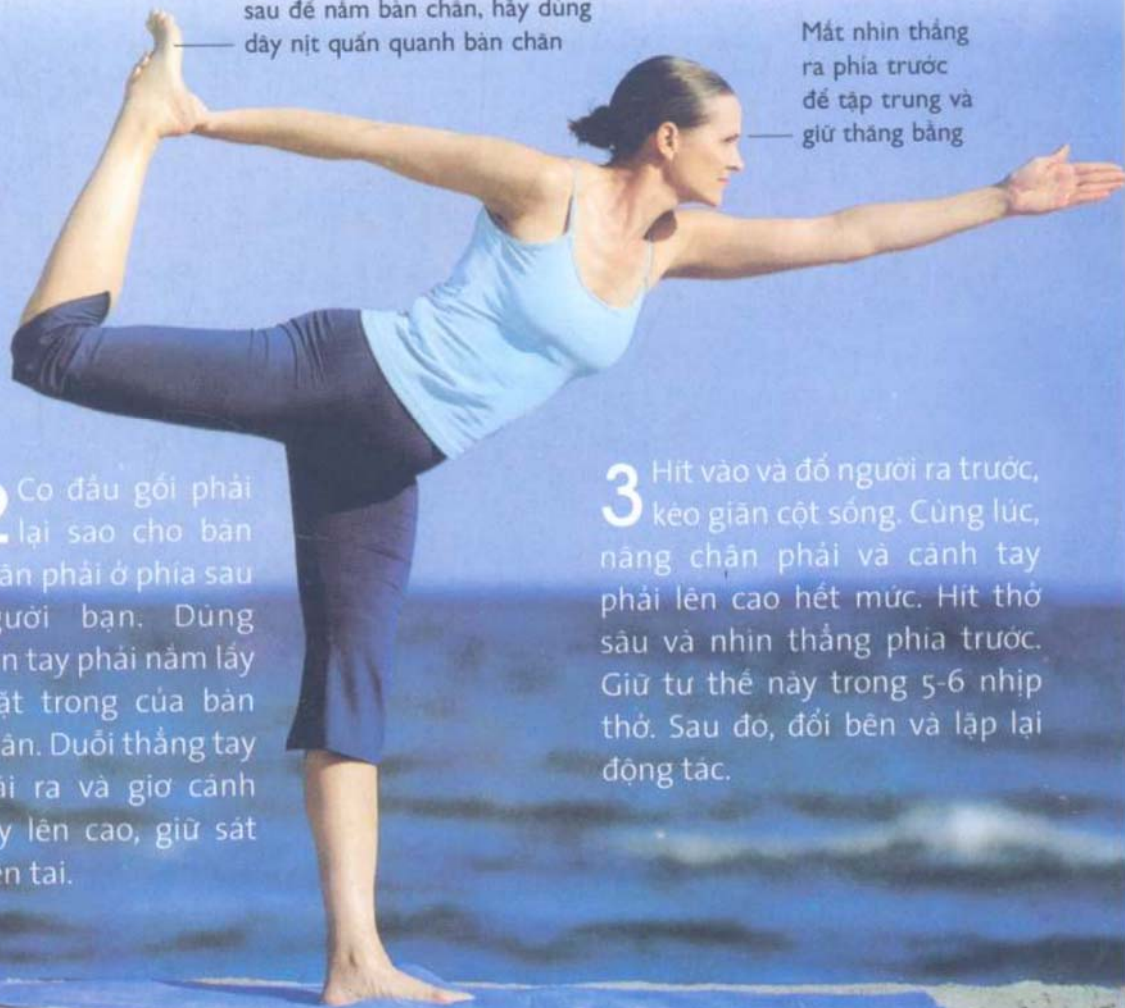
Nếu gặp khó khăn khi với tay ra sau để nắm bàn chân, hãy dùng dây nịt quấn quanh bàn chân

Mắt nhìn thẳng ra phía trước để tập trung và giữ thăng bằng



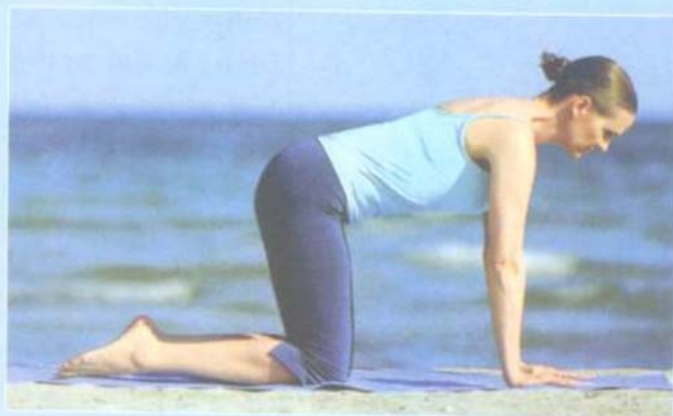
2 Co đầu gối phải lại sao cho bàn chân phải ở phía sau người bạn. Dùng bàn tay phải nắm lấy mắt trong của bàn chân. Duỗi thẳng tay trái ra và giơ cánh tay lên cao, giữ sát bên tai.

3 Hít vào và đổ người ra trước, kéo giãn cột sống. Cùng lúc, nâng chân phải và cánh tay phải lên cao hết mức. Hít thở sâu và nhìn thẳng phía trước. Giữ tư thế này trong 5-6 nhịp thở. Sau đó, đổi bên và lặp lại động tác.

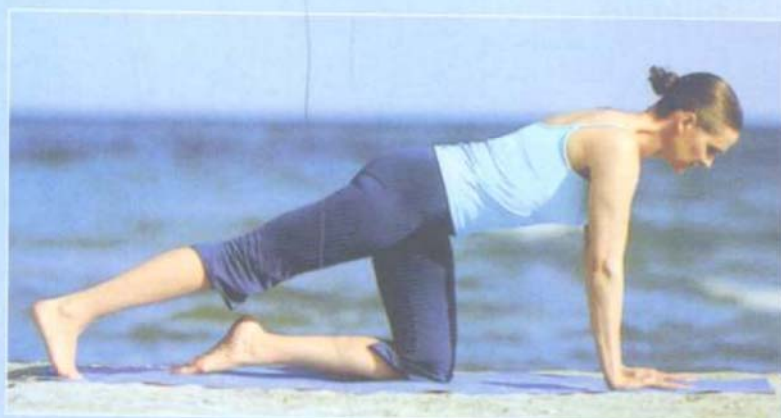


TƯ THẾ TẮM VÁN

Tư thế này làm tăng sức mạnh tứ chi và tạo sự săn chắc cho cơ bắp vùng thân trên. Đây cũng là một yếu tố để tăng mật độ xương rắn chắc. Sau khi kết thúc bài tập, hãy thư giãn trong tư thế Em bé để thả lỏng cột sống dưới.

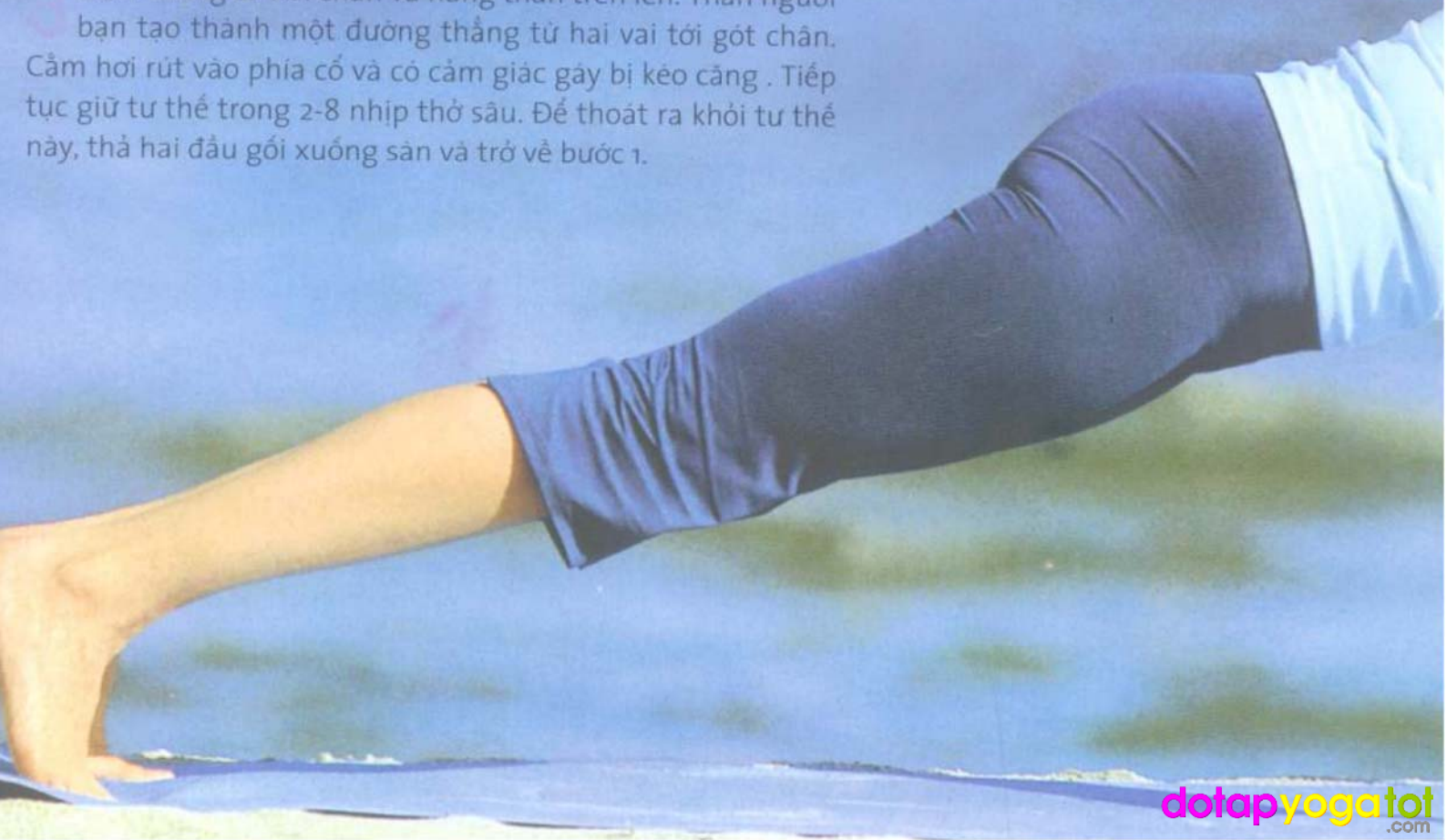


1 Nên thực hiện thế tập này trên chiếc chiếu tập không trơn. Vào tư thế quỳ gối, hai tay chống trên sàn.



2 Duỗi chân phải ra sau, chỉ để các ngón chân tựa trên sàn. Kế tiếp, duỗi chân trái ra sau. Giữ thẳng bằng trên các ngón chân.

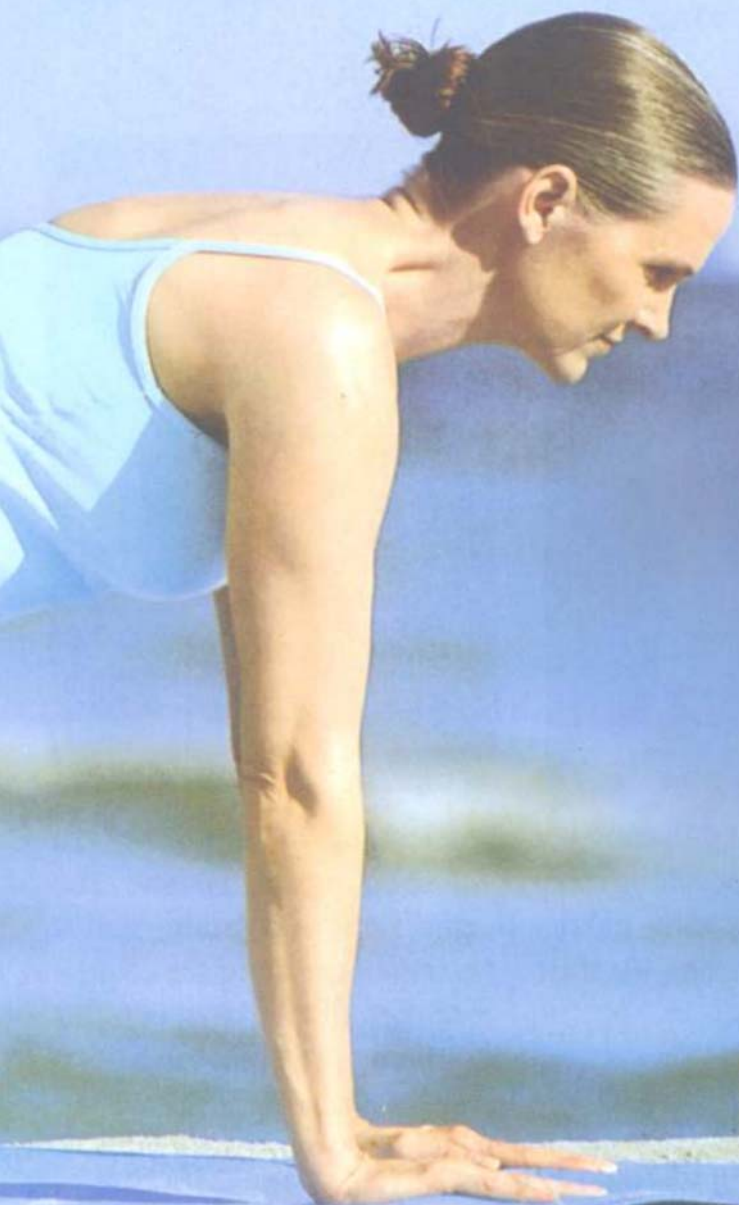
Duỗi thẳng cả hai chân và nâng thân trên lên. Thân người bạn tạo thành một đường thẳng từ hai vai tới gót chân. Cảm hơi rút vào phía cổ và có cảm giác gáy bị kéo căng. Tiếp tục giữ tư thế trong 2-8 nhịp thở sâu. Để thoát ra khỏi tư thế này, thả hai đầu gối xuống sàn và trở về bước 1.



CÂU CHUYỆN CỦA MARY ANN (MỸ)

Tôi bắt đầu tập yoga vào sinh nhật lần thứ 57. Từ đó đến nay, tôi đã tập được 5 năm. Trước đây, tôi mắc chứng loãng xương cột sống và đau nhiều ở vùng thắt lưng. Bác sĩ cho biết, nếu bị ngã, nguy cơ bị gãy xương ở tôi sẽ cao gấp sáu lần so với người thường. Giờ đây, tôi không còn sợ ngã nữa, bởi tôi đã có được khả năng giữ thăng bằng rất tốt nhờ luyện tập yoga. Môn Kundalini Yoga rất bổ ích cho cột sống của tôi. Tôi thích các bài tập hít thở, vì chúng luôn đem lại cho tôi sinh

lực tràn trề. Mọi người cho rằng trông tôi trẻ hơn so với tuổi, tôi bảo rằng đó là nhờ yoga, kỹ thuật hít thở và nước. Tôi vốn là người dễ lo lắng, cầu toàn, nhưng sự sáng suốt, minh mẫn do yoga mang lại đã giúp tôi khắc phục được nhược điểm đó. Cứ mỗi dịp Giáng sinh, chồng tôi lại tặng tôi phiếu tập nhiều tháng ở lớp yoga. Đó là món quà ý nghĩa nhất đối với tôi: Yoga mãi mãi là một phần của đời tôi.



BÀI TẬP DỄ THỰC HIỆN

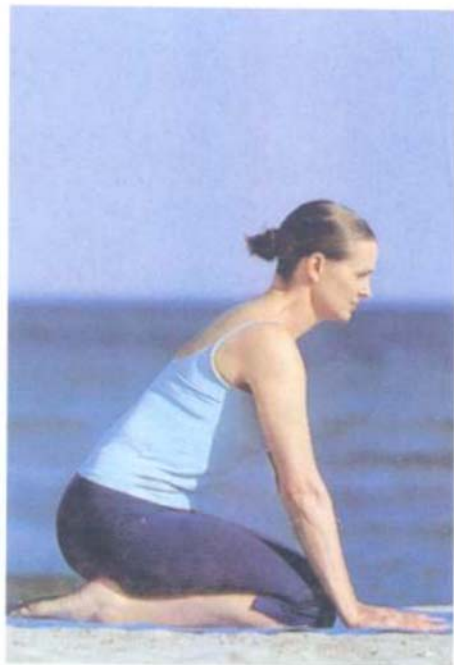
Vào tư thế quỳ gối, hai tay chống trên sàn. Chồm người ra trước, dồn trọng lượng lên hai cánh tay, duỗi thân trên sao cho thân người tạo thành một góc thẳng từ hai gối tới hai vai, đầu hướng xuống sàn, cằm hơi rút vào. Tiếp tục giữ tư thế này trong 2-8 nhịp thở.

ĐỂ LUÔN XINH ĐẸP VÀ QUYẾN RŨ

Chuỗi bài tập ngắn này giúp bạn duy trì sức khỏe và khí lực, đem lại cho bạn trạng thái tinh thần tỉnh lặng. Đồng thời, nó còn làm tăng vẻ đẹp hình thể và nội tâm của người tập. Để vẻ đẹp của bạn tỏa sáng, bạn phải luôn duy trì luồng sinh khí prana dồi dào giúp kéo dài tuổi thanh xuân và sức khỏe của bạn.

1 TU THỂ SU TŨ CO NGƯỜI

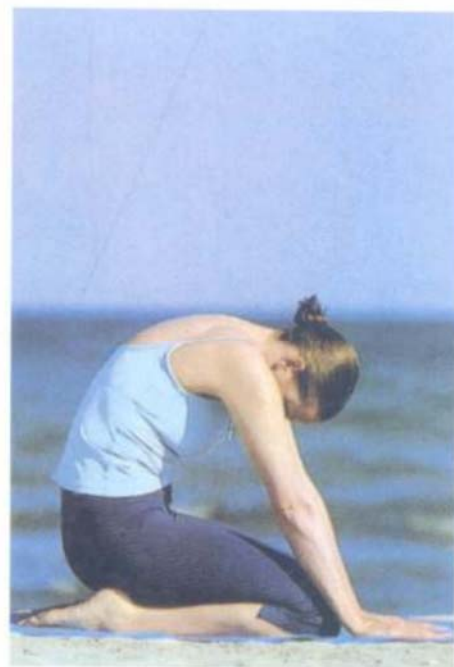
Bài tập này làm tăng độ mềm dẻo của cột sống, vốn là thước đo tuổi trẻ của bạn. Trong lúc thực hiện nhịp nhàng các cử động, bạn hãy hướng ý thức vào việc co giãn từng đốt sống.



1 Ngồi lên hai gót chân, cột sống thẳng. Chồng hai bàn tay trên sàn, ngay trước hai gót. Ngước đầu lên và hơi rút cằm vào để đốt sống cổ thẳng hàng với toàn bộ cột sống.



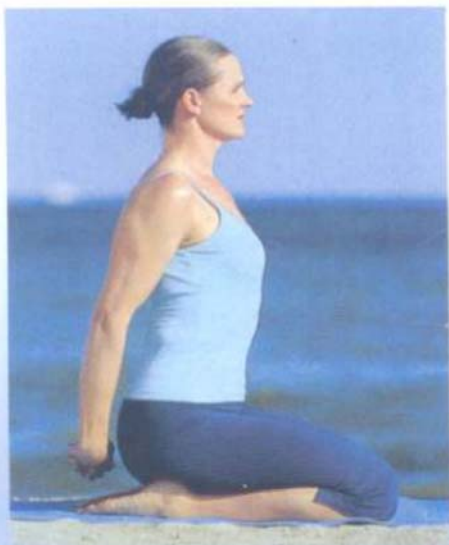
2 Hít vào, và bắt đầu cong cột sống hết mức, đồng thời vẫn giữ đầu thẳng bằng, giữ hai khuỷu tay thẳng trong lúc thực hiện động tác này.



3 Thở ra và uốn cong cột sống ngược lại sao cho ngực hõm vào trong. Lưu ý thực hiện các động tác co giãn một cách nhịp nhàng, liên tục. Có thể bạn sẽ bị toát mồ hôi ở trán và cột sống. Tiếp tục lặp lại động tác này từ 2-3 phút.

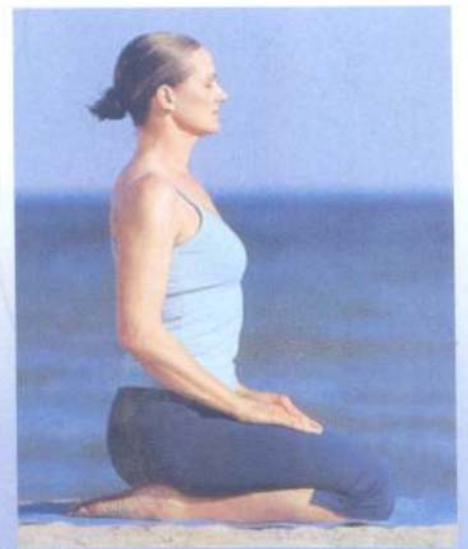
2 TƯ THẾ VỆ NỮ CĂNG CƠ TAY

Bài tập này làm tăng tuần hoàn máu tới mặt và hai má. Lưu ý phải mỉm cười trong lúc hít thở. Bạn nên biết, bài tập tuyệt vời nhất đối với gương mặt chính là mỉm cười, càng nhiều càng tốt. Ngoài ra, khi cười, bạn không nên có những ý nghĩ tiêu cực trong đầu. Bạn cứ thử mà xem!

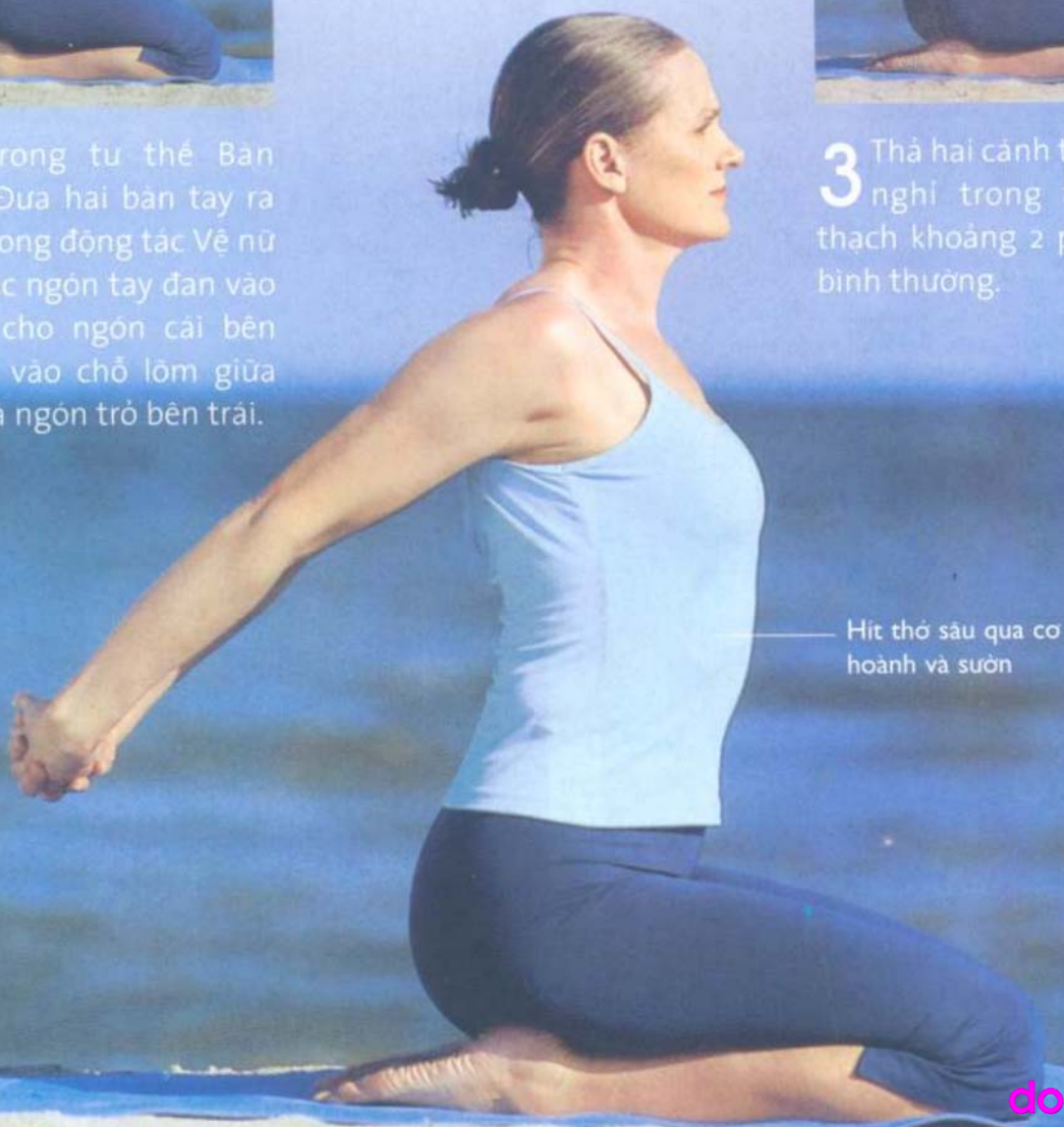


1 Ngồi trong tư thế Bàn thạch. Đưa hai bàn tay ra sau lưng trong động tác Vệ nữ căng cơ: các ngón tay đan vào nhau sao cho ngón cái bên phải nhấn vào chỗ lõm giữa ngón cái và ngón trỏ bên trái.

2 Duỗi thẳng hai cánh tay ở sau, nâng chúng lên cao hết mức, mà không để bị căng quá mức. Hai cánh tay đặt sao cho lòng bàn tay hướng vào lưng. Hít thở và thư giãn trong tư thế này từ 1-2 phút.



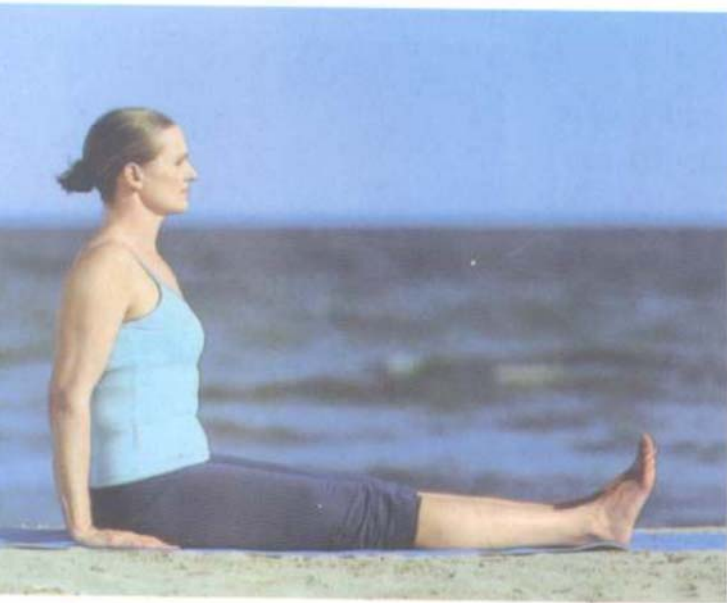
3 Thả hai cánh tay ra và ngồi nghỉ trong tư thế Bàn thạch khoảng 2 phút. Hít thở bình thường.



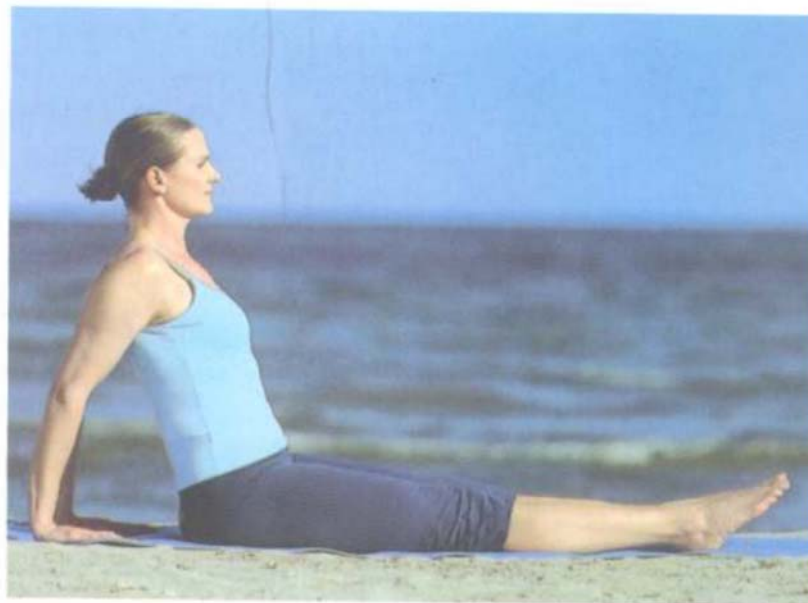
Hít thở sâu qua cơ hoành và sườn

3 TƯ THẾ NÀNG VÀ KIỂM GIỮ HAI CHÂN

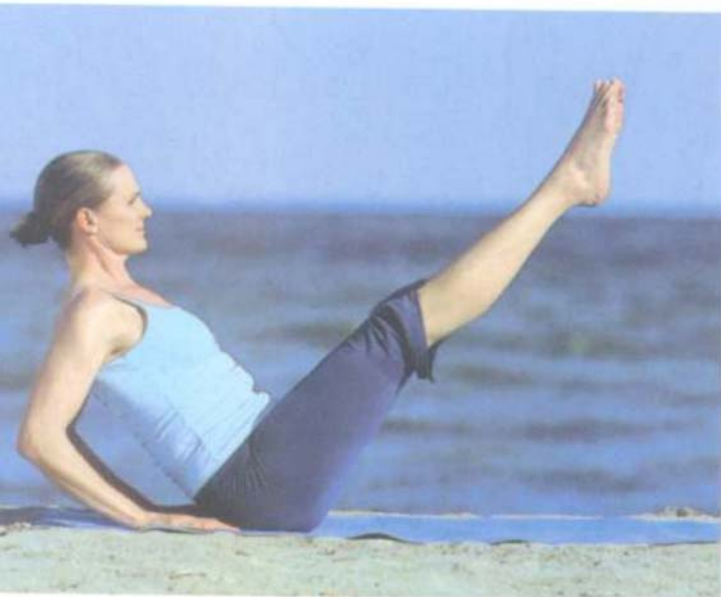
Tư thế này làm giảm bớt chứng đau đầu, đồng thời kéo giãn và tăng sức mạnh của dây thần kinh tọa. Khi thực hiện bài tập này, cơ thể bạn thường có xu hướng rung tự động rất mạnh và do đó tăng cường chức năng của toàn bộ hệ thần kinh.



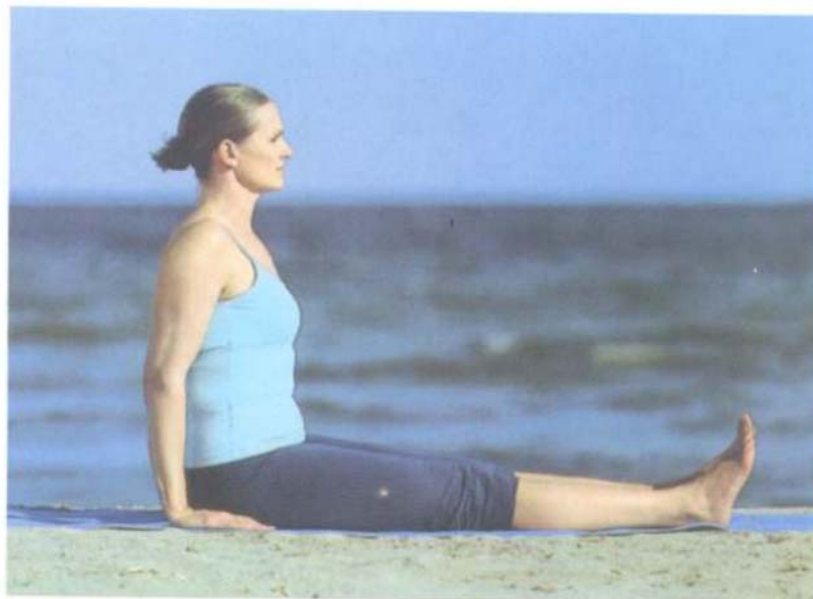
1 Ngồi trên sàn phẳng, cột sống thẳng, hai chân duỗi thẳng ra trước, hai gót chân để cạnh nhau. Hai bàn tay chống trên sàn, bên cạnh hông.



2 Hơi đưa hai bàn tay ra phía sau hông và ngửa người ra sau, vẫn giữ ngực nâng lên. Các ngón chân duỗi thẳng.



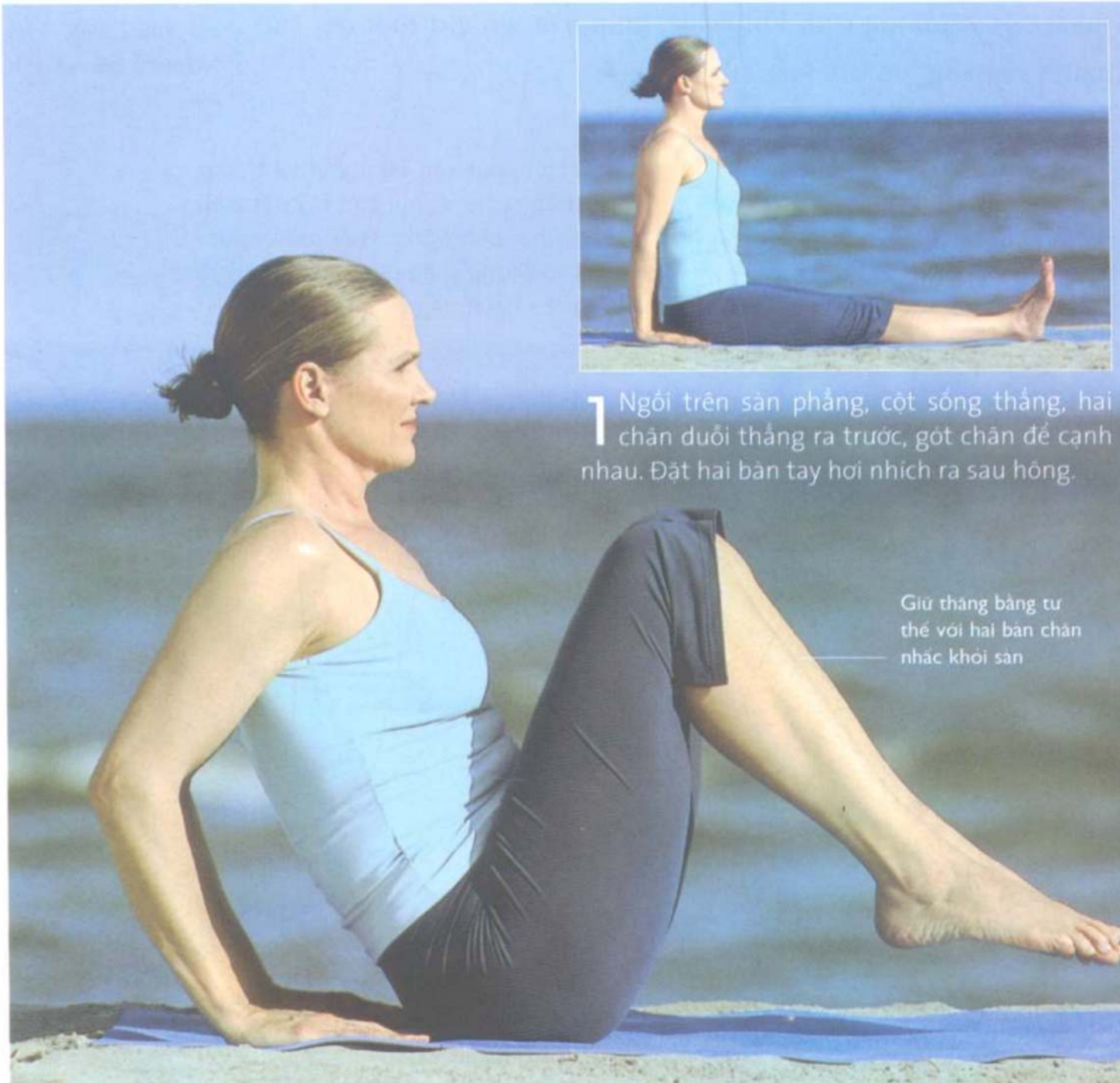
3 Co hai khuỷu tay lại và ngả người ra sau, đồng thời hít vào và từ từ nâng hai chân lên cao 60°, rồi kiểm lại. Giữ cho hai chân sát nhau, hít thở sâu từ 1-3 phút.



4 Thả hai chân xuống sàn để thoát khỏi tư thế này. Thư giãn và ngồi thẳng dậy hoặc nghỉ ở tư thế Gập người ra trước trong vài giây.

4 BÀI TẬP NHẮC HAI BÀN CHÂN LÊN

Nếu trong tư thế này, bạn thực hiện được 50 lần kiểu thở Lửa mạnh mẽ và liên tục, nó sẽ thanh lọc và cải thiện sự tuần hoàn máu của cơ thể bạn. Bài tập này giúp tẩy sạch phổi và kích thích dòng chảy của *prana* để duy trì tuổi thanh xuân và sức mạnh của bạn.



1 Ngồi trên sàn phẳng, cột sống thẳng, hai chân duỗi thẳng ra trước, gót chân để cạnh nhau. Đặt hai bàn tay hơi nhích ra sau hông.

Giữ thẳng bằng tư thế với hai bàn chân nhắc khỏi sàn

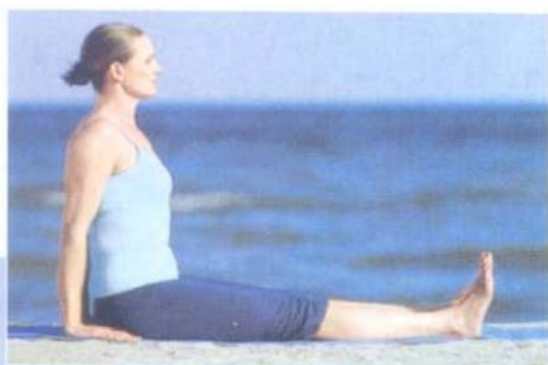
2 Co hai khuỷu tay lại. Ngửa người ra sau, nhưng vẫn giữ cột sống thẳng. Kéo đầu gối lại và kéo chúng về càng sát ngực càng tốt. Giữ cho hai bàn chân cách xa sàn khoảng 15cm

và thẳng bằng. Bắt đầu kiểu thở Lửa mạnh mẽ khoảng 50 lần. Hít vào sâu, thở ra và thả hai chân xuống sàn. Nếu thích, bạn có thể nghỉ trong tư thế Ngồi gập người ra trước trong vài giây.

5 TƯ THẾ NGỒI VƯỜN NGƯỜI RA TRƯỚC

Bài tập này tiếp thêm sinh lực cho gan và lá lách. Khi các ngón tay và ngón chân ép vào nhau, các huyết đạo được tác động và nhờ vậy kích thích hoạt động của não bộ. Vùng trên cùng ở phía sau ngón chân cái là vùng phản ứng của tuyến yên. Ngâm nga trong miệng âm “Hum” giúp bạn tẩy sạch phổi và tạo hiệu quả kích thích đối với dòng sinh khí *prana*, giúp bạn gìn giữ tuổi trẻ, sức mạnh và năng lực làm việc của mình.

Trong lúc kiểm giữ tư thế này, hãy ngâm nga âm “Hum”. Nó có nghĩa là “chúng ta” và giúp bạn thoát khỏi cái tôi nhỏ bé của mình để cảm nhận sự hợp nhất với cuộc sống. Âm “Mmm” kéo dài liên tục.



1 Ngồi trên mặt sân phẳng, duỗi thẳng hai chân ra trước, hai bàn tay đặt trên sân, cạnh hai bên hông. Hơi vươn người lên sao cho khung chậu được kéo thẳng và bạn ngồi lên hai mông.

2 Vươn người tới, rồi gập người ra trước nắm lấy các ngón chân và ép chúng vào. Trường hợp bạn không với tới các ngón chân, có thể dùng dây nịt quấn quanh hai bàn chân và dùng cả hai bàn tay nắm lấy sợi dây. Đẩy cổ ra sau và cảm hơi rút vào phía cổ. Hai mắt nhắm lại. Đảo nhẹ hai mắt lên trên giống như bạn đang nhìn qua trần vậy. Hit thở từ 1-2 phút và ngâm nga âm “Hum”.

Kéo giãn cột sống và vươn tới hết mức

Hai cánh tay thẳng

UỐNG NƯỚC



Uống nước nhiều lần trong ngày sẽ giúp thăng bằng não bộ, các tuyến nội tiết và hệ thần kinh. Nếu thấy thèm ăn, nhưng bạn không thật sự đói, thì hãy uống nước. Cung cấp đầy đủ nước cho cơ thể cũng giúp bạn giải tỏa sự thèm ăn. Nên uống nhiều nước vào thời gian giữa các bữa ăn. Tránh uống nước trong khi ăn, vì nước làm loãng dịch vị. Nước lọc là thức uống chống khát tốt nhất. Bất kỳ loại thức uống nào cũng chỉ làm tăng cơn khát trong bạn lên mà thôi.

ĐỂ CÓ MỘT GUỒNG MẶT TƯƠI TẮN QUYỀN RŨ

Đây là một phép thiền tuyệt vời, vì nó có khả năng làm cho người phụ nữ cảm thấy hạnh phúc và tha thiết với cuộc sống. Phép thủ ấn và lối thở của nó tác động tới não bộ khiến bạn cảm thấy dễ chịu và thư giãn. Guồng mặt của bạn sẽ toát lên một vẻ đẹp đầm thắm, hồng hào. Đây là phép thiền để thư giãn, vì vậy rất thích hợp cho bạn thực hiện trước khi đi ngủ hoặc muốn lấy lại sự tỉnh táo sau giờ làm việc. Không thực hiện nó khi bạn còn việc gì đó để làm. Một chu kỳ hoàn thiện của phép thiền này kéo dài 11 phút.

1. Ngồi thoải mái trong tư thế chuẩn bị thiền, cột sống thẳng. Đưa hai bàn tay ra trước sao cho hai lòng bàn tay hướng vào nhau. Các ngón tay bên trái thành quả đấm, sau đó dùng các ngón tay bên phải bao lấy quả đấm, hai cườm tay chạm nhau. Khi bạn nhìn xuống hai bàn tay thì ngón trỏ bên trái nằm gần bạn nhất. Đặt hai ngón cái chạm nhau, sau đó áp chúng lên ngón trỏ của bàn tay trái. Hai ngón cái không chạm vào ngón trỏ của bàn tay phải. Như vậy, giữa hai bàn tay tự

nhiên sẽ hình thành một khe hở.

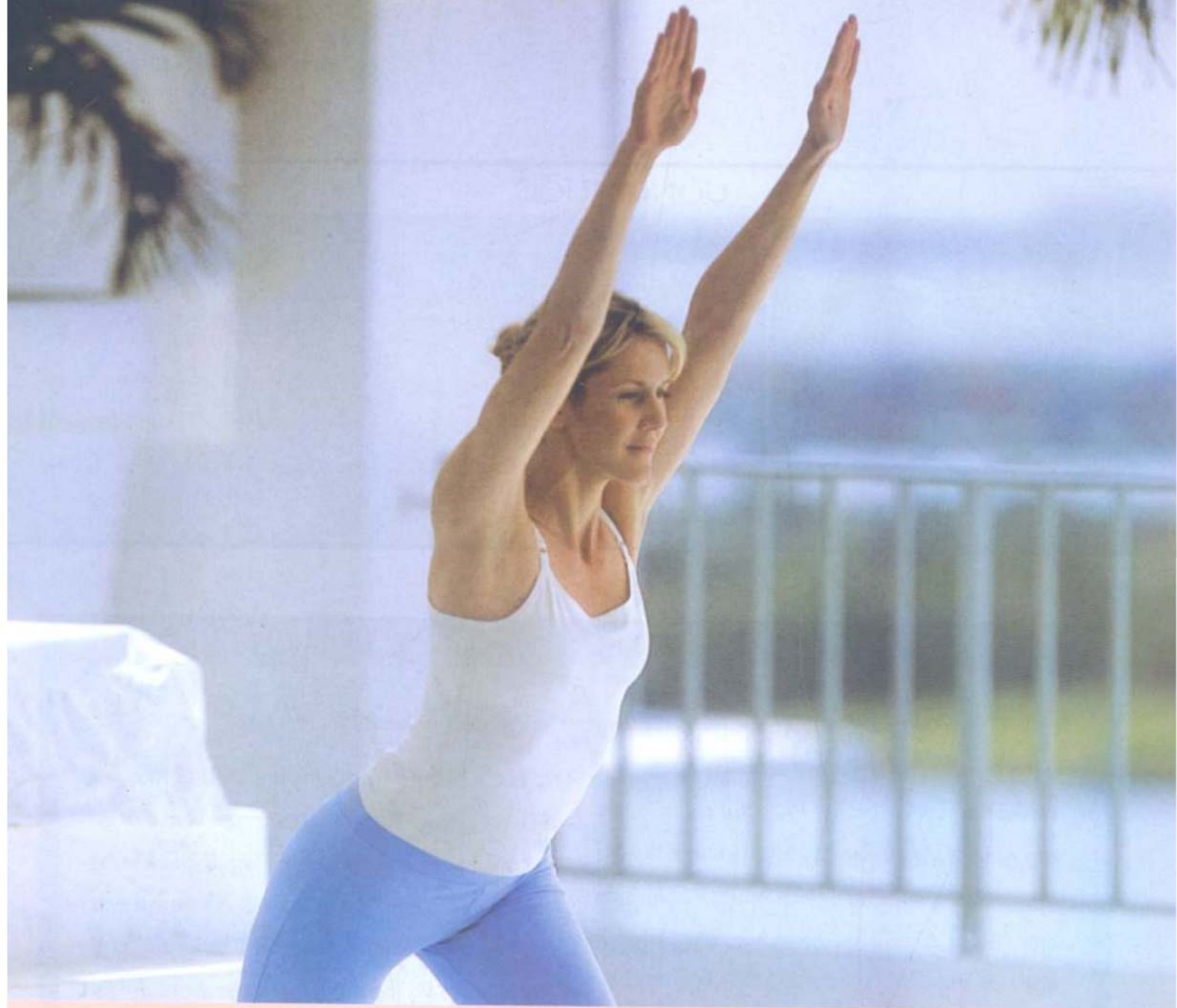
2. Hai bàn tay để cách khuôn mặt 21-24cm, đối diện với miệng. Bắt đầu hít sâu vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, đưa không khí đi qua khe hở giữa hai ngón cái. Thở ra cho hết. Nhắm hai mắt lại, tiếp tục phép thiền và phối hợp hít thở như vậy bao lâu tùy bạn muốn - thậm chí có thể tới khi bạn ngủ thiếp đi.



Bàn tay phải bao lấy nắm đấm của bàn tay trái



Hai ngón cái tựa vào ngón trỏ trái



SỐNG TRONG HIỆN TẠI

Hiện tại là thời khắc duy nhất bạn đang hiện diện. Quá khứ chỉ còn trong ký ức và tương lai là kế hoạch chỉ mỗi định hình trong trí não. Vậy thì sống trong hiện tại có nghĩa là gì? Một số người miêu tả đó là trạng thái sống vững vàng, cõi mở, bình an và sâu lắng. Không nên phê phán, khép tội ai hay giận dữ - thậm chí là chịu đựng - không cần phải kiên cường hay tha thứ, bởi vì tất cả chúng

đều phát sinh từ những phản hồi lại cái đang hiện diện. Hiện diện có nghĩa là có mặt trong cuộc sống như nó vốn có và chấp nhận nó, chỉ đơn giản vì nó là nó! Khi hiện diện cùng với cái “bây giờ” vĩnh cửu, bạn sẽ trải nghiệm điều mà trong yoga thường gọi là Shunia - điểm zero - nơi hợp nhất của một ý chí trầm tĩnh, một trái tim yêu thương và một ý thức rộng mở.

CHUỖI BÀI TẬP NGƯỜI CHIẾN BINH

Bài tập này là một vinyasa. Vinyasa là vũ điệu của hơi thở, cử động và ý thức. Trong vinyasa đầy uy lực này, bạn hãy hướng ý thức vào sự đan kết giữa hơi thở và động tác. Hãy giữ hơi thở vào cuối mỗi lần hít vào và thở ra. Trong khoảnh khắc kéo dài chỉ một hay hai giây, bạn hãy hướng tới sự tĩnh lặng trong tâm, ở ngoại cảnh và mọi vật xung quanh bạn.

1 TƯ THẾ CHIẾN BINH HOÀN CHỈNH

Trong tư thế này, các đốt sống giữa cong lại và do đó kích thích sự tiêu hóa. Năng lượng đồng thời cũng được luân chuyển qua suốt phần lưng giữa và lưng trên.



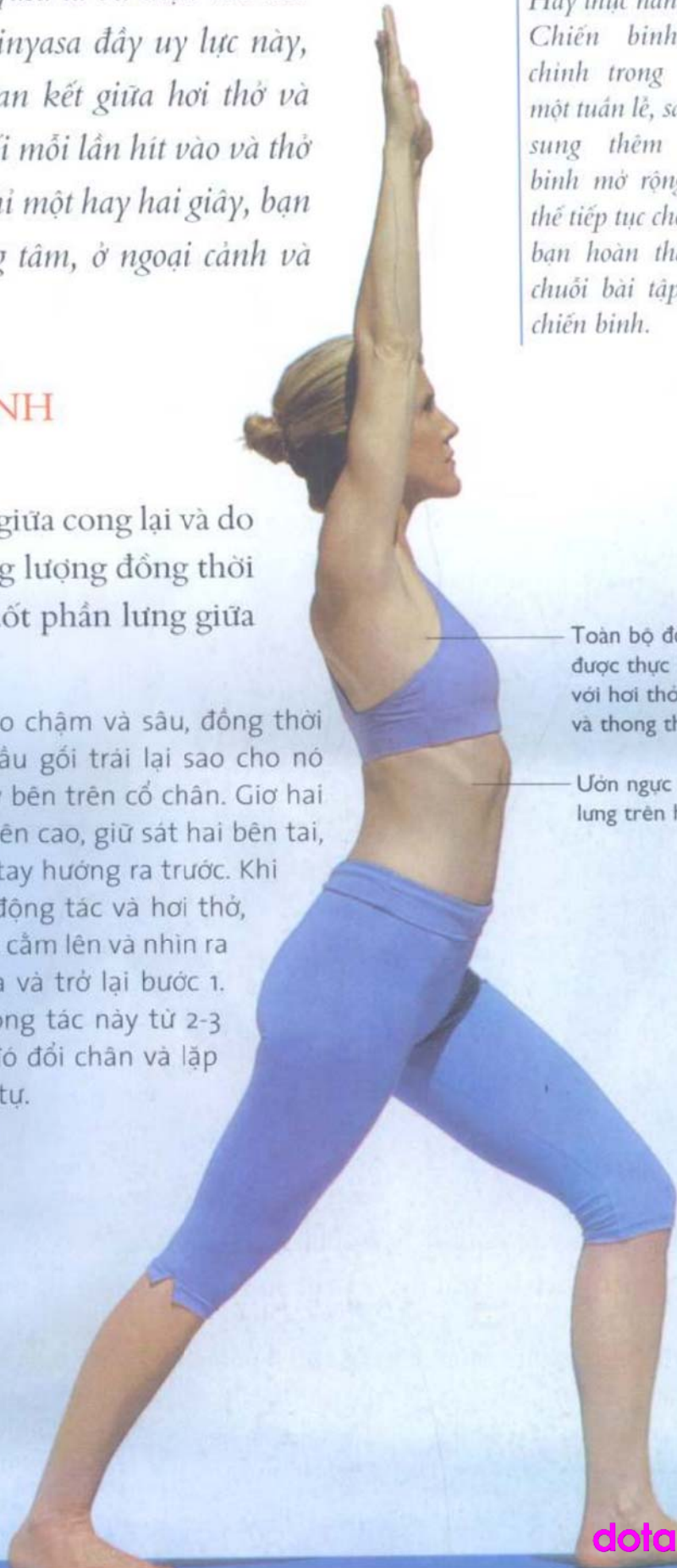
2 Hít vào chậm và sâu, đồng thời gấp đầu gối trái lại sao cho nó nằm ngay bên trên cổ chân. Giơ hai cánh tay lên cao, giữ sát hai bên tai, lòng bàn tay hướng ra trước. Khi kết thúc động tác và hơi thở, hơi ngược cầm lên và nhìn ra xa. Thở ra và trở lại bước 1. Lặp lại động tác này từ 2-3 lần, sau đó đổi chân và lặp lại tương tự.

1 Đứng thẳng, chân trái bước lên trước khoảng 60-120cm, bàn chân phải đưa ra sau và hơi xoay ra ngoài. Hai tay buông dọc hai bên thân. Trong tư thế này, chân sau làm trụ chống đỡ, vì vậy giữ cho chân phải vững vàng và duy trì cảm giác đầu gối trái đang nâng lên.

Hãy thực hành tư thế Chiến binh hoàn chỉnh trong khoảng một tuần lễ, sau đó bổ sung thêm Chiến binh mở rộng và cứ thế tiếp tục cho tới khi bạn hoàn thành hết chuỗi bài tập Người chiến binh.

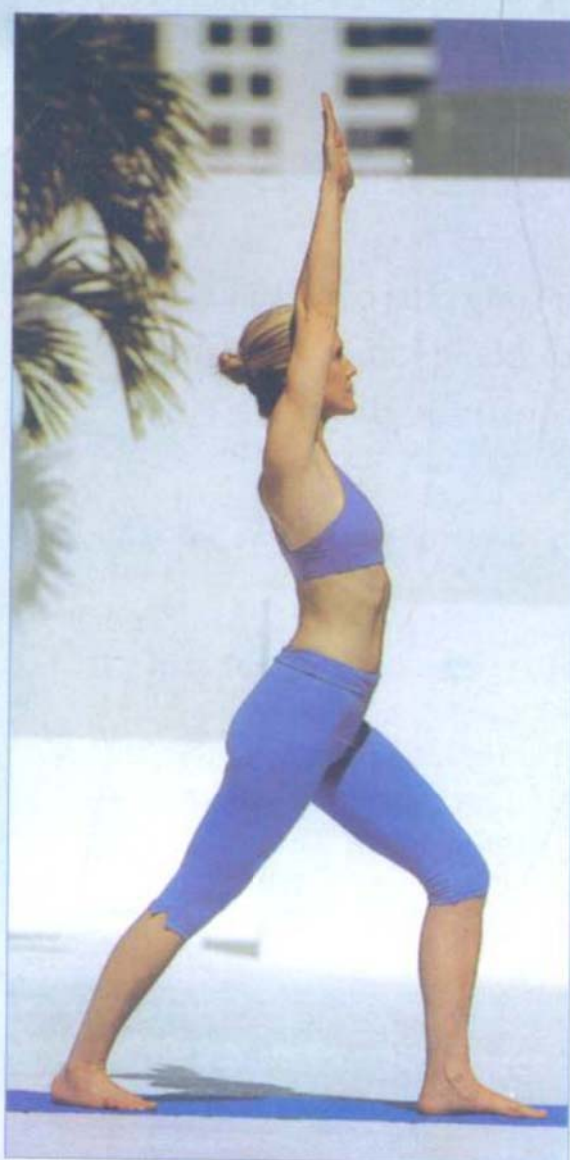
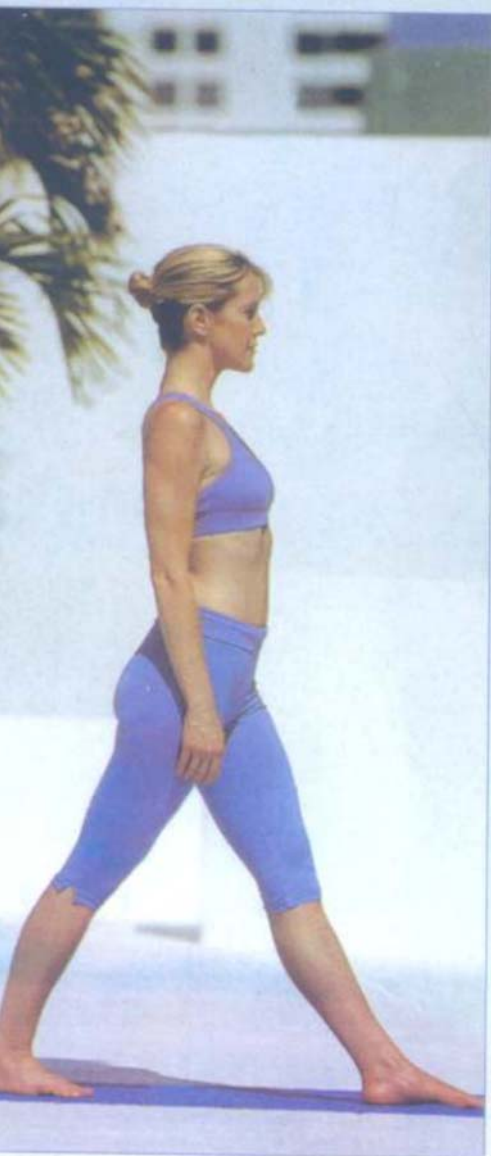
Toàn bộ động tác được thực hiện cùng với hơi thở vào dài và thông thả

Uốn ngực lên và lưng trên hơi cong



2 TƯ THẾ CHIẾN BINH MỞ RỘNG

Tư thế này nhằm tăng cường sức mạnh ở cột sống, hai chân, làm săn chắc cơ bụng và rèn luyện hệ thần kinh. Trong lúc thực hiện tư thế này, hãy giữ tinh thần tập trung, mắt nhìn thẳng về phía trước.



Hãy thực hành chuỗi động tác này 2-3 lần, sau đó nghỉ trong tư thế Đối ngược (trang 220) trước khi lặp lại chuỗi động tác với bàn chân phải đưa ra trước.

1 Đứng thẳng, chân trái bước ra trước khoảng 60-120cm, bàn chân phải đưa ra sau và hơi xoay ra ngoài. Hai cánh tay buông dọc hai bên thân.

2 Hít vào và thực hiện tư thế Chiến binh hoàn chỉnh : gập gối trái lại sao cho nó nằm ngay bên trên cổ chân, giơ cao hai cánh tay quá đầu, giữ chúng sát hai bên tai, lòng bàn tay hướng ra phía trước.



3 Thở ra và chuyển sang tư thế Chiến binh mở rộng: trụ thật vững trên hai chi dưới, đồng thời với hai tay về phía trước ở một góc 60°. Ngực bạn vượt qua vị trí đùi chân trước, hai cánh tay ôm sát hai bên tai, cột sống và cổ thẳng hàng.

Thân người bạn tạo thành một góc thẳng từ cột sống qua hai cánh tay và hai bàn tay

Trụ vững và gồng nhóm cơ bắp xung quanh đầu gối lên



4 Hít sâu vào và trở về tư thế Chiến binh hoàn chỉnh.



5 Thở ra và hạ hai cánh tay xuống, trở lại tư thế ở bước 1.

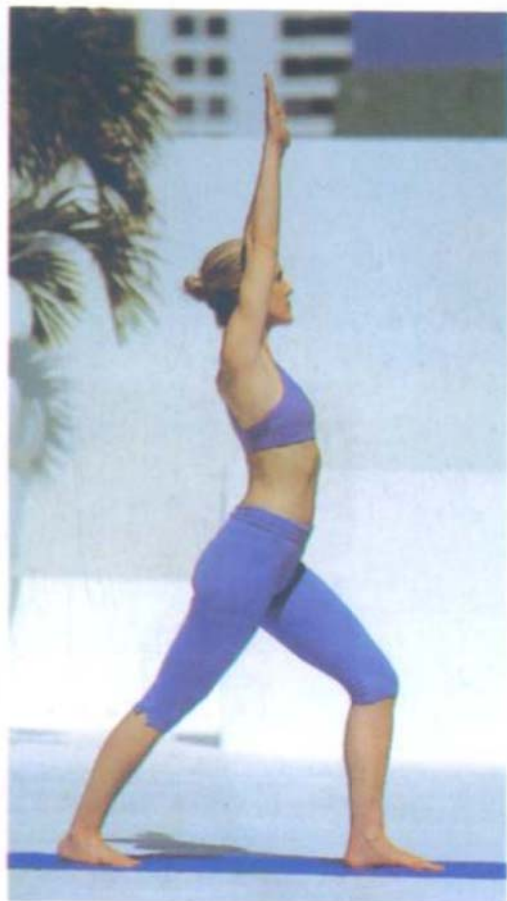
3 TƯ THẾ CHIẾN BINH GẬP NGƯỜI

Tư thế này giúp tinh thần phấn chấn và sảng khoái, vì nó làm tăng lượng máu cung cấp tới não, tăng cường mạnh mẽ trí lực và khả năng tập trung của người tập. Đưa tư thế này vào chuỗi bài tập Người chiến binh sẽ kéo giãn và tăng sức mạnh phần dưới và trên của cột sống. Nếu lưng bạn yếu, hãy đưa hai cánh tay về phía sàn trước khi bạn gập hết người ra trước. Nếu bạn cảm thấy chóng mặt hoặc mất thăng bằng, hãy từ từ đứng thẳng dậy.

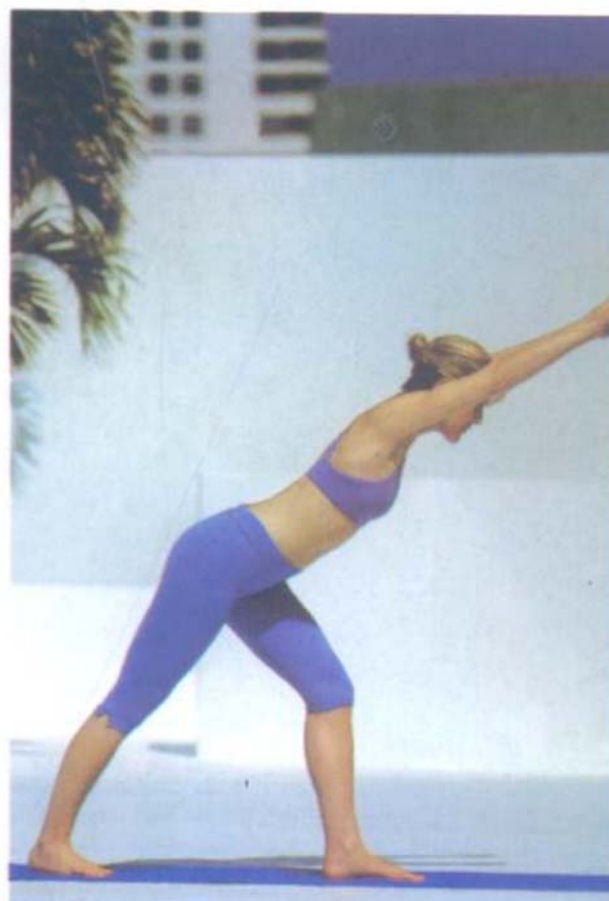
Tiếp tục thực hiện tất cả chín bước của tư thế Chiến binh gập người từ 2-3 lần với bàn chân trái ở phía trước, sau đó nghỉ trong tư thế Đối ngược (trang 220) trong 30 giây tới một phút, và lặp lại chuỗi bài tập với bàn chân phải ở phía trước.



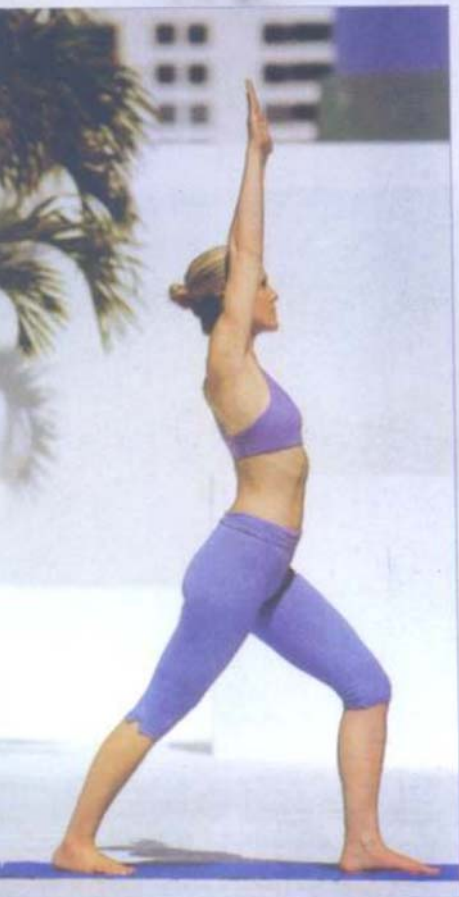
1 Đứng thẳng, bước chân trái lên khoảng 60-120 cm và bàn chân phải ở phía sau, hơi xoay ra ngoài. Hai cánh tay buông dọc theo thân người.



2 Hít vào và thực hiện tư thế Chiến binh hoàn chỉnh: co đầu gối trái sao cho nó nằm ngay bên trên cổ chân, giơ hai tay lên cao quá đầu và sát vào tai, lòng bàn tay hướng ra phía trước.

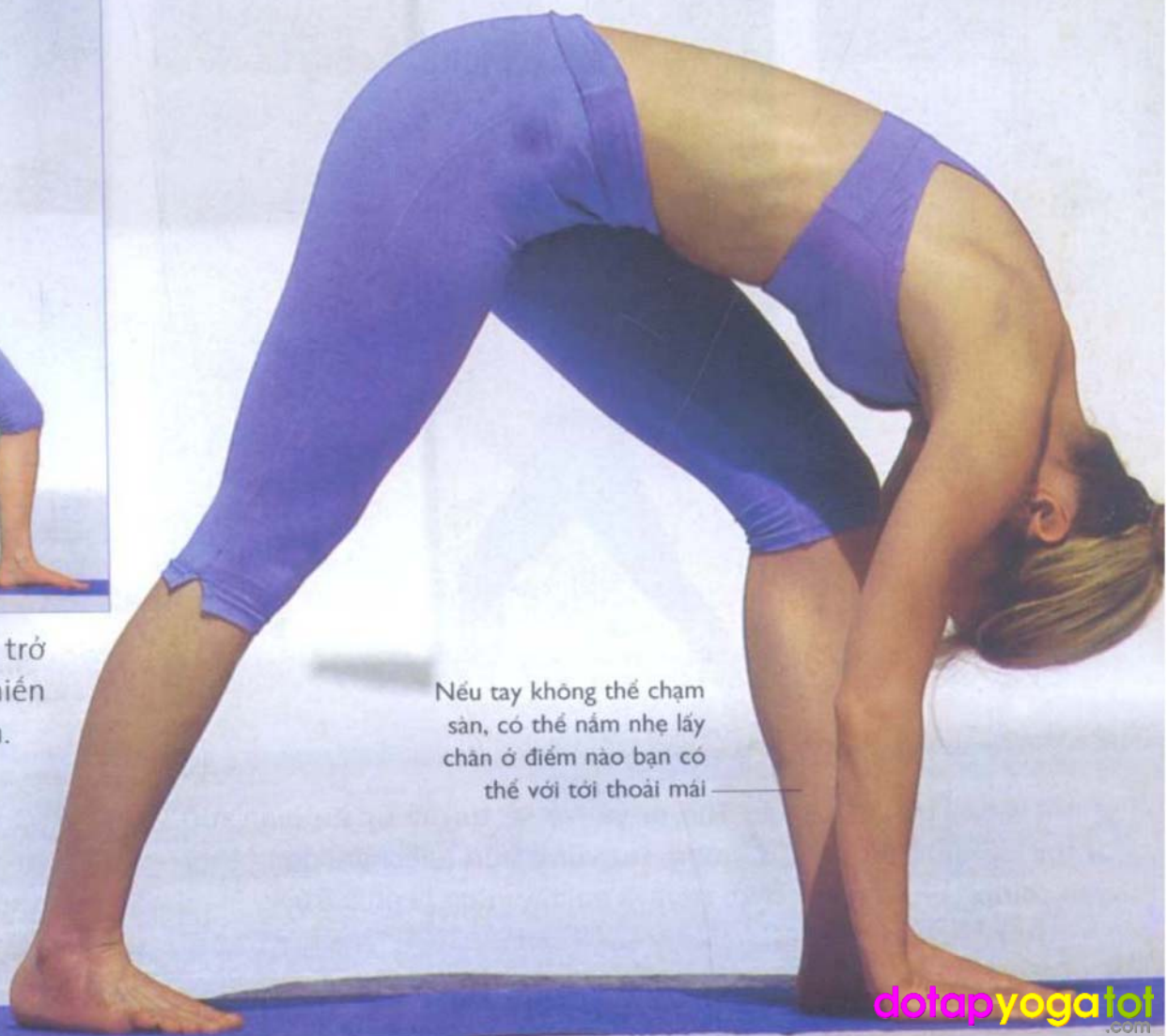


3 Thở ra để vào tư thế Chiến binh mở rộng: vươn hai cánh tay và thân trên ra trước sao cho ngực vượt quá đùi, hai cánh tay áp sát hai bên tai, cột sống và cổ nằm trên một đường thẳng.



4 Hít vào và trở về tư thế Chiến binh hoàn chỉnh.

5 Thở ra, hai cánh tay vẫn áp sát tai, gập người ra trước sao cho hai tay nằm hai bên bàn chân trái, mặt chạm hoặc gần chạm đầu gối trái. Tiếp tục trụ vững ở chân sau.



Nếu tay không thể chạm sàn, có thể nắm nhẹ lấy chân ở điểm nào bạn có thể với tới thoải mái

CÂU CHUYỆN CỦA MARTHA (MỸ)

Sự kiện lớn nhất, làm thay đổi cuộc sống của tôi chính là khi tôi đối mặt với cái chết của mẹ. Bà mất vì căn bệnh ung thư buồng trứng. Tôi thấy hạnh phúc vì có cơ hội ở bên cạnh chăm sóc mẹ trong những tháng bà phải chống chọi với căn bệnh ung thư. Tôi đã từng trải qua lớp học thực hành phép chữa bệnh "Sat Nam Rasayan". Phương pháp này dạy ta cùng sống với những gì do hoàn cảnh đưa tới, qua đó tìm được phép chữa trị và làm biến đổi hoàn cảnh. Triết lý thông thái này đã giúp tôi vượt qua thời kỳ khó khăn trên. Tôi nhận thấy

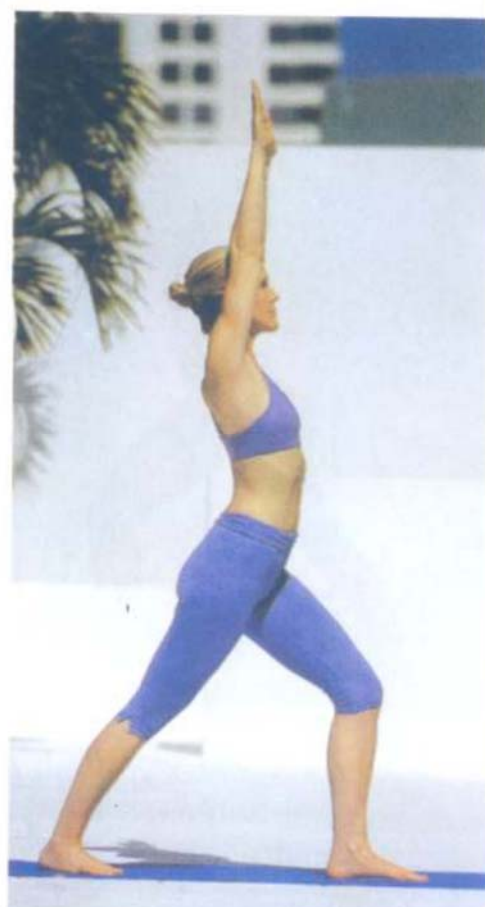
trách nhiệm của một người con là phải ở bên mẹ lúc bệnh tật, và yoga đã giúp tôi hiểu rõ hơn trách nhiệm của mình. Yoga đã dạy cho tôi biết cách hành động để biểu hiện sự quan tâm, ân cần, và cách ý thức về hơi thở, sự lên xuống nhịp nhàng, đều đặn của nó đã đem lại cho tôi khả năng để sống tốt trong hiện tại và thậm chí đối mặt với những khoảnh khắc khắc nghiệt nhất khi mẹ tôi qua đời. Tuy thương tiếc và rất đau buồn khi mẹ không còn, nhưng tôi biết mẹ và tôi đã có một khoảng thời gian bên nhau rất mãn nguyện.



6 Hít vào và trở về tư thế Chiến binh hoàn chỉnh.



7 Thở ra và trở về tư thế Chiến binh mở rộng, trụ vững trên hai chân, đồng thời thân trên và hai tay vươn ra phía trước.



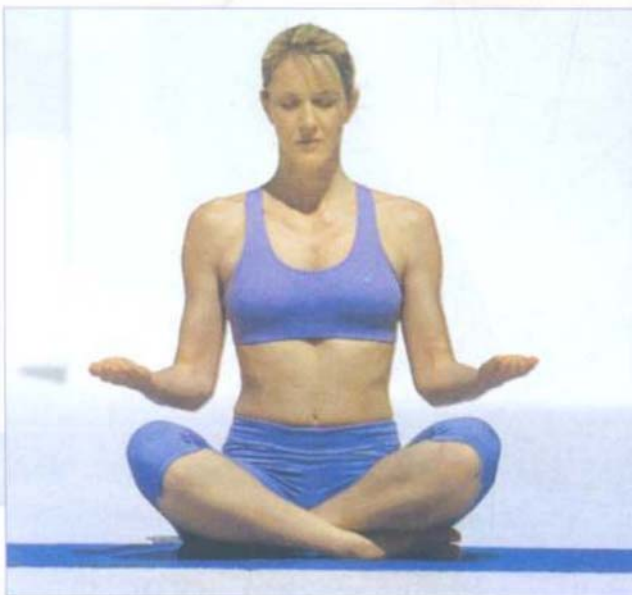
8 Hít vào và trở về tư thế Chiến binh hoàn chỉnh. Sau đó thở ra và trở về tư thế bước 1. Lặp lại chuỗi động tác này từ 2-3 lần.

PHÉP THIỀN NADABRAHMA

Phép thiền này lấy từ cuốn Thiền của Osho, trong đó bạn sẽ học được cách lắng nghe - lắng nghe bản thân, lắng nghe người bạn đời hay bất cứ ai mà bạn gặp. Cuối cùng, bạn sẽ học được cách lắng nghe và được dẫn dắt bởi tiếng nói không âm thanh của vũ trụ.

1. Ngồi trong tư thế thư giãn, hai mắt nhắm lại, môi khép, thả lỏng. Bắt đầu ngân nga âm "Hum" đủ lớn để người khác nghe thấy và tạo ra sự rung động trong suốt toàn thân. Hãy quán tưởng đến một cái ống rỗng, chứa đầy những rung động của tiếng ngân nga "Hum". Sẽ tới một lúc nào đó, khi tiếng ngân nga tự nó cứ phát ra, còn bạn lại trở thành người lắng nghe. Không áp dụng kiểu thở đặc biệt nào. Hãy đổi độ cao của giọng ngân hoặc chuyển động thân người chậm rãi và đều đặn (nếu như bạn nhận thấy nó chuyển động). Duy trì phép thiền này trong 30 phút.

2. Giai đoạn hai của phép thiền chia ra làm hai phần, mỗi phần kéo dài 7 ½ phút.

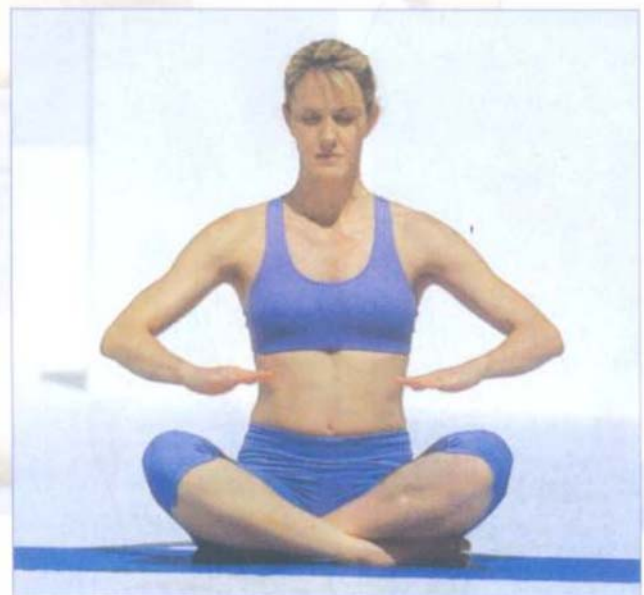


Chuyển động trao năng lượng: hai bàn tay tạo hình tròn hướng ra ngoài, lòng bàn tay ngửa.

Bắt đầu phần 1: hai lòng bàn tay ngửa, di chuyển chúng hướng ra ngoài, theo hình tròn. Khởi đầu từ rốn, cả hai bàn tay di chuyển ra phía trước, rồi hai tay chia ra thành hai hướng, vẽ thành hai hình vòng tròn lớn ở hai bên trái và phải. Chuyển động phải chậm tới mức bạn có cảm giác như không hề có chuyển động. Hãy hình dung là bạn đang trao năng lượng cho vũ trụ.

3. Sau 7 ½ phút, lật úp hai bàn tay xuống và di chuyển chúng theo hướng ngược lại. Bây giờ, hai bàn tay cùng đưa về hướng rốn và chia làm hai để đi sang hai bên. Hãy hình dung là bạn đang tiếp nhận năng lượng. Di chuyển cực chậm như ở phần trên.

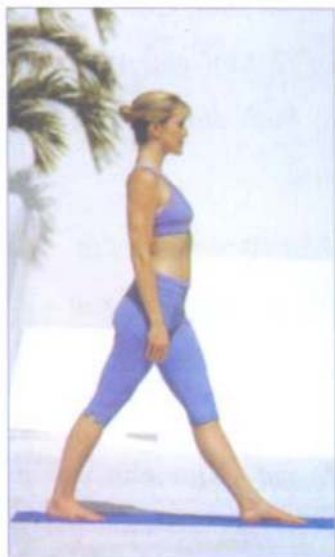
Cũng như ở giai đoạn đầu của phép thiền, trong khi di chuyển hai bàn tay, tránh cường lại bất kỳ cử động nhẹ và chậm nào của cơ thể. Để chấm dứt phép thiền hãy ngồi hoặc nằm hoàn toàn yên lặng và bất động trong 15 phút.



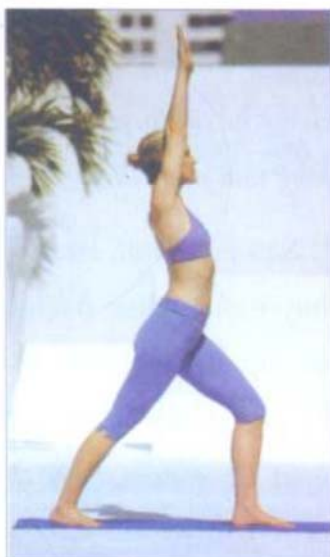
Chuyển động tiếp nhận năng lượng: hai bàn tay tạo hình tròn hướng vào trong, lòng bàn tay úp xuống.

4 TƯ THẾ CHIẾN BINH THĂNG BẰNG

Ở trình độ trung cấp, có thể bổ sung tư thế này vào Vinyasa. Để giữ thăng bằng tốt hơn, hãy đứng gần bức tường, sao cho khi chồm người tới, các đầu ngón tay chạm vào tường.



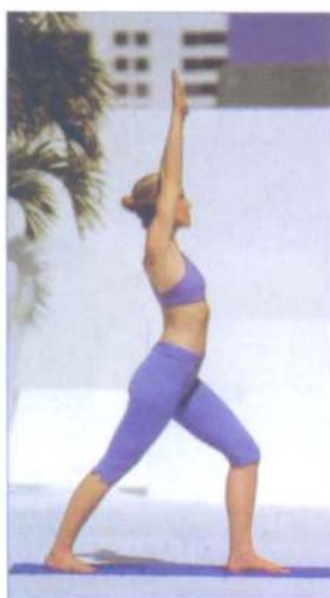
1 Đứng thẳng, chân trái bước lên trước, bàn chân phải đưa ra sau và hơi xoay cổ chân ra ngoài.



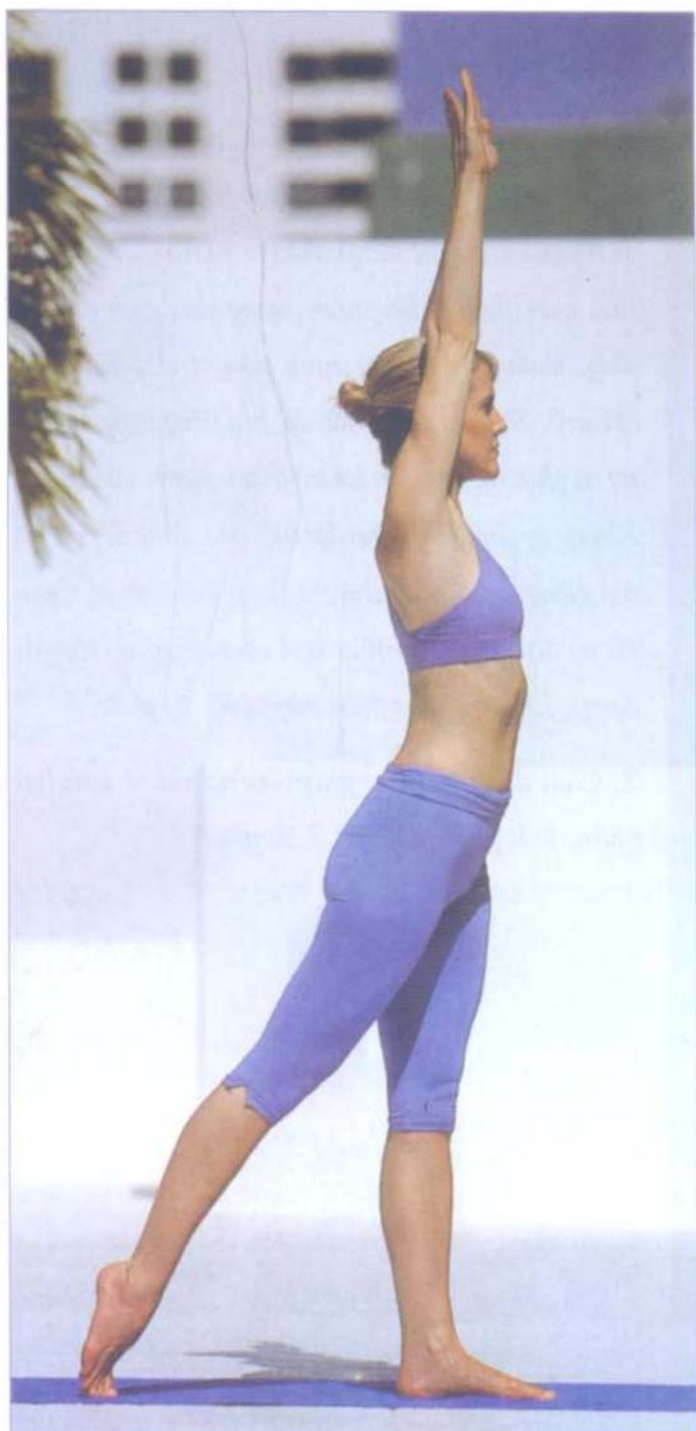
2 Hit vào để thực hiện tư thế Chiến binh hoàn chỉnh.



3 Thở ra để vào tư thế Chiến binh mở rộng, trụ vững trên hai chi dưới.



4 Hit vào để trở lại tư thế Chiến binh hoàn chỉnh.



5 Thở ra và nâng gót chân phải lên, đổ người ra trước, cột sống kéo giãn. Hai tay giữ cao và vươn tới, đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể lên bàn chân trái và nâng bàn chân phải lên khỏi mặt sàn.

MẶT NẠ ĐU ĐỦ



Đu đủ là loại trái cây mà thiên nhiên ưu đãi cho chúng ta. Nó xoa dịu dạ dày và đường ruột. Đu đủ có khả năng kích thích tiêu hóa, giàu vitamin A, B, C và D, rất bổ dưỡng cho sức khỏe và làn da. Từ xa xưa, con người đã biết dùng phần thịt của quả đu đủ để chăm sóc sắc đẹp. Để có làn da đẹp, gọt sao cho còn một lớp mỏng thịt đu đủ dính ở mặt trong của vỏ. Xoa phần này lên da cho tới khi chỉ còn lại lớp vỏ ngoài. Để khô và sau đó rửa sạch mặt bằng nước ấm.

Chân được nâng
lên cao bằng hông

Hai cánh tay áp
sát hai bên đầu

Trong toàn bộ chuỗi
bài tập Người chiến
binh, có thể duỗi
thẳng hai tay và chấp
lại trong tư thế cầu
nguyên.



6 Nâng chân sau lên sao cho thân người tạo thành một đường thẳng từ hai bàn tay xuống tới các ngón chân. Duỗi thẳng các ngón chân ra có thể sẽ hỗ trợ thăng bằng cho bạn. Nhìn thẳng về phía trước, đồng thời cảm nhận sự kéo căng ở thân trên, hai cánh tay và chân.

7 Co đầu gối trái lại và hạ thấp chân phải xuống. Hít vào, đồng thời trở lại tư thế Chiến binh hoàn chỉnh. ▶



8 Thở ra để vào tư thế Chiến binh gập người (bước 5, trang 215), trụ vững trên chân sau.



9 Hít vào để trở lại tư thế Chiến binh hoàn chỉnh.

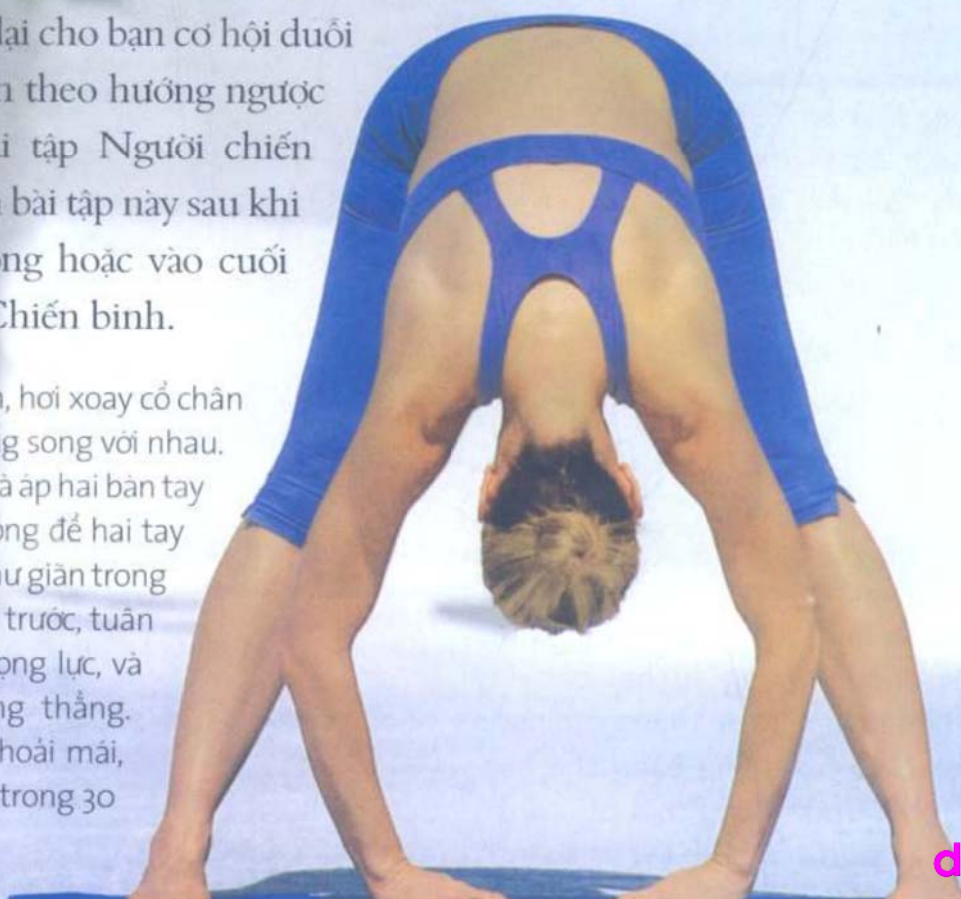


10 Thở ra và trở về tư thế bước 1 để kết thúc bài tập. Bạn có thể thực hiện 2-3 vòng, sau đó nghỉ trong tư thế đối ngược, rồi lặp lại chuỗi bài tập với chân phải bước ra trước.

5 TƯ THẾ ĐỐI NGƯỢC CỦA CHIẾN BINH

Tư thế này đem lại cho bạn cơ hội duỗi người và thư giãn theo hướng ngược lại với chuỗi bài tập Người chiến binh. Thực hành bài tập này sau khi kết thúc mỗi vòng hoặc vào cuối buổi tập tư thế Chiến binh.

Đứng dạng hai chân, hơi xoay cổ chân để hai bàn chân song song với nhau. Gập người ra trước và áp hai bàn tay trên sàn hoặc thả lỏng để hai tay thông xuống. Hãy thư giãn trong tư thế Gập người ra trước, tuân theo sức kéo của trọng lực, và buông xả mọi căng thẳng. Hãy để tâm trạng thoải mái, hân hoan. Thư giãn trong 30 giây tới 2 phút.



THIỀN BÌNH AN

Phép thực hành này đề cập tới một số trọng điểm của triết lý Nhận thức hiện tại và của phép Chữa bệnh "Sat Nam Rasayan". Nếu muốn, bạn có thể ghi âm lại giọng đọc hướng dẫn của mình, rồi sau đó mở ra để thực hành. Để tăng cường hiệu quả thực hành, hãy bổ sung thêm các đoạn ngưng nghỉ để lợi ích của bài tập trước có thời gian thấm sâu một cách tinh tế vào ý thức của bạn. Cứ giữ nguyên cảm giác cho tới khi bạn cảm thấy đã lắng sâu vào tĩnh lặng, sau đó mới chuyển sang phần tiếp theo.

Quan sát và thả nổi

Hướng ý vào những cảm xúc của bạn, vào những cảm nhận trong cơ thể vật chất, trong hơi thở, trong âm thanh của chính con người bạn. Hãy xem chúng như nhau, không chú tâm vào bất cứ điều gì. Hãy thả nổi cho các suy nghĩ phát sinh và quan sát chúng, xem chúng đến rồi đi, như những đợt sóng xô vào rồi rút ra khỏi tiềm thức của bạn (ngưng).

Có thể có một số cảm nhận hay suy nghĩ khiến bạn đau đớn. Hãy thả thả nổi cho chúng gây đau đớn cho tâm hồn bạn, không phân xét hay dùng trở lực nào để ngăn chặn chúng. Hãy chứng kiến việc chúng không thể làm bạn đau đớn khi bạn thả nổi chúng (ngưng).

Sau một lúc quan sát và thả nổi sự đau đớn, dần dần trong con người bạn sẽ hình thành một khả năng chấp nhận mới, để xoa dịu hay làm tiêu tan nỗi đau ấy (ngưng).

Ở trong khoảng không của Tạo hóa

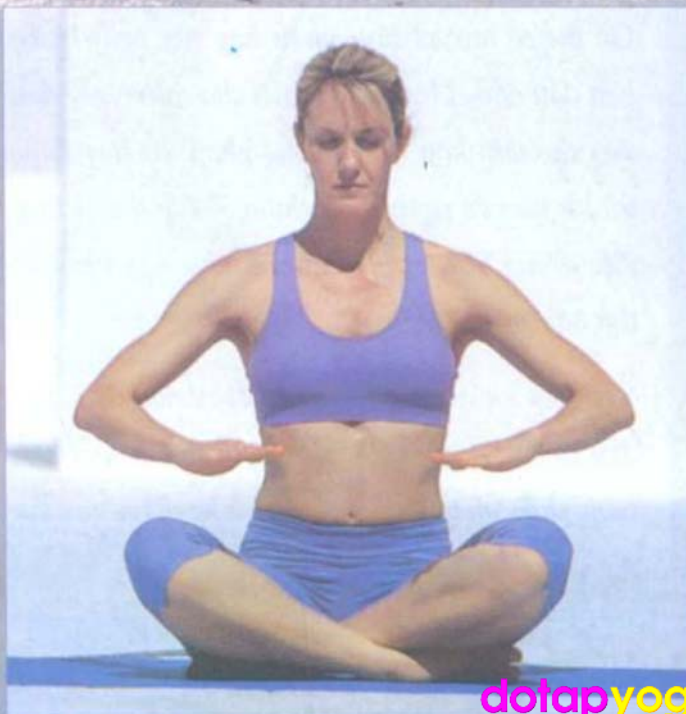
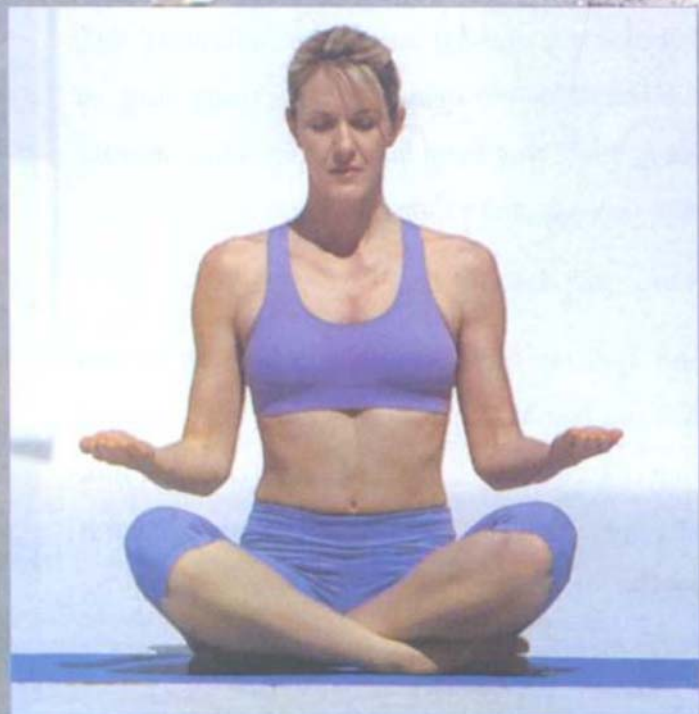
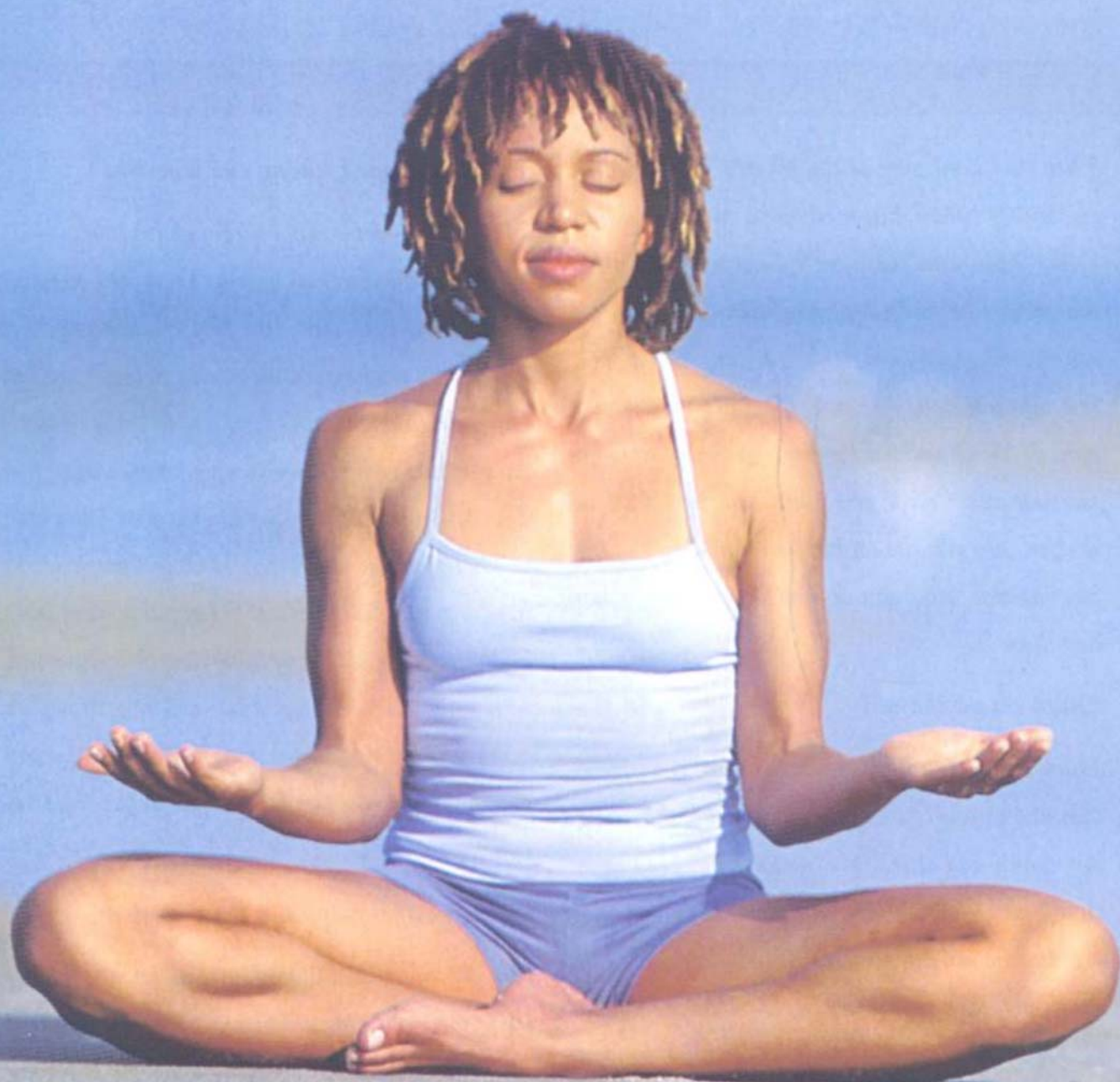
Hãy hướng vào nội tâm và trải nghiệm cảm giác mở rộng tấm lòng theo mọi hướng. Trong khi quan sát những cảm giác này, bạn hãy quán tưởng một không gian sâu lắng ở xung quanh và bên trong bạn - một sự im ắng và tĩnh lặng bao la. Hãy để thêm vài giây nữa và bạn nhận ra rằng trong lúc này, "cái Tôi" - vốn vẫn được tưởng rằng là bạn - thực chất là không hề tồn tại. Trong khoảng không đó chỉ hiện diện mỗi "cái hiện tại". Hãy trải nghiệm bằng nhận thức rằng, đây là sự trống rỗng chứa đựng mọi tiềm năng của sáng tạo. Hãy biết rằng trong cái trống rỗng của sự sáng tạo, mọi sự đều có thể và vẫn luôn tồn tại cho dù bạn đã trải nghiệm hay chưa trải nghiệm (ngưng).

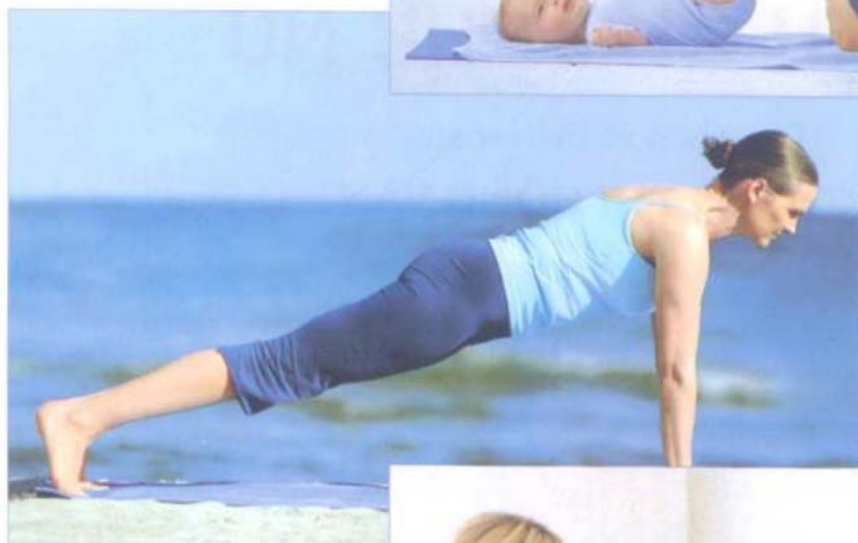
Đưa chủ đích vào nhận thức của bạn

Hãy để chủ đích xâm nhập vào khoảng không trống rỗng của mọi cơ hội một cách không khiên cưỡng. Cái chủ đích này chẳng khác nào là bọt sủi trên mặt nước. Phần nội tâm có liên quan tới các chủ đích này có thể sẽ xâm nhập vào trong ý thức của bạn. Hãy giữ nguyên thái độ trung dung và không phản ứng trong lúc chủ đích và sự thấu thị bám chặt vào nhận thức của bạn.

Sống cuộc đời có ý thức

Sau buổi tập trong tư thế ngồi, hãy giữ lại chủ đích của bạn là sống và ý thức được từng khoảnh khắc của cuộc sống. Hãy giữ lại từng chút một như vậy, rồi bạn sẽ tìm thấy phương pháp để trải nghiệm sự bình an trong tâm cho tới khi nó trở thành một cách sống viên mãn của bạn.

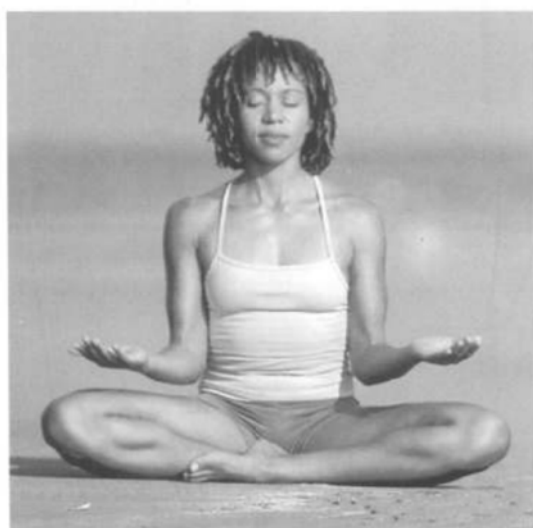




SHAKTA KAUR KHALSA

CẨM NANG YOGA DÀNH CHO PHỤ NỮ

Tổng hợp và biên soạn:
NGUYỄN THỊ HỒNG VÂN



Chịu trách nhiệm xuất bản : Mai Quỳnh Giao

Chịu trách nhiệm nội dung : Nguyễn Thu Hà

Biên tập : Mai Hạ

Trình bày : Công Bằng

Sửa bản in : Thanh Thanh

Thực hiện : Công ty Trí Việt

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 HÀNG CHUỐI - HÀ NỘI

ĐT: (04) 9717979 - 9710717 - 9716727 / Fax: (04) 9712830

Chi nhánh: 16 Alexandre de Rhodes, Quận 1, TP. HCM

ĐT: (08) 8234806 - 8228467 / Fax: (08) 8228467

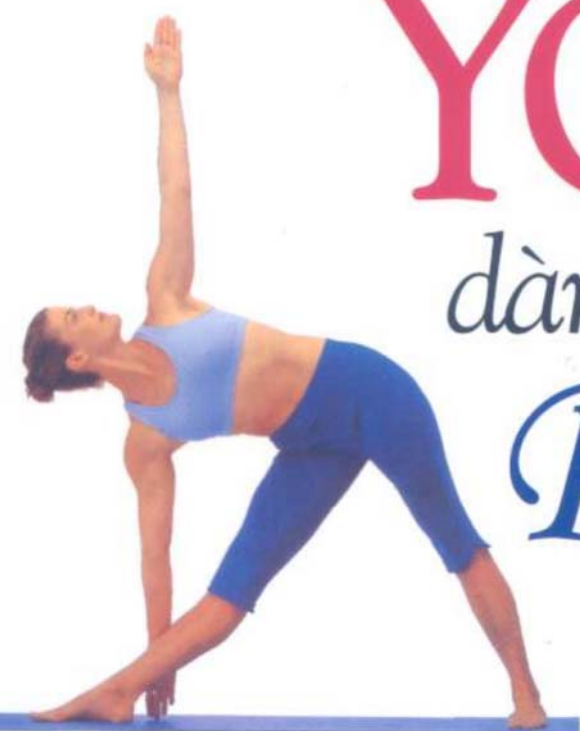
In 1.000 cuốn, khổ 19 x 26 cm, tại Xi nghiệp In Công ty cổ phần Văn hóa Phương Nam (160/13 Đội Cung, Q.11, TP.HCM). Giấy ĐK KHXB số 17-2006/CXB/32-65/PN ký ngày 27/12/2005. In xong và nộp lưu chiểu quý II/2007.

SHAKTA KAUR KHALSA

YOGA

dành cho

Phụ nữ



*Y*oga chứa đựng một sức mạnh diệu kỳ có thể làm thay đổi cuộc sống tinh thần và thể chất của chúng ta. Quyển Yoga đặc biệt này được biên soạn dành riêng cho phụ nữ, một đối tượng dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực cuộc sống. Chính sự uyển chuyển và mềm mại cùng một sức bền bỉ vô hạn là một yếu tố khiến phụ nữ rất thích hợp với bộ môn yoga này. Luyện tập yoga mỗi ngày sẽ giúp các bạn gái nâng cao sự thanh thoát và vẻ đẹp nội tâm cũng như cải thiện sức khỏe, từ đó có thể ứng phó tốt hơn với những khó khăn, thử thách tinh thần, làm cho cuộc sống trở nên hạnh phúc và vui tươi hơn.

Luyện tập yoga đều đặn, bạn sẽ nhận thấy vóc dáng của mình trở nên thon thả, phản ứng nhanh nhẹn hơn. Bạn sẽ có ý thức hơn về hơi thở, cơ thể của mình, và biết cách kiểm soát cảm xúc của bản thân. Cách nhìn và thái độ sống của bạn cũng trở nên mới mẻ và tích cực hơn. Đây là một quyển cẩm nang rất cần thiết cho bất kỳ người phụ nữ nào trong cuộc sống hiện đại ngày nay.

First News

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO

Triviet

Phát hành: NS Triviet 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, Thành phố Hồ Chí Minh
Tel: (08) 822 7979 - 822 7980 - Fax: (08) 8224 560; Email: triviet@firstnews.com.vn
Website: <http://www.firstnews.com.vn> - www.firstnews.vn

YOGA DÀNH CHO PHỤ NỮ



dotap.yogafirst.com