



Wideo

Các tâ thâ Yoga (Yoga Asana): mât hñ thñng luyñn tñp đø tñ o mât sâc ép đøc biêt trñn các tuyñn nñ i tiêt khác nhau.

Asana: đñu bñ giñ mât cách thoïi mái.

Tuyñn bñi nhñt trong cù thâ là tuyñn tùng, nñm ngay giñ a nñao bñ, nó đñc gñi là “ngôi nhà cùa tâm hñn” hay “ngñi kiñm soát tñ thñng”, là dñu tích cùa “con mât thâ 3” nguyên thñy. “Con mât thâ 3”, khi phát triñn đúng mñc hoñc “mñ ra” do luyñn tñp Yoga sâ tñ o ra mât trñng thái hñh phúc cùa trí và sâ hiñu biêt trñc giác tñ.

Vñc luyñn tñp đñu đñ n các tâ thâ Yoga – Asana giúp tránh đñc nhñu bñnh tñt, sâ hài hòa giñ a thân thâ và tâm trí đñc hoàn trñ lñi.

Cù hai loñi luyñn tñp là Yoga và vñn đñng cù bñp đñu cùn thiêt cho sâ thñng bñng giao lñu thñ chñt, và cù hai đñu cùn đñc luyñn tñp hàng ngày.

Các tâ thâ tñp chñm và tâ tñ cùa Asana không làm mât tim, cù bñp, hñ thñn kinh.

Cùt sñng

Đñc tñy sñng có nhñm vñ kiñm soát chñc nñng cùm giác và vñn đñng cùa toàn cù thâ. Nñu chúng ta không đi, đñng, ngñi, nñm thñng thì xñng sñng sâ bñ cong, đñ đñu chñnh lñi thì các cù dñc 2 bên cùt sñng sâ bñ kéo giän, làm vùng đó đau, đây là hiñn tñng đau lñng.

2 tâ thâ ngñ đúng:

Tác động: Thở giãn hoàn toàn cõi bõp, tâm trí thanh thản, ngõi ngon, ít bõ mõ.

Ngõi thở tõng đi või tõi thõ so vai, lõng cõng, cúi ngõi i trõi c; dõn dõn khiõn cõi lõng đau đõn. Bõnh đau lõng kinh niên đõn lõi tõi nó góp phõn làm tinh thõn suy nhõi c; tõo ra mõt vòng luõn quõn thõt võng + đau lõng nguy hiõm.

Tõi thõ không đúng làm gia tăng đõ cong cõa cõt sõng. Nhõng ngõi ngõi nhiõu (thõng là sinh viên, nhân viên văn phòng ...) thõng đõu và cõi cúi või phia trõi c khiõn dây chõng bõ ngõn lõi, cõt sõng bõ cong, dây gân bõ đẽ ép, thõn kinh bõ kích thích khiõn nhõc đõu, nhõc cõi, nhõc vai.

Asana tõp cho cõt sõng kéo giãn ra, căng lên, uõn lõi theo nhiõu mõc đõ khác nhau. Asanas tõt cho cõt sõng là **ĐÙU BÕNG GÕI, CON CÁ, RÕN HÕ MANG, VÕN VÕ O CÕT SÕNG**.

Khõp xõng

Või c khõng luyõn tõp cõi thõ đõ y đõ, ăn uõng nhiõu chõt có đõc tõ (đõc biõt là thõt) làm khõp xõng bõ “rõ sét”, là nguyên nhân cõa bõnh viêm khõp, tàn phá dõn các mô sõn xõp bao phõ 2 đõu xõng. Tình trõng viêm khõp này thõng xuyên xõy ra sõ tàn phá khõp đõu gõi, khõp xõng hõng, mõt ngày nào đó có thõ sõ nõm bõt đõng trên giõng.

Asanas làm tan biõn các “rõ sét” cho khõp xõng, giúp cõi thõ phõc hõi sõ dõo dai, nhanh nhõn.

Sõ tuõn hoàn

Xõ cõng đõng mõch, tai biõn mõch máu não, đõt quõ tim có thõ gõy tõ vong.

Asanas võn ngõi và kéo giãn cõi thõ làm cho mõch máu đõõc giãn ra, máu có sõc đàn hõi tõt, ngăn ngõa sõ xõ cõng và bít ngõt mõch máu do đõc tõ.

Práná và hõi thõ

Chúng ta tiêu hao sõc sõng (sinh lõc) khi suy nghĩ, cõi đõng; đõu cõn thiõt là phõi phõc hõi lõi bõng cách thõ. Thõ đúng làm giõm thiõu các bõnh nhõ tim, huyõt áp cao/thõp, suyõn, lao, ... thõ giãn đõu óc. Hõi thõ chõm, sâu, đõu là tõt; khi căng thõng, cõn thõ theo cách này. Theo Yoga, thõ có 4 nhõp: hít, ngõng thõ, thõ ra, ngõng thõ ra.

Cách thõ đúng: Chõ nén thõ qua lõi mũi. Thõ ra cho hõt. Có nhõng lúc nhõp thõ trõ nén rõt chõm (giõm xuõng 8-9 nhõp thõ/1 phút, hoõc chõm hõn) và rõt đõu; đõu này tõt. Thõ xuõng tõn cõi hoành thì tõt.

Yoga và sõ trõ trung

Tõi thõ khõng phù hõp đã siõt chõt các dây chõng, dây gân làm làm hô hõp trõ ngõi, đau lõng, đau đõu. Hô hõp khõng đõu đõn –hõi thõ cõn, hoành cách mô lõõi biõng sõ thiõu dõõng khí, kém tiêu hóa, gõy nhiõu bõnh. Thiõu võn đõng đúng mõc gõy cõng cõi bõp, dây chõng, khõp, đau khõp xõng, phì mõp, xõ cõng mõch máu, huyõt áp cao, bõnh tim. Lo âu làm cõi thõ suy nhõi c.

Phõng pháp thõ và tõ thõ Yoga rõt tõt, giúp cõi thõ trõ trung.

“Đõi või nhõng ai đã chiõn thõng đõõc thân thõ qua sõ tõ kiõm soát, qua ngõn lõa Yoga thì khõng còn bõnh tõt, khõng có tuõi già và cũng khõng có cái chõt”. (Svetasvatparanisad)

Lý do

Không quá cùn gõng hooc vui vã khi tòp Asanas. Ngay lúc cùm thóy đau nhó khi đang tòp Asana, phòi ngõng ngay và nghó ngõi đón lúc bình phòc. Luôn luôn nghó tò thó xác chót giã các Asana cho đón khi thóy nhóp tim và hñi thó tró lñi bình thõing. Vñn đó không phòi là tòp nhíu mà là tòp kó.

Vñ đñi u Kaoshikii:

Giúp kéo dài tuñi thó, giò cù thó khôe mñnh mãi đón 80 tuñi. Nó kích thích tim, hñ tuñn hoàn, tò o sô mñm dñ o cho các khóp, đùu gõi, háng, cùt sñng, vai, hñ thñn kinh.

Thó giän sâu: Đòi vñi câu hñi: “Quý vñ nhó đâu mà sñng thó vñ y?; các cù thó tgià thõing đáp: Thoát khó i lo lñng buñn phiñn”.

Nhiu chóng đau gan, đau tim, đau đùu do sô lñng phí nñng lñng.

Sô căng thõng kéo dài tò o ra nhiu rñi loñn, gây huyñt áp cao, đau tim, ngót, đau ruñt, loét bao tò, suyñn, đau nñ a đùu, đa khóp, ung thó.

Vài phút thó giän sâu rñt tòt.

Tò thó xác chót:

Có thó tòp bñt cù giò nào, ngay cù trong lúc bñ bñnh. Khi tòp Asanas, tò thó xác chót phòi đõic thóc hiñn tò 10-60 giây giãa các tò thó, phòi nghó ít nhót cho đón khi hñi thó và nhóp tim tró nên bình thõing. Sau khi tòp Asanas và xoa bóp, phòi thó giän sâu ít nhót là 3 phút. Nhñng ngóñi huyñt áp cao nên tòp thó giän sâu ít nhót 5-10 phút hàng ngày.

Khi tòp, giò tò thó này bao lâu tùy bñn thích.

Thiñn

Thiñn có thó chá a bñnh ung thó. Thiñn làm giòm đau đùu, chá a mñt ngó, suy nghĩ rõ ràng, sôc khôe tòt hñn. Thiñn vñi tò thó hoa sen rñt tòt.

Tòp Yoga, thó giän, thiñn, tò m sô, ăn uñng đúng, thóc dñy sñm, “nhñn ăn” đñnh kó là tòt.

Bác sĩ Nguyñn Tñn Trí và Nguyñn Tñ Chán, Dñng Đñc Đñt.

Biên soñn theo YOGA FOR HEALTH cùa Avadhutika Anandamitra Acarya

NXB Thành phòi HCM.