



NGÀY QUỐC TẾ YOGA

Ngày 21 tháng 6
GIAO THỨC YOGA PHỔ BIẾN



BỘ AYUSH
CHÍNH PHỦ ẤN ĐỘ

KỶ NIỆM 10 NĂM NGÀY QUỐC TẾ YOGA TẠI VIỆT NAM

2015 - 2025



Chùa Tam Chúc, Hà Nội



Cung thể thao Quán Ngua, Hà Nội



Tỉnh Bình Thuận



Chùa Quỳnh Lâm, Quảng Ninh



Cung thể thao Quán Ngua, Hà Nội



Công viên Hoàng Hoa Thám
Tỉnh Bắc Giang



Quảng trường Ngô Môn, TP. Huế



Tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu



Tỉnh Ninh Thuận



Tháp Nghinh Phong, tỉnh Phú Yên



Quảng trường Hòa Bình
TP. Hòa Bình



Vịnh Hạ Long, Quảng Ninh

GIAO THỨC YOGA PHỔ BIẾN

Phát biểu tại Đại hội đồng Liên hợp quốc lần thứ 69 vào ngày 27 tháng 9 năm 2014, Thủ tướng Ấn Độ, Ngài Narendra Modi đã kêu gọi các quốc gia hưởng ứng Ngày quốc tế Yoga. Ngài Modi đã nói:

‘Yoga là một món quà vô giá của truyền thống Ấn Độ cổ xưa. Yoga tượng trưng cho sự thống nhất giữa tâm trí và cơ thể, suy nghĩ và hành động; sự hòa hợp giữa con người với thiên nhiên và là một cách tiếp cận toàn diện hướng tới sức khỏe và hạnh phúc. Yoga không chỉ là bài tập mà còn là cách để khám phá con người, thế giới và thiên nhiên. Bằng cách thay đổi lối sống và nhận thức, Yoga sẽ giúp ứng phó với biến đổi khí hậu. Hãy cùng chung tay hưởng ứng Ngày Quốc tế Yoga.’

Vào ngày 11 tháng 12 năm 2014, tất cả 193 thành viên Đại hội đồng Liên hợp quốc đã thông qua đề nghị này, trong đó 177 nước đã thông qua nghị quyết xác lập ngày 21 tháng 6 là “Ngày Quốc tế Yoga”. Trong nghị quyết của Đại hội đồng, Yoga đã được công nhận là một cách tiếp cận toàn diện hướng tới sức khỏe và hạnh phúc, những thông tin về lợi ích của Yoga với sức khỏe nhân loại được lan truyền rộng rãi.

Yoga mang lại sự hòa hợp trong mọi khía cạnh của cuộc sống, do đó Yoga được biết đến với khả năng ngăn ngừa bệnh tật, củng cố sức khỏe, và kiểm soát những chứng rối loạn liên quan tới lối sống.

Cuốn sổ tay này sẽ mang lại những thông tin chung về cách tập yoga, với mục tiêu giúp người tập hướng tới sức khỏe và hạnh phúc toàn diện, mang lại lợi ích cho cả bản thân và xã hội. Bên cạnh Giao thức Yoga phổ biến (CYP) kéo dài 45 phút, các trung tâm Yoga còn thêm 15 phút cho các bài tập khác như Pranayama, Yoga Nidra, Dhyana, Satsang và Sankalpa.

Ngày nay, khi tầm quan trọng của Yoga trong mọi lĩnh vực của đời sống được công nhận, đã có một lượng lớn học viên và người tập bắt đầu học hỏi thêm những kiến thức và nền móng triết học của Yoga. CYP là một nỗ lực để giúp mọi người hiểu rõ thêm cách yoga tác động tới cuộc sống, thái độ và hạnh phúc của chúng ta. Điều này sẽ dẫn chúng ta tới với giá trị cốt lõi, linh hồn của Yoga.

1 | Lời Khấn/ Cầu nguyện



*Nên bắt đầu tập Yoga bằng một lời cầu nguyện thành tâm
để tăng thêm lợi lạc cho việc luyện tập.*

ॐ Saṃgacchadhvam samvadadhvam
sam vo manāṃsi jānatām
devā bhāgam yathā pūrve
sañjānānā upāsate ||

Rgveda 10/191/2

*Cầu cho bạn dịch chuyển trong thuận hòa
Cầu cho bạn nói năng trong hòa hợp
Hãy để tâm trí bạn bình thản như buổi ban đầu
Hãy để thánh linh hiển lộ trong nỗ lực thiêng liêng của bạn*



2 | SADILAJA/CĀLANA KRIYĀS/ KHỞI ĐỘNG

Những bài tập khởi động/ Yogic Suksma Vyayamas giúp tăng cường vi tuần hoàn.

Những động tác này có thể tập khi đứng hoặc ngồi.



Cúi trước và
Ngửa sau/Kéo giãn



Nghiêng phải
& nghiêng trái/
Kéo giãn



Quay phải &
quay trái/
Vặn xoắn



Xoay cổ

I) KHỞI ĐỘNG CƠ

KỸ THUẬT

BƯỚC-1

- Cúi đầu về phía trước và Ngửa sau/ Kéo giãn
- Đứng thẳng, hai bàn chân cách nhau khoảng 5 - 7cm.
- Tay duỗi thẳng, áp sát thân mình.
- Đây là tư thế Samasthiti. Tên gọi khác là Tadasana.
- Chống hai tay lên hông.
- Khi thở ra, từ từ cúi đầu về phía trước, cố gắng chạm cằm vào ngực
- Khi hít vào, ngẩng đầu lên rồi ngửa ra sau thật thoải mái.
- Đây là một lượt; lặp lại thêm hai lượt nữa.

BƯỚC-2

- Nghiêng đầu sang phải và sang trái/ Kéo giãn
- Khi thở ra, từ từ nghiêng đầu sang bên phải; tai áp sát xuống vai hết mức mà không nâng vai lên.
- Khi hít vào, thẳng đầu lại như cũ.
- Tương tự, khi thở ra, nghiêng đầu sang bên trái.
- Hít vào và thẳng đầu lại như cũ.
- Đây là một lượt; lặp lại thêm hai lượt nữa.

BƯỚC-3

- Quay mặt sang phải và sang trái/ Vặn xoắn
- Giữ thẳng đầu.
- Khi thở ra, nhẹ nhàng quay mặt sang phải sao cho cằm và vai thẳng hàng.
- Khi hít vào, quay mặt thẳng trở lại.
- Tương tự, khi thở ra, quay mặt sang trái.
- Hít vào và quay mặt thẳng lại bình thường.
- Đây là một lượt; lặp lại thêm hai lượt nữa.

BƯỚC-4

- Xoay cổ
- Thở ra, cúi đầu về phía trước, cố gắng để cằm chạm ngực.
- Hít vào, từ từ xoay đầu theo vòng tròn, cùng chiều kim đồng hồ, thở ra khi cúi xuống.
- Xoay đủ một vòng hoàn chỉnh.
- Sau đó, xoay đầu ngược chiều kim đồng hồ.
- Hít vào, ngả sau, thở ra, cúi xuống.
- Đây là một vòng; lặp lại thêm hai vòng nữa.
- Thẳng cổ trở lại & Thư giãn

Đưa đầu ra càng xa càng tốt. Không kéo căng quá.

- Vai thả lỏng và giữ yên.
- Cảm nhận sự kéo giãn xung quanh cổ, các khớp và các cơ ở cổ được nới lỏng ra.
- Có thể ngồi trên ghế để tập.
- Người bị đau cổ có thể tập nhẹ nhàng, đặc biệt, ngả đầu ra sau ở mức độ vừa phải, thoải mái.
- Người già và những người bị viêm đốt sống cổ mãn tính có thể tránh những động tác này.

KHỞ ĐỘNG VAI



BƯỚC-1



BƯỚC-2



II. KHỞI ĐỘNG VAI

| Sthiti: Samasthiti (Tư thế Săn Sàng)

Kỹ thuật

Bước-1

Kéo giãn vai

- Khép chân, đứng thẳng, tay để dọc bên người.
- Khi hít vào, giơ hai tay lên, áp sát mang tai, lòng bàn tay quay ra ngoài.
- Thở ra, hạ tay xuống.
- Lòng bàn tay mở rộng, các ngón tay khép lại.
- Đây là một lượt; lặp lại thêm hai lượt nữa.

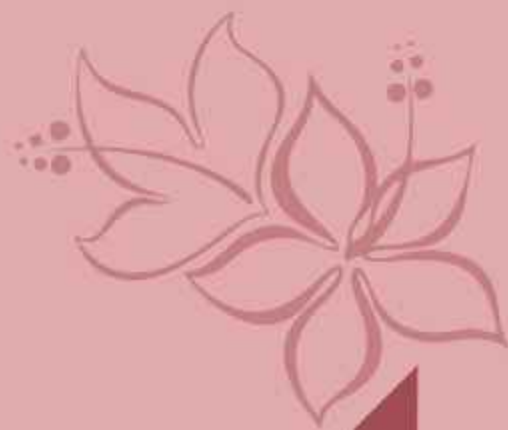
Lợi ích

- Bài kriya này giúp xương, cơ và các dây thần kinh vùng cổ và vai khỏe mạnh.
- Giúp điều trị thoái hóa cột sống cổ và bệnh viêm quanh khớp vai thể đông cứng.

Bước-2

Skandha Cakra (Xoay vai)

- Đứng thẳng.
- Đặt các ngón tay của bàn tay trái lên vai trái và các ngón tay của bàn tay phải lên vai phải.
- Xoay toàn bộ hai khuỷu tay theo hình tròn.
- Hít vào và nâng hai khuỷu tay lên; thở ra, hạ xuống.
- Cố gắng chạm hai khuỷu tay vào nhau khi đưa ra trước ngực, kéo căng khuỷu tay về phía sau và chạm vào thân người khi hạ tay xuống.
- Làm tương tự theo chiều ngược lại. Hít vào khi nâng khuỷu tay lên và thở ra khi hạ khuỷu tay xuống.
- Đây là một lượt; lặp lại thêm hai lượt nữa.
- Trở lại & Thư giãn





III. KHỞI ĐỘNG THÂN

(Kāṭisakti Vikāśaka)

| **Sthiti:** *Samasthiti* (Tư thế sẵn sàng)



Kỹ thuật

- Giữ hai bàn chân cách nhau khoảng 30 cm.
- Nâng hai cánh tay lên phía trước, song song với nhau, tay cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào nhau.
- Khi thở ra, xoay người về phía bên trái sao cho lòng bàn tay phải chạm vào vai trái, khi quay lại, hít vào.
- Khi thở ra, xoay người về phía bên phải sao cho lòng bàn tay trái chạm vào vai phải, khi quay lại, hít vào.
- Đây là một lượt; lặp lại thêm 2 lượt nữa.
- Trở lại & Thư giãn

Tập từ từ, kết hợp cùng hơi thở

- Người bị bệnh tim mạch nên tập thận trọng.
- Tránh động tác này khi bị đau lưng nghiêm trọng, thoái hóa đốt sống, thoát vị đĩa đệm và trong kỳ kinh nguyệt.

IV. Khởi động đầu gối

| *Sthiti: Samasthiti* (Tư thế sẵn sàng)



Kỹ thuật

- Hít vào, gập hai cánh tay lên phía trước, cao ngang vai, lòng bàn tay hướng xuống đất.
- Thở ra, trùng gối và hạ người xuống ở tư thế gần giống ngồi xổm.
- Ở tư thế cuối, cả hai cánh tay và đùi đều song song với mặt đất.
- Hít vào, thẳng người lên.
- Đây là một lượt, lặp lại thêm hai lượt nữa.
- Trở lại & Thư giãn

Động tác này giúp làm khỏe khớp gối và hông.

- Tránh tập bài này khi bị viêm khớp cấp tính





A. Tư thế đứng

3|YOGĀSANAS

TĀDĀSANA

(Tư thế Cây Cọ)

Tāda có nghĩa cây cọ hoặc ngọn núi. Asana này giúp ta đạt được trạng thái ổn định và vững chãi, làm nền tảng cho tất cả các asana ở thế đứng.

Sthiti: Samasthiti (Tư thế Sẵn Sàng)

Kỹ thuật

- Đứng với hai chân cách nhau khoảng 5cm.
- Hít vào, nâng hai cánh tay lên phía trước, tay cao ngang vai.
- Đan các ngón tay vào nhau, xoay cổ tay hướng ra ngoài. Hít vào, vươn tay lên cao phía trên đầu.
- Kiễng gót chân, giữ thẳng bằng trên các ngón chân khi vươn tay lên. Giữ nguyên tư thế này trong 10-30 giây và hít thở tự nhiên.
- Thở ra, hạ gót chân xuống, mở khóa các ngón tay và hạ cánh tay xuống, trở về tư thế đứng.

Lợi ích

- Asana này mang lại sự ổn định cho cơ thể, giúp khai thông tắc nghẽn ở những dây thần kinh cột sống, điều chỉnh sai tư thế.

Cảnh báo

- Tránh kiễng chân trong trường hợp bị viêm khớp, giãn tĩnh mạch và tiền đình.

VRKSĀSANA (Tư thế Cây)

Tāda có nghĩa cây cọ hoặc ngọn núi.
Asana này giúp ta đạt được trạng thái
ổn định và vững chãi, làm nền tảng cho
tất cả các asana ở thể đứng.

Sthiti: Samasthiti (Tư thế Săn Sàng)

Kỹ thuật

- Đứng với hai chân cách nhau khoảng 5cm.
- Tập trung vào một điểm trước mặt.
- Thở ra, nín thở, gập chân phải, đặt bàn chân phải lên mặt trong của đùi trái. Gót chân phải chạm vào đáy xương chậu.
- Hít vào, giơ hai cánh tay lên và áp hai lòng bàn tay vào nhau ở Namaskara Mudra.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10- 30 giây, hít thở bình thường.
- Thở ra, hạ cả hai cánh tay xuống. Hạ chân phải xuống và đưa chân về vị trí ban đầu.
- Lặp lại asana này với chân trái.

Lợi ích

- Asana này giúp cải thiện sự phối hợp thần kinh- cơ, tăng khả năng thăng bằng, độ dẻo dai, sự tỉnh táo và tập trung.

Cảnh báo

- Tránh tập tư thế này trong trường hợp bị viêm khớp, tiền đình



ARDHACAKRĀSANA

(Tư thế Nửa Bánh Xe)

Ardha có nghĩa là một nửa. Cakra có nghĩa là bánh xe. Ở tư thế này, cơ thể uốn cong, trông giống như một nửa bánh xe, nên được gọi là Ardha Cakrāsana. Sthiti: Samasthiti (Tư thế Sẵn Sàng)

Kỹ thuật

- Đứng thẳng, hai bàn chân cách nhau khoảng 5cm.
- Chống tay vào thắt lưng.
- Cố gắng giữ cho hai khuỷu tay song song.
- Hít vào, ngửa đầu ra phía sau, cảm nhận cơ cổ được kéo giãn.
- Thở ra, uốn cong người ra sau từ vùng thắt lưng.
- Giữ nguyên tư thế này 10-30 giây, hít thở bình thường.
- Hít vào và từ từ dựng thẳng người lên.
- Thư giãn ở Samasthiti

Lợi ích

- Asana này làm cho cột sống được dẻo dai, linh hoạt, làm khỏe các dây thần kinh và cơ vùng cột sống.
- Hỗ trợ các trường hợp bị thoái hóa đốt sống cổ

Cảnh báo

- Tránh tư thế này trong trường hợp bị tiền đình, hay chóng mặt, choáng váng
- Bệnh nhân cao huyết áp cần ngã sau một cách thận trọng.





PĀDA-HASTĀSANA

(Tư thế Tay đến Chân)

Pāda có nghĩa là bàn chân, hasta có nghĩa là bàn tay. Pāda-Hastāsana có nghĩa là đặt lòng bàn tay xuống hai bàn chân. Động tác này còn được gọi là Uttanāsana. **Sthiti:** Samasthiti (Tư thế Săn Sàng)

Kỹ thuật

- Đứng thẳng, hai bàn chân cách nhau khoảng 5cm.
- Hít vào từ từ, giơ hai tay lên.
- Vươn căng người lên, từ phần eo
- Thở ra, gập người về phía trước cho đến khi hai lòng bàn tay chạm xuống mặt đất
- Kéo giãn lưng, duỗi lưng thẳng nhất có thể
- Giữ nguyên tư thế cuối này trong 10 – 30 giây, hít thở bình thường
- Bây giờ hít vào, từ từ vươn người thẳng lên, hai cánh tay giơ thẳng lên quá đầu
- Thở ra và từ từ trở lại tư thế ban đầu theo trình tự ngược lại.
- Thả lỏng ở tư thế Samasthiti

Lợi ích

- Asana này làm cho cột sống dẻo dai, cải thiện tiêu hóa và hỗ trợ các vấn đề về kinh nguyệt.

Cảnh báo

Tránh tập tư thế này nếu có các rối loạn về tim mạch, đột sổng hay đĩa đệm, bị viêm, thoát vị, loét ở vùng bụng, tăng nhãn áp, cận thị và tiền đình.

Lưu ý

- Những ai bị cứng vùng lưng nên gập người theo khả năng của mình.



TRIKONĀSANA

(Tư thế Tam Giác)

Trikona có nghĩa là tam giác. Tri nghĩa là ba, và kona có nghĩa là góc. Vì āsana này có tạo hình giống một tam giác được tạo nên bởi phần thân trên, cánh tay và chân nên nó có tên là Trikonāsana.

Sthiti: Samasthiti (Tư thế Săn Sàng)

Kỹ thuật

- Đứng dạng chân, hai bàn chân cách nhau cỡ ba bàn chân.
- Hít vào và từ từ giơ cả hai cánh tay sang hai bên cho đến khi ngang vai
- Xoay bàn chân phải, hướng sang phải
- Thở ra, từ từ nghiêng người sang phải và đặt bàn tay phải xuống ngay sau bàn chân phải
- Cánh tay trái giơ thẳng lên, làm thành đường thẳng với cánh tay phải.
- Quay đầu và tập trung nhìn vào đầu ngón tay giữa của bàn tay trái.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10-30 giây, hít thở bình thường.
- Hít vào, từ từ thẳng người dậy.
- Lặp lại tương tự cho phần trái của cơ thể.

Lợi ích

- Asana này giúp cho cột sống dẻo dai, linh hoạt, làm khỏe cơ bắp chân, đùi và thắt lưng, cải thiện dung tích phổi.

Cảnh báo

- Tránh tập tư thế này trong các trường hợp bị lệch đĩa đệm hay đau thần kinh tọa.
- Tránh tập tư thế này khi vừa trải qua phẫu thuật vùng bụng.
- Không tập quá sức và kéo giãn lườn quá mức.
- Nếu không thể chạm tay tới bàn chân, hãy chạm tay tới đầu gối.

B. TƯ THẾ NGỒI BHADRĀSANA

(Tư thế Vững Chãi/ Triển Vọng)

Bhadra nghĩa là chắc chắn hoặc có triển vọng.

Sthiti: Visrāmāsana (Tư thế Ngồi Lâu)

- Ngồi thẳng người với hai chân duỗi thẳng về phía trước.
- Tay hỗ trợ cho lưng. Toàn bộ cơ thể thư giãn.



Kỹ thuật

- Ngồi thẳng người, chân duỗi thẳng về phía trước.
- Hai bàn tay đặt bên cạnh hông, lòng bàn tay thả lỏng trên sàn. Đây là tư thế Dandāsana.
- Bây giờ áp hai lòng bàn chân lại với nhau.
- Thở ra, đan hai bàn tay lại, kẹp lấy ngón chân. Hít vào, kéo gót chân vào sát vùng đáy chậu nhất có thể.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10 – 30 giây, hít thở bình thường.

Lợi ích

- Asana này giúp cơ thể vững chãi, tâm trí ổn định.
- Có ích cho thai kỳ, giải tỏa đau bụng thường thấy trong kỳ kinh nguyệt.

Cảnh báo

- Tránh tập tư thế này trong trường hợp viêm khớp nặng và đau thần kinh tọa.

Lưu ý • Nếu đùi không thể chạm hoặc áp sát xuống sàn nhà, hãy kê một chiếc gối mềm dưới đầu gối để hỗ trợ.





VAJRĀSANA

(Tư thế Sấm Sét)

Tư thế này có thể được xem là một trong những tư thế thiền. Khi tập vì mục đích thiền, người tập nên nhắm mắt ở bước cuối cùng.

Sthiti: Visrāmāsana (Tư thế Ngồi Lâu)

Kỹ thuật

- Ngồi xuống với hai chân duỗi dài, hai bàn tay đặt bên cạnh người, lòng bàn tay thả lỏng trên mặt sàn, các ngón tay hướng về phía trước.
- Gập chân phải và đặt bàn chân phải dưới mông phải.
- Tương tự, gập chân trái và đặt bàn chân trái dưới mông trái.
- Đặt hai gót chân sao cho hai ngón chân cái chạm nhau.
- Mông được đặt giữa hai gót chân.
- Hai bàn tay đặt trên đầu gối.
- Giữ thẳng lưng, mắt nhìn về phía trước hoặc nhắm mắt.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10 – 30 giây, hít thở bình thường

Lợi ích

- Asana này tốt cho tiêu hóa, làm khô cơ đùi và cơ bắp chân.

Cảnh báo

- Người bị trĩ không nên tập asana này.
- Người bị đau gối và chấn thương mắt cá chân nên tránh bài tập này.



ARDHAUSTRĀSANA

(Tư thế Nửa Con Lạc Đà)

Ustra có nghĩa là con lạc đà.
Tạo hình cuối cùng trong āsana này nhìn giống với bướu của con lạc đà.
Ở biến thể này, ta chỉ tập phần đầu (một nửa) của cả asana hoàn chỉnh.
Shiti: Vajrāsana (Tư thế Sấm Sét)

Kỹ thuật

- Ngồi ở tư thế Vajrāsana (Tư thế Sấm Sét)
- Quỳ trên hai đầu gối.
- Đặt hai bàn tay lên hông với các ngón tay hướng xuống ph dưới.
- Giữ hai khuỷu tay và vai song song với nhau.
- Hít vào, ngửa đầu ra đằng sau, kéo căng cơ cổ; thở ra và u cong người ra đằng sau nhiều nhất có thể.
- Giữ cho hai đùi vuông góc với mặt đất.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10-30 giây, hít thở bình thường.
- Hít vào; trở lại ngồi ở tư thế Sấm Sét - Vajrāsana.

Lợi ích

- Asana này làm khỏe các cơ ở lưng và cổ.
- Làm giảm chứng táo bón và đau lưng.
- Tăng cường tuần hoàn máu ở vùng đầu và tim.

Cảnh báo

- Tránh tập āsana này trong các trường hợp bị thoát vị và tổn thương vùng bụng dưới, viêm khớp, tiền đình.





UṢṬRĀSANA

(Tư thế lạc đà)

Ustra có nghĩa là lạc đà. Ở tư thế này, cơ thể trông giống như chiếc bướu của con lạc đà, vì thế mà có tên gọi này.

Shiti: Vajrāsana (Tư thế Sấm Sét)

Kỹ thuật

- Ngồi ở tư thế Sấm Sét Vajrāsana
- Tách hai đầu gối và hai bàn chân ra một chút, quỳ trên gót. Hít vào, ngả người ra sau với lòng bàn tay phải đặt lên gót chân phải và lòng bàn tay trái đặt lên gót chân trái; thở ra
- Cẩn thận không giật mạnh cổ khi ngả về sau.
- Ở tư thế cuối, hai đùi vuông góc với mặt sàn và đầu ngả ra sau.
- Trọng lượng cơ thể dồn đều lên tay và chân.
- Giữ nguyên tư thế cuối trong 10 – 30 giây, hít thở bình thường
- Hít vào khi trở lại, ngồi ở tư thế Vajrāsana

Lợi ích

- Asana này cực kỳ hữu ích cho việc điều trị thị lực kém.
- Tư thế này giúp làm giảm đau lưng và đau cổ.
- Tư thế này giúp giảm mỡ bụng và mỡ hông.
- Tư thế này giúp điều trị các vấn đề về tiêu hóa và các rối loạn tim mạch – hô hấp

Cảnh báo

Người bị bệnh tim, thoát vị không nên tập tư thế này

Kỹ thuật

- Ngồi ở tư thế Vajrāsana.
- Mở hai đầu gối ra xa nhau, giữ cho hai ngón chân cái chạm nhau.
- Hít vào, đặt hai lòng bàn tay đặt giữa hai đầu gối.
- Thở ra, gập người về phía trước, vươn căng hai cánh tay và đặt cẳng tay chạm sàn.
- Giữ hai cánh tay song song.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10 – 30 giây và hít thở bình thường.
- Trở lại tư thế Vajrāsana.

Lợi ích

- Asana này giúp giảm căng thẳng, lo âu.
- Làm khỏe, săn chắc cơ quan sinh sản, giảm tình trạng táo bón, cải thiện tiêu hóa và giảm đau lưng.

Cảnh báo

- Tránh tư thế này trong trường hợp bị viêm khớp gối, đau lưng cấp tính.

ŚAŚAKĀSANA

(Tư thế con thỏ rừng)

Śaśanka có nghĩa là thỏ rừng. Cơ thể trong tư thế này trông giống như một con thỏ rừng, vì thế mà có tên gọi này.
Shiti: Vajrāsana (Tư thế Sấm Sét)





UTTANAMANDUKĀSANA

(Tư thế Con Ếch Đứng Thẳng)

Uttana có nghĩa là đứng thẳng và Manduka có nghĩa là con ếch. Tư thế cuối cùng của Uttana Mandukasana trông giống con ếch đứng thẳng, vì thế mà có tên gọi này. Ở tư thế Uttana Mandukasana, đầu được giữ bởi khuỷu tay.

Shiti: Vajrāsana (Tư thế Sấm sét)

Kỹ thuật

- Ngồi ở tư thế Vajrāsana.
- Mở rộng hai đầu gối sang bên, hai ngón chân cái chạm nhau.
- Giơ tay phải lên, gấp lại và đưa ra sau, phía trên vai trái, đặt lòng bàn tay phải lên bả vai trái.
- Tương tự như vậy, gấp tay trái và đặt lòng bàn tay trái trên bả vai phải.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10 – 30 giây, hít thở bình thường, rồi từ từ trở về theo trình tự ngược lại.
- Trong khi trở về tư thế ban đầu, nghiêng nhẹ người sang bên phải, lấy chân trái ra duỗi thẳng.
- Tương tự, duỗi thẳng chân phải và ngồi với cả hai chân duỗi ra.
- Thả lỏng, thư giãn ở tư thế Visrāmāsana (tư thế Ngồi lâu)

Lợi ích

- Asana này giúp làm giảm đau lưng và cổ, đặc biệt là đau cổ.
- Giúp cải thiện chuyển động của cơ hoành và làm tăng dung tích phổi.

Cảnh báo

- Người bị đau khớp gối nặng không nên tập tư thế này.





VAKRĀSANA/MARĪCHYĀSANA

(Tư thế vặn cột sống)

Vakrā có nghĩa là vặn xoắn. Trong āsana này, cột sống được vặn xoắn, giúp nó được trẻ hóa.

Sthiti: Visrāmāsana (Tư thế Ngồi Lâu)

Kỹ thuật

- Ngồi ở tư thế Dandāsana với hai chân duỗi thẳng, áp sát nhau, bàn tay đặt bên cạnh thân mình, lòng bàn tay thả lỏng trên mặt sàn.
- Gập chân phải và đặt bàn chân phải bên cạnh đầu gối trái.
- Vát cánh tay trái qua đầu gối bên phải và tóm lấy ngón chân cái bên phải hoặc đặt lòng bàn tay trái xuống, bên cạnh bàn chân phải.
- Thở ra, vặn người sang bên phải.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10-30 giây, hít thở bình thường và thả lỏng.
- Hít vào, đưa hai tay trở về, thở ra và thả lỏng.
- Lặp lại tương tự với bên trái.

Lợi ích

- Asana này giúp tăng độ dẻo dai cho cột sống và kích thích tuyến tụy, giúp kiểm soát tiểu đường.

Cảnh báo

- Tránh tư thế này trong trường hợp đau lưng cấp tính, trật đốt sống và đĩa đệm, sau khi phẫu thuật bụng và trong kỳ kinh nguyệt.



C. TƯ THẾ NẪM SẤP

MAKARĀSANA

(Tư thế Cá Sấu)

Trong tiếng Phạn, Makara có nghĩa là cá sấu. Ở āsana này, cơ thể trông giống như cá sấu, vì thế mà có tên gọi này.

Sthiti: Tư thế nằm sấp thư giãn

Kỹ thuật

- Nằm sấp, hai chân dang rộng, các ngón chân hướng ra ngoài.
- Khoanh hai tay và đặt lòng bàn tay phải lên bàn tay trái.
- Đặt đầu lên trên bàn tay, nghiêng đầu sang phải hay trái đều được.
- Nhắm mắt và thả lỏng toàn bộ cơ thể. Đây là tư thế Cá Sấu

Lợi ích

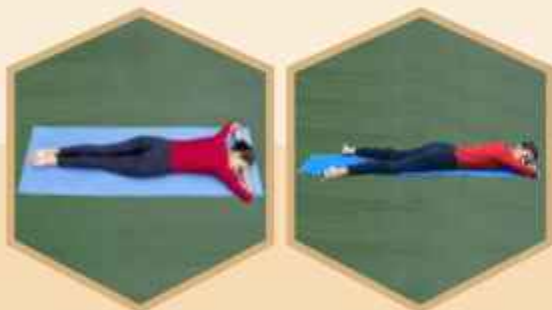
- Asana này thúc đẩy thư giãn toàn bộ cơ thể
- Giúp phục hồi các vấn đề về lưng.

Cảnh báo

- Tránh tập tư thế này trong trường hợp đang mang thai và bị viêm khớp vai thể đông cứng.

Ấn Độ

- Āsana này dành để thư giãn cho tất cả các tư thế nằm sấp.





Kỹ thuật

- Nằm sấp, tựa đầu lên bàn tay và thả lỏng người.
- Khép chân lại và duỗi tay.
- Đặt trán chạm sàn.
- Đặt tay dọc bên thân; lòng bàn tay và khuỷu tay chạm sàn.
- Từ từ hít vào, nâng đầu và ngực lên cho tới điểm rốn chạm sàn, không thay đổi vị trí tay.
- Giữ nguyên ở tư thế này thật thoải mái.
- Tư thế này gọi là Saral Bhujangāsana.
- Bây giờ, trở lại tư thế nằm sấp, trán chạm sàn.
- Úp lòng bàn tay xuống, đặt bên cạnh ngực và nâng khuỷu tay lên.
- Hít vào; từ từ nâng đầu và ngực lên cao, vùng rốn chạm sàn.
- Giữ hai khuỷu tay song song với nhau và giữ nguyên tư thế này trong 10 – 30 giây, hít thở bình thường.
- Đây là tư thế Bhujangāsana.
- Thở ra, áp trán xuống sàn, trở lại tư thế Makarāsana và thư giãn.

Lợi ích

- Āsana này giúp giải tỏa căng thẳng, giảm táo bón, tiêu bớt mỡ bụng.
- Giúp loại bỏ đau lưng và các vấn đề về phế quản.

Cảnh báo

- Người mới phẫu thuật bụng trong khoảng 2 – 3 tháng nên tránh tập āsana này.
- Người bị thoát vị, viêm loét vùng bụng không nên tập āsana này.

BHUJANGĀSANA

(Tư thế rắn hổ mang)

Bhujanga có nghĩa là con rắn hay rắn hổ mang. Ở āsana này, thân mình được nâng lên, trông giống như con rắn ngóc đầu phùng mang, vì thế mà có tên gọi này.

Stithi: Makarāsana (Tư thế nằm sấp thư giãn)



Giữ chắc chân để không gây sức ép căng lên vùng cột sống thắt lưng.

ŚALABHĀSANA

(Tư thế Châu Châu)

Śalaba có nghĩa là châu chấu.

Sthiti: Makarāsana (Tư thế nằm sấp thư giãn)

- Kéo căng gân bánh chè và siết mông để cải thiện tư thế. Āsana này có tác dụng tốt hơn khi được thực hiện sau tư thế rắn hổ mang Bhujangāsana.

Kỹ thuật

- Nằm sấp ở tư thế Makarāsana.
- Đặt cằm chạm sàn nhà; hai tay để dọc bên thân; lòng bàn tay úp xuống.
- Hít vào, nâng chân lên cao hết cỡ nhưng không gập đầu gối.
- Duỗi thẳng tay và chân để dễ dàng nâng thân mình lên.
- Giữ ở tư thế này trong 10-30 giây, hít thở bình thường.
- Thở ra, hạ chân xuống.
- Thư giãn ở tư thế Makarāsana.

Lợi ích

- Āsana này giúp chữa đau thần kinh tọa và đau vùng lưng dưới.
- Giảm mỡ ở đùi và mông; giúp kiểm soát cân nặng.
- Giúp cải thiện dung tích phổi

Cảnh báo

- Nên tập một cách thận trọng nếu bị đau nặng vùng lưng dưới
- Người bị huyết áp cao, loét đường tiêu hóa hoặc thoát vị nên tránh tư thế này.



Kỹ thuật

- Chống cả hai chân lên, đưa gót chân về gần mông.
- Nắm chắc mắt cá chân; giữ đầu gối và bàn chân thẳng hàng.
- Hít vào, từ từ nâng mông và thân mình lên hết cỡ để tạo thành hình cây cầu.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10-30 giây, hít thở bình thường.
- Thở ra, từ từ trở lại tư thế ban đầu và thư giãn ở tư thế Śavāsana.

Lợi ích

- Giảm trầm cảm và lo âu, làm khỏe các cơ vùng lưng dưới.
- Kéo căng các cơ quan trong ổ bụng, cải thiện tiêu hóa và giúp giảm tình trạng táo bón.

Cảnh báo

- Người bị loét đường tiêu hóa và thoát vị v.v không nên tập āsana này.

Lưu ý

- Ở tư thế cuối cùng, cả hai vai, cổ và đầu vẫn chạm sàn.
- Nếu cần, ở tư thế cuối, có thể chống tay vào thắt lưng để đỡ thân mình.



D. TƯ THẾ NÀM NGƯA SETUBANDHĀSANA

(Tư thế Cây Cầu)

Setubandha có nghĩa là tạo thành cây cầu. Ở tư thế này, cơ thể được tạo hình giống như cây cầu, do đó có tên gọi này. Tư thế này còn được gọi là Catuspādāsana.

Sthiti: Śavāsana (tư thế nằm ngửa)

- Nằm ngửa với tay và chân dang ra thoải mái.



UTTĀNAPĀDĀSANA

(Tư thế Nâng Chân Lên)

Uttana có nghĩa giờ, nâng lên và Pada có nghĩa là chân. Ở āsana này, hai chân giờ lên trong tư thế nằm ngửa, vì thế mà có tên gọi này.

Sthiti: Śavāsana (tư thế nằm ngửa)

Kỹ thuật

- Nằm thoải mái trên sàn, hai chân duỗi thẳng.
- Hai bàn tay đặt bên cạnh người
- Hít vào, từ từ nâng cả hai chân lên, không gập gối, tạo thành góc 30 độ so với mặt sàn.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10 – 30 giây, hít thở bình thường.
- Thở ra, từ từ hạ hai chân xuống sàn.
- Thả lỏng, thư giãn ở tư thế Śavāsana

Lợi ích

- Giúp cân bằng vùng rốn (Nabhi, Manipuracakra).
- Giúp giảm đau bụng, đầy hơi, tiêu hóa và tiêu chảy.
- Làm khỏe cơ vùng bụng và sàn chậu
- Giúp vượt qua chứng trầm cảm, lo âu một cách hiệu quả

Cảnh báo

- Người bị huyết áp cao và đau lưng nên tập tư thế này với từng chân một, không nín thở.



ARDHAHALĀSANA (Tư thế Nửa Cây Càng)

“Ardha” có nghĩa là một nửa và “Hala” có nghĩa là cái cây. Tư thế này được gọi là Ardha Halasana vì ở tư thế cuối cùng, cơ thể mang một nửa hình dáng của cái cây Ấn Độ.
Sthiti: Śavāsana (tư thế nằm ngửa)

Kỹ thuật

- Nằm ngửa, hai tay đặt bên cạnh thân mình, lòng bàn tay úp xuống sàn.
- Hít vào, từ từ nâng cả hai chân lên, không gập gối cho đến khi hai chân tạo thành góc 90 độ so với mặt sàn.
- Giữ thẳng thân người từ phần hông đến vai.
- Giữ nguyên tư thế này một cách thoải mái trong khoảng 10 – 30 giây, hít thở bình thường.
- Thở ra, từ từ hạ chân xuống sàn, không nhấc đầu lên.

Lợi ích

- Asana này giúp làm giảm táo bón, tốt cho bệnh nhân cao huyết áp nhưng cần tập thận trọng dưới sự quan sát của người hướng dẫn.

Cảnh báo

- Người bị đau vùng lưng dưới không nên tập hai chân cùng một lúc.
- Tránh bài tập này trong trường hợp bị tổn thương vùng bụng, thoát vị, v.v.





Kết hợp hơi thở nhịp nhàng với chuyển động của chân

- Khi đầu gối chạm vào mũi/cằm, cần cảm nhận rõ vùng thắt lưng được giãn căng; nhắm mắt và tập trung chú ý vào vùng xương chậu và thắt lưng.

PAVANAMUKTĀSANA

(Tư thế Thoát Hơi)

Pavana có nghĩa là gió và mukta có nghĩa là giải thoát. Giống như tên gọi,

āsana này giúp loại bỏ hơi hay chứng đầy hơi ở dạ dày và ruột.

Sthiti: Śavāsana (tư thế nằm ngửa)

Kỹ thuật

- Nằm ngửa.
- Chống cả hai chân lên.
- Thở ra, thu hai đầu gối về phía ngực.
- Hít vào, đan các ngón tay vào nhau, ôm lấy phần xương ống chân ngay dưới đầu gối.
- Thở ra, nâng đầu lên cho đến khi cằm/ mũi chạm đầu gối, thư giãn.
- Giữ nguyên tư thế này trong 10 – 30 giây, hít thở bình thường.
- Hạ đầu xuống sàn.
- Thở ra, đồng thời hạ chân xuống sàn.
- Thả lỏng ở tư thế Śavāsana.

Lợi ích

- Loại bỏ tình trạng táo bón; giảm chứng đầy hơi, giảm cảm giác chướng bụng và hỗ trợ tiêu hóa.
- Tạo ra lực ép sâu bên trong, xoa bóp và kéo giãn hệ thống cơ, dây chằng và gân phức tạp ở khung chậu và vùng thắt lưng.
- Làm khỏe cơ lưng và các thần kinh cột sống.

Cảnh báo

- Tránh tập tư thế này trong trường hợp bị tổn thương vùng bụng, thoát vị, đau thần kinh tọa, đau lưng nhức nhối và trong thời kỳ mang thai.



Kỹ thuật

- Nằm ngửa, tay chân dang ra thoải mái.
- Lòng bàn tay ngửa lên; mắt nhắm.
- Thả lỏng toàn thân một cách có ý thức.
- Ý thức về hơi thở tự nhiên, để cho hơi thở diễn ra mỗi lúc một chậm rãi và nông dần.
- Giữ nguyên tư thế này cho đến khi cảm thấy sáng khoái và thư giãn.

Lợi ích

- Giúp giảm căng thẳng, cho cơ thể và đầu óc được nghỉ ngơi.
- Tâm trí vốn luôn bị thu hút bởi cảnh giới bên ngoài thì nay đổi hướng, quay vào bên trong, dần dần lắng lại; khi tâm trí trở nên tĩnh lặng, sâu lắng, người tập sẽ không còn bị quấy rầy bởi môi trường bên ngoài nữa.
- Tư thế này được cho là rất hiệu quả trong việc kiểm soát tình trạng căng thẳng và các hậu quả đi kèm.

ŚAVĀSANA

(Tư thế Xác Chết)

Sava có nghĩa là xác chết. Tư thế cuối cùng ở āsana này trông giống như một xác chết.

Sthiti: Śavāsana (tư thế nằm ngửa)





4 KAPĀLABHĀTĪ

Kapal có nghĩa là hộp sọ, bhati có nghĩa là tỏa sáng hay làm sạch. Đây là một kỹ thuật thanh tẩy giúp làm sạch vùng xoang trán và đường hô hấp phía trên.

Sthiti: Sukhāsana/ Padmāsana/ Vajrāsana (Bất kỳ tư thế thiền nào)

Kỹ thuật

- Ngồi ở bất kỳ tư thế thiền nào, miễn sao thoải mái.
- Nhắm mắt và thả lỏng toàn thân.
- Hít sâu qua cả hai lỗ mũi, mở rộng lồng ngực.
- Thở ra mạnh khi hóp bụng và thắt cơ vùng chậu, rồi hít vào một cách bị động.
- Không tập quá sức.
- Tiếp tục thở hắt ra chủ động/mạnh và hít vào thụ động.
- Hoàn tất 30 lần thở nhanh, rồi hít vào một hơi sâu và thở ra từ từ, sau đó hoàn toàn thả lỏng, thư giãn.
- Đây là một lượt thở Kapālabhātī.
- Nên ngồi tĩnh tại một lúc sau mỗi lượt thở.
- Lặp lại thêm hai lượt nữa.

Hít thở

- Thở ra mạnh bằng cách co thắt cơ bụng mà không có bất kỳ một chuyển động quá mức nào ở vùng ngực và vai. Hít vào thụ động trong suốt bài tập.

Số lượt thở

- Người mới tập có thể tập đến 3 lượt, mỗi lượt gồm 20 lần thở.
- Số lần thở và lượt tập có thể tăng dần lên sau một thời gian.





Lợi ích

- Kapālabhāti thanh lọc xoang trán; giúp chữa trị các chứng ho.
- Giúp ích trong việc trị cảm lạnh, viêm mũi, viêm xoang, hen suyễn và viêm phế quản.
- Làm trẻ hóa toàn bộ cơ thể, làm khuôn mặt sáng và căng tràn sức sống.
- Giúp hệ thần kinh và các cơ quan tiêu hóa khỏe mạnh hơn.

Cảnh báo

- Tránh bài tập này trong các trường hợp bị bệnh tim mạch, choáng váng, chóng mặt, huyết áp cao, tiền đình, chảy máu cam mãn tính, động kinh, đau nửa đầu, động kinh, đau nửa đầu, đột quỵ, thoát vị, loét dạ dày, mang thai và trong kỳ kinh nguyệt.

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥

Bhararyavallohakarsya renchapuro sasambhramou |
Kapalbhativikhyata kaphadosha vishoshani ||





5 | PRĀṆĀYĀMA NĀḌĪSODHANA or ANULOMA VILOMA PRĀṆĀYĀMA

(Thở Luân Phiên qua mũi)

Đặc trưng chính của phép thở (prāṇāyāma) này là việc hít thở luân phiên qua hai lỗ mũi trái và phải, có thể kèm theo nín thở (kumbhaka) hoặc không.

Sthiti: Một tư thế thoải mái bất kỳ.

Kỹ thuật

- Ngồi ở một tư thế bất kỳ, miễn sao thoải mái.
- Giữ lưng và đầu thẳng, mắt nhắm.
- Thả lỏng cơ thể, hít thở sâu vài nhịp.
- Đặt lòng bàn tay trái trên đầu gối trái ở (thủ ấn) Jnāna mudrā và bàn tay phải để ở (thủ ấn) Nāsāgra mudrā.
- Để ngón tay áp út và ngón út lên cánh mũi trái; gập ngón giữa và ngón trỏ. Để ngón tay cái của bàn tay phải lên cánh mũi phải.
- Mở cánh mũi bên trái, hít vào bằng lỗ mũi trái; rồi dùng ngón út và áp út bịt cánh mũi trái lại; thả ngón tay cái, mở cánh mũi bên phải; thở ra qua lỗ mũi bên phải.
- Tiếp theo, hít vào qua lỗ mũi phải. Sau khi hít vào, bịt cánh mũi bên phải lại, mở cánh mũi trái và thở ra qua lỗ mũi trái.
- Đây được coi là một vòng của phép thở Nādisodhana hay Anuloma Viloma Prāṇāyāma.
- Lặp lại thêm bốn lần nữa.

Tỉ lệ và thời gian

- Đối với người mới tập, khoảng thời gian cho mỗi lần hít vào và thở ra nên bằng nhau
- Dần dần, làm theo tỉ lệ 1:2 (tương ứng với hít vào: thở ra)





Hít thở

- Nên hít thở chậm, đều, có kiểm soát. Không nên ép hay hạn chế nhịp thở bằng bất cứ cách nào.

Lợi ích

- Bài thở này giúp tĩnh tâm và tăng khả năng tập trung.
- Tăng cường sức sống và giảm căng thẳng, lo âu.
- Giảm bớt các chứng ho.

प्राणस्येद वशे सर्व त्रिदिवे यत् प्रतिष्ठितम्।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि नः इति॥
(प्रश्नोपनिषद् 2/13)

Prāṇasyedaṁ vaśe sarvaṁ tridive yat pratiṣṭhitam;
Māteva putrān rakṣasva śrīśca prajñāṁca vidhehi nahiti





ŚĪTALĪ PRĀṆĀYĀMA

Sitali có nghĩa là làm mát. Nó cũng có nghĩa là bình tĩnh và không ham mê. Đúng như tên gọi, prāṇāyāma này làm dịu cả tâm trí và thân thể. Nó đặc biệt giúp làm giảm thân nhiệt. Luyện tập prāṇāyāma này mang đến sự cân bằng, hài hòa về thể chất và sự tĩnh tâm.

Sthiti: Ngồi ở một tư thế thoải mái bất kỳ.

Kỹ thuật

- Ngồi ở tư thế Padmasana (Hoa Sen) hoặc một tư thế nào khác, miễn sao thoải mái.
- Đặt tay lên đầu gối ở (thủ ấn) Jnanamudra hoặc anjalimudra.
- Cuộn hai bên lưỡi vào, tạo thành hình ống.
- Hít vào qua lưỡi hình ống này, hút không khí vào đầy phổi hết cỡ, thu lưỡi vào, ngậm miệng lại.
- Từ từ thở ra qua cả hai lỗ mũi.
- Đây là một lượt thở Sitali.
- Lặp lại thêm bốn lần nữa.

Lợi ích

- Phép thở này có tác dụng làm mát cơ thể và làm dịu tâm trí.
- Tốt cho người bị cao huyết áp.
- Thỏa mãn cơn khát và làm giảm cơn đói.

Lợi ích

- Giảm nhẹ các vấn đề về tiêu hóa và các rối loạn gây ra bởi đờm (ho) và mật (thể tạng pitta).
- Chữa khỏi các rối loạn gulma (chứng khó tiêu mạn tính) và lá lách và các rối loạn có liên quan khác (H.P 2/58)
- Tốt cho da và mắt.



Cảnh báo

- Người bị cảm lạnh, ho nặng hoặc viêm amidan không nên tập prāṇāyāma này.

जित्वया वायुमाकृष्य ऊदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भक कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः ॥





BHRĀMARĪ PRĀṆĀYĀMA

Bhrāmarī bắt nguồn từ từ bhrāmara, có nghĩa là con ong đen.

Trong suốt quá trình thực hành bài prāṇāyāma này, âm thanh giống như tiếng vo ve của loài ong đen sẽ được tạo ra, từ đó mà có tên gọi là phép thở ong đen.

Sthiti: Một tư thế thoải mái bất kỳ

Kỹ thuật

Loại-1

- Ngồi ở một tư thế bất kỳ, miễn sao thoải mái, mắt nhắm.
- Hít sâu bằng mũi
- Từ từ thở ra một cách có kiểm soát, phát ra âm thanh vo ve, sâu, đều đều như tiếng của loài ong đen. Đây là một lượt thở Bhrāmarī.
- Lặp lại thêm bốn lần nữa.
- Đây là kiểu đơn giản của Bhrāmarī Prāṇāyāma.

Loại-2

- Ngồi ở một tư thế bất kỳ, miễn sao thoải mái, mắt nhắm.
- Hít sâu bằng mũi
- Lăn lượt che mắt lại bằng ngón tay trỏ, đặt ngón tay giữa ở hai bên mũi, không bịt lỗ mũi, đặt ngón tay áp út và ngón út ở hai bên miệng, che tai lại bằng ngón tay cái, làm như trong hình bên. Đây được gọi là Śanmukhi Mudra.
- Thở ra chậm, có kiểm soát, đồng thời phát ra âm thanh vo ve trầm, đều như tiếng loài ong đen. Đây là một lượt của bài thở Bhrāmarī.
- Lặp lại thêm bốn lượt nữa.

Lợi ích

- Phép thở này giúp giảm nhẹ lo âu, giận dữ và chứng tăng động.
- Xoa dịu hệ thần kinh và tâm trí.
- Là liều thuốc an thần tuyệt vời, hữu hiệu trong việc quản lý những rối loạn do căng thẳng gây ra.
- Là một bài prāṇāyāma chuẩn bị hữu hiệu cho bước tập trung và thiền.

Cảnh báo

- Tránh bài luyện tập này trong trường hợp nhiễm trùng mũi và tai.

वेगाद्घोषं पूरकं भृंगनादं भृंगीनादं रेचकं मंदमंदम् ।
योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानंदलीला ॥





6 | DHYĀNA

Dhyāna hay thiền là hành động quán chiếu không ngừng.

Sthiti: Một tư thế bất kỳ, miễn sao thoải mái

Kỹ thuật

- Ngồi ở một tư thế bất kỳ, miễn sao thoải mái
- Bắt ấn Jnāna mudra hoặc Dhyana mudra, như trong hình
- Thả lỏng vai và cánh tay
- Nhẹ nhàng nhắm mắt và hơi ngẩng mặt lên
- Giữ sự tập trung vừa phải ở điểm giữa hai lông mày, ý thức về hơi thở
- Gạt bỏ mọi suy nghĩ và đạt đến một ý nghĩ thuần khiết và duy nhất.
- Thiền định

Lợi ích

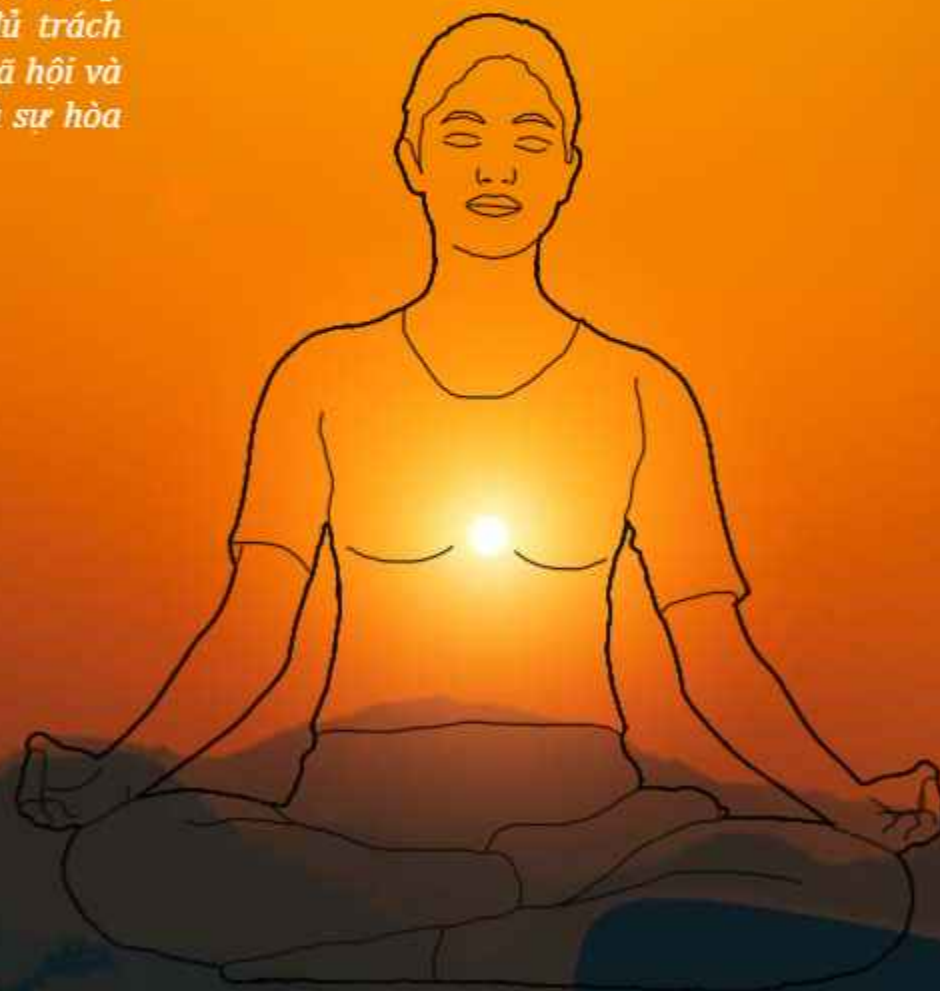
- Giúp người tập luyện xóa bỏ những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, giận dữ, trầm cảm, lo âu và giúp phát triển những cảm xúc tích cực.
- Giúp tĩnh tâm.
- Tăng cường khả năng tập trung, trí nhớ, sức mạnh ý chí và mạch lạc trong suy nghĩ.
- Trẻ hóa toàn bộ cơ thể và tâm trí bằng cách cho chúng nghỉ ngơi hợp lý.

- Đối với những người mới tập, có thể sử dụng nhạc nền dịu nhẹ trong khi thiền.
- Cố gắng ngồi lâu nhất có thể.



7. SANKALPA

Tôi nguyện giữ cho tâm trí cân bằng mọi lúc. Chính trong trạng thái cân bằng này, tôi có thể trưởng thành hết mức. Tôi nguyện thực hiện đầy đủ trách nhiệm đối với bản thân, gia đình, công việc, xã hội và thế giới để vun đắp cho bình an, sức khỏe và sự hòa hợp.



8. Śāntih Pāṭha

Om Sarve Bhavantu Sukhinah,
Sarve Santu Nirāmayāḥ
Sarve Bhadrāṇi Paśyantū,
Mā kaścit Duhkha Bhāgbhavet
Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ

Cầu cho tất cả được hạnh phúc, Cầu cho tất cả không ốm đau
Cầu cho tất cả thấy điều lành, Cầu cho không ai phải khổ đau
Om Bình an, Bình an, Bình an.

Lưu ý: Tập Yoga theo thể thức 15 phút
(Tốt nhất là Pranayama, Dhyana, Yoga Nidra và Satsang, v.v.)
Sẽ được giới thiệu sau bài tập Pranayama hoặc Dhyana/bài thiền nhưng trước Sankalpa.



Ý nghĩa của logo Ngày Quốc tế Yoga

Hai bàn tay chắp vào nhau tượng trưng cho Yoga, thể hiện sự đồng nhất giữa ý thức cá nhân với ý thức vũ trụ, là sự hòa hợp hoàn hảo giữa cơ thể và tâm trí, giữa con người với thiên nhiên, là một phương thức tiếp cận toàn diện hướng tới nâng cao sức khỏe.

Hai chiếc lá màu nâu tượng trưng cho mặt đất, hai chiếc lá màu xanh lá tượng trưng cho thiên nhiên, màu xanh dương tượng và mặt trời tượng trưng cho nguồn năng lượng và cảm hứng.

Logo này thể hiện sự hòa bình và an lạc, cũng là tinh túy của Yoga.



Chính phủ Ấn Độ

Bộ Ayush

Ayush Bhawan, B-Block, GPO Complex,
INA, New Delhi - 110023

www.ayush.gov.in