Bài 1: Các qui t□c cho vi□c t□p asana

1. Nên t□m ho□c t□m s□ (r□a m□t mũi, chân tay) tr□□c khi t□p asana.

2. Không t□p asana □ ngoài tr□i b□i đi□u đó có th□ khi□n c□ th□ ph□i h□ng gió đ□t ng□t và do v□y có th□ c□m l□nh. Khi t□p asana □ trong nhà, ph□i chú ý m□ c□a s□ đ□ không khí thông thoáng

3. Không đ□ khói b□i bay vào phòng. Càng ít khói b□i càng t□t

4. Nam n□ nên m□c đ□ lót v□a v□n khi t□p.

5. Nên t□p asana trên m□t t□m th□m ho□c chi□u. Không nên t□p asana trên n□n đ□t tr□ng b□i nh□ v□y có th□ b□ c□m l□nh và nh□ng ch□t do c□ th□ ti□t xu□t ra khi t□p asana có th□ b□ phá hu□.

6. Ch□ t□p asana khi l□ mũi trái ho□c c□ hai l□ mũi đ□u thông: không t□p asana khi h□i th□ ch□ qua l□ mũi ph□i.

7. Nên ăn th□c ăn tinh khi□t (xem ph□n ch□ đ□ ăn u□ng).

8. Không c□t lông □ các kh□p trên c□ th□.

9. Móng tay, móng chân ph□i đ□□c c□t ng□n.

10. Không t□p asana khi b□ng đ□y. Ch□ t□p asana t□ hai ti□ng r□□i đ□n ba ti□ng sau b□a ăn.

11. Sau khi t□p asana ph□i xoa bóp k□ chân, tay, và toàn b□ c□ th□, đ□c bi□t là các kh□p.

12. Sau khi xoa bóp, n□m nguyên □ t□ th□ xác ch□t shavasana t□i thi□u hai phút.

13. Sau khi th□ giãn □ t□ th□ xác ch□t, không ti□p xúc ngay v□i n□□c trong vòng t□i thi□u là 10 phút.

14. Sau khi t□p asana, nên đi b□ □ n□i yên tĩnh m□t lúc.

15. N□u ph□i đi ra ngoài sau khi t□p asana khi nhi□t đ□ c□ th□ ch□a h□ xu□ng m□c bình th□□ng, ho□c n□u nhi□t đ□ trong phòng khác v□i nhi□t đ□ bên ngoài c□n m□c qu□n áo c□n th□n khi ra ngoài. N□u có th□, hãy hít sâu vào khi □ trong phòng và th□ ra khi đi ra ngoài. Làm nh□ v□y s□ tránh đ□□c c□m l□nh.

16. Ng□□i t□p asana có th□ t□p các môn th□ thao khác, nh□ng ch□ không nên t□p ngay sau các asana.

17. N□u b□n b□ đau (c□m cúm...) không nên t□p asana.

18. Trong th□i k□ kinh nguy□t, mang thai ho□c trong vòng m□t tháng sau khi sinh, ph□ n□ không nên luy□n t□p asana cũng nh□ các bài t□p khác.

Bài 2: Bài t□p c□ b□n

Th□ Yoga (Yoga Mudra)

Ng□i trong t□ th□ Bhojanasana (x□p b□ng, hai chân chéo l□i, c□nh bàn chân ch□m xu□ng sàn nhà) . Đ□a tay ph□i ra sau l□ng và n□m l□y c□ tay trái. Th□ ra, t□ t□ cúi đ□u xu□ng phía tr□□c. Xu□ng th□p tu□ theo kh□ năng c□a b□n có th□ làm đ□□c, không ráng s□c (t□i đa trán và mũi ch□m t□i sàn). Gi□ nguyên t□ th□ và nín th□ trong vòng 8 giây. Nh□c ng□□i lên, v□a hít vào. T□p 8 l□n. Nó cũng t□t cho ch□ng r□i lo□n kinh nguy□t và nên th□c hi□n hàng ngày.

Th□ r□n h□ mang (Bhujaunggasana)

N□m s□p tai ph□i áp chi□u , tay xuôi theo thân. Sau đó, hai tay đ□ lên ngang ng□c, c□m ch□ng xu□ng chi□u. Hít vào, hai bàn tay t□ t□ nâng lên cho đ□n khi tay th□ng, đ□u ng□a ra đ□ng sau, càng căng càng t□t nh□ng r□n v□n ph□i ch□m chi□u, m□t nhìn tr□n nhà. Nín th□ trong vòng 8 giây. Sau đó, th□ ra t□ t□ , hai tay d□n h□ xu□ng tr□ v□ t□ th□ ban đ□u. T□p 8 l□n. Đây là m□t trong ba asana r□t c□n thi□t cho ph□ n□ và ph□i đ□□c th□c hi□n hàng ngày. Nó r□t t□t cho ch□ng r□i lo□n kinh nguy□t và tim. Hô h□p lâu làm giãn n□ l□ng ng□c đ□n đúng hình d□ng c□a nó. Các c□ b□ng và c□ quan n□i t□ng đ□u đ□□c xoa bóp.

Th□ chào dài (Diirgha Pranama)

Quì g□i xu□ng th□m ho□c chi□u b□ng 10 đ□u ngón chân b□ v□ phía tr□□c và ng□i lên hai gót chân. Hít vào đ□a hai cánh tay lên cao, hai bàn tay áp sát vào nhau, hai cánh tay sát vào tai. Th□ ra, cong ng□□i xu□ng, hai tay ch□m chi□u r□i t□ t□ đ□y tay v□ phía tr□□c. Chú ý, hai tay luôn th□ng, mũi và trán ch□m chi□u, mông luôn luôn ph□i ng□i trên gót chân. Nín th□ 8 giây. Hít vào, hai tay nâng lên đ□nh đ□u. Th□ ra, hai tay buông xu□ng tr□ v□ t□ th□ ban đ□u. Làm đ□ng tác này 8 l□n.

Th□ cây cung (Dhanurasana)

N□m s□p. G□p hai chân l□i đ□ hai b□p chân sát vào đùi. H□□ng hai tay lên trên l□ng, n□m ch□t c□ chân. Nâng c□ ng□□i lên, d□a s□c n□ng trên vùng r□n. Kéo c□ và ng□c l□i sau càng xa càng t□t. Nhìn v□ phía tr□□c. Hít vào khi nâng ng□□i lên và gi□ nguyên tr□ng thái đó 8 giây. Tr□ v□ t□ th□ ban đ□u khi th□ ra. T□p asana tám l□n nh□ v□y.

Th□ ng□i d□y khó (Ukata Pascimottanasana)

N□m ng□a du□i hai tay ng□□c lên, đ□ chúng sát vào tai. Nâng ng□□i lên khi th□ ra, và t□ t□ cúi ng□□i xu□ng đ□n lúc đ□t sát m□t vào gi□a hai đ□u g□i. B□o đ□m hai chân gi□ th□ng. N□m ch□t hai ngón chân cái v□i hai bàn tay. Gi□ □ tr□ng thái này 8 giây. Tr□ v□ t□ th□ ban đ□u trong lúc hít vào. T□p 8 l□n nh□ v□y.

Th□ đ□u sát g□i (Janushirasana)

Ép luân xa Muladhara v□i gót chân ph□i, đ□a th□ng chân trái ra phía tr□□c. Trong lúc th□ ra cúi ng□□i ch□m đ□u g□i trái v□i trán. Sau đó khoá các ngón tay ch□t l□i, n□m ch□t bàn chân trái v□i c□ hai tay. Ph□i th□ ra h□t khi trán ch□m đ□u g□i. Gi□ t□ th□ này trong 8 giây. Th□ hai tay ra và ng□i th□ng lên, đ□ng th□i hít vào. Sau đó ép luân xa Muladhara v□i gót trái, và làm l□i tu□n t□ nh□ cách trên. M□t hi□p bao g□m th□c t□p m□t l□n v□i chân trái và m□t l□n v□i chân ph□i. T□p 4 hi□p nh□ v□y.

Th□ con th□ (Shashaungasana)

Quì xu□ng và n□m ch□t hai gót chân. Khi th□ ra đem đ□nh đ□u ti□p xúc v□i sàn nhà trong t□ th□ cúi xu□ng. Trán nên ch□m đ□□c v□i đ□u g□i, gi□ t□ th□ này trong 8 giây, nín th□, hít vào khi nâng ng□□i lên. Th□c t□p 8 l□n.

Không ai nên m□o hi□m luy□n t□p các asana mà không có s□ h□□ng d□n c□a m□t th□y yoga. Ch□□ng trình d□y c□a Câu l□c b□ đã đ□□c các th□y yoga nghiên c□u và xây d□ng phù h□p v□i th□ tr□ng c□a ng□□i Vi□t Nam t□ trình đ□ đ□n gi□n đ□n nâng cao, bao g□m ba m□c: trình đ□ c□

b□n, trình đ□ nâng cao 1 và trình đ□ nâng cao 2. M□i trình đ□ t□p m□t tháng 8 bu□i, tu□n 2 bu□i.

Trình đ□ c□ b□n: th□ yoga, th□ r□n h□ mang, th□ chào dài, th□ th□c d□y, th□ □n b□ng, th□ thót b□ng, th□ cây cung, th□ ng□i d□y khó.

Trình đ□ nâng cao 1: th□ tay và chân, th□ v□n mình, th□ đ□u bò, th□ con châu ch□u, th□ cây n□n, th□ con cá, nh□y kaoski và tandava.

Trình đ□ nâng cao 2: th□ con th□, th□ phát tri□n trí tu□, th□ thăng b□ng, th□ hành đ□ng, th□ suy t□□ng, th□ con g□u, th□ con chim, th□ n□a v□ng trăng.

Ngoài ra h□□ng d□n viên có th□ b□ sung, đi□u ch□nh các t□ th□ h□c tu□ theo trình đ□ c□a h□c viên t□ng l□p.

Các quy t□c và bài t□p Yoga

Vi□c th□c hành yoga ph□i b□t đ□u t□ thái đ□ c□a ng□□i t□p. Đ□ng v□i vàng, hãy dành th□i gian đ□ đ□c k□ và tìm hi□u nh□ng quy t□c tr□□c khi b□□c vào th□c hành các bài t□p Yoga đ□ có th□ đ□t đ□□c hi□u qu□. Chúng s□ giúp cho s□ hi□u bi□t và k□t qu□ t□p luy□n đ□□c tr□n v□n và t□t h□n.

Các quy t□c cho vi□c t□p Yoga

T□p luy□n Yoga cũng ph□i tuân theo m□t s□ quy t□c riêng, n□u không thì vi□c luy□n t□p không nh□ng không mang l□i hi□u qu□ cho ng□□i t□p mà còn gây ph□n tác d□ng ng□□c l□i. D□□i đây là m□t s□ quy t□c mà ng□□i t□p Yoga c□n bi□t:

1. Vệ vệ sinh cá thể: Nên tắm hoặc tắm sạ (rửa mặt mũi, chân tay) trước khi tập

2. Phòng tập: Phòng tập hoặc nơi tập phải có không khí thông thoáng và trong lành, để khi hít thở người tập phải cảm nhận được sự thoải mái hoàn toàn.

Nên tập trên tấm thảm, đệm chuyên dùng hoặc chiếu. Không tập trên nền đất trống vì dễ gây cảm lạnh và những chất do cơ thể tiết ra đều có thể bị phá hủy.

3. Trang phục tập: nên mặc đồ lót vừa vặn và các loại quần áo thoải mái để không gò bó cử động hoặc sự chuyển động của hơi thở.

4. Những chú ý về sức khỏe khi tập:

Chỉ nên tập khi bụng đang rỗng hoặc 3 giờ sau bữa ăn chính, 2 giờ sau bữa ăn nhanh.

Nên tắm hoặc rửa mặt mũi tay chân... trước khi tập

Chỉ tập khi cả hai lỗ mũi đều thông thoáng.

Móng tay móng chân cần được cắt ngắn gọn gàng.

Không được để bất cứ động tác nào gây đau đớn. Nếu cảm thấy đau, hãy giảm sức ép. Nếu thấy đau ngực, nhịp tim không đều, chóng mặt hay thở dốc, thì phải ngừng tập ngay.

Nếu bị đau, cảm cúm thì không nên tập.

Trong th□i k□ kinh nguy□t, mang thai, sau khi sinh, không nên t□p luy□n các bài t□p n□ng.

5. L□u ý sau khi t□p

Sau khi t□p asana ph□i xoa bóp k□ chân, tay, và toàn b□ c□ th□, các kh□p.

Sau khi xoa bóp, n□m nguyên □ t□ th□ xác ch□t shavasana t□i thi□u hai phút, không ti□p xúc ngay v□i n□□c trong vòng t□i thi□u là 10 phút.

Sau khi t□p asana, nên đi b□ □ n□i yên tĩnh m□t lúc. N□u ph□i đi ra ngoài c□n m□c qu□n áo c□n th□n, hãy hít sâu vào khi □ trong phòng và th□ ra khi đi ra ngoài. Làm nh□ v□y s□ tránh đ□□c c□m l□nh.

6. Dinh d□□ng cho ng□□i t□p

Thi□u h□t năng l□□ng có th□ bi□u hi□n qua các t□ th□ sai l□ch c□a c□ th□: b□□c đi kém s□c b□t, đ□ nhún nh□y, d□ b□ nhi□m l□nh hay □m v□t... V□ m□t c□m xúc r□t d□ gây cáu g□t, ghen tuông và ganh t□... Tr□□ng phái yoga khuy□n khích b□n ăn u□ng ch□ng m□c, đ□m b□c, ăn càng nhi□u các th□c ăn t□□i s□ng, t□ nhiên càng t□t. Ý th□c h□n v□ thói quen ăn u□ng s□ h□ tr□ tiêu hoá th□c ăn hi□u qu□ h□n.

Ăn th□c ăn m□i n□u chín, dùng các b□a cách nhau khá lâu

Không nên dùng b□a trong lúc đang gi□n d□ ho□c bu□n phi□n

U□ng th□t nhi□u n□□c ho□c dùng các ch□t l□ng khác đ□ đi□u hòa thân nhi□t, giúp ích cho tiêu

hóa..

Các bài t□p c□ b□n v□ Yoga

MônYoga có 7 bài t□p c□ b□n (th□) bao g□m th□ Yoga; th□ r□n h□ mang; th□ chào dài; th□ cây cung; th□ ng□i d□y khó; th□ đ□u sát g□i; th□ con th□. Các th□ này t□ đ□n gi□n đ□n nâng cao và đ□u ph□i t□p theo đúng quy t□c và s□ h□□ng d□n c□a th□y d□y (h□□ng d□n viên) thì m□i mang l□i hi□u qu□ th□c s□.

1. Th□ Yoga (Yoga Mudra)

B□□c 1: Ng□i trong t□ th□ Bhojanasana (x□p b□ng, hai chân chéo l□i, c□nh bàn chân ch□m xu□ng sàn nhà) .

B□□c 2: Đ□a tay ph□i ra sau l□ng và n□m l□y c□ tay trái.

B□□c 3: Th□ ra, t□ t□ cúi đ□u xu□ng phía tr□□c. Xu□ng th□p tu□ theo kh□ năng c□a b□n có th□ làm đ□□c, không ráng s□c (t□i đa trán và mũi ch□m t□i sàn). Gi□ nguyên t□ th□ và nín th□ trong vòng 8 giây.

B□□c 4: Nh□c ng□□i lên, v□a hít vào.

T□p 8 l□n. Nó cũng t□t cho ch□ng r□i lo□n kinh nguy□t và nên th□c hi□n hàng ngày.

2. Th□ r□n h□ mang (Bhujaunggasana)

B□□c 1: N□m s□p tai ph□i áp chi□u , tay xuôi theo thân.

B□□c 2: Sau đó, hai tay đ□ lên ngang ng□c, c□m ch□ng xu□ng chi□u.

B□□c 3: Hít vào, hai bàn tay t□ t□ nâng lên cho đ□n khi tay th□ng, đ□u ng□a ra đ□ng sau, càng căng càng t□t nh□ng r□n v□n ph□i ch□m chi□u, m□t nhìn tr□n nhà. Nín th□ trong vòng 8 giây.

B□□c 4: Sau đó, th□ ra t□ t□ , hai tay d□n h□ xu□ng tr□ v□ t□ th□ ban đ□u. T□p 8 l□n.

Đây là m□t trong ba asana r□t c□n thi□t cho ph□ n□ và ph□i đ□□c th□c hi□n hàng ngày. Nó r□t t□t cho ch□ng r□i lo□n kinh nguy□t và tim. Hô h□p lâu làm giãn n□ l□ng ng□c đ□n đúng hình d□ng c□a nó. Các c□ b□ng và c□ quan n□i t□ng đ□u đ□□c xoa bóp.

3. Th□ chào dài (Diirgha Pranama)

B□□c 1: Quì g□i xu□ng th□m ho□c chi□u b□ng 10 đ□u ngón chân b□ v□ phía tr□□c và ng□i lên hai gót chân.

B□□c 2: Hít vào đ□a hai cánh tay lên cao, hai bàn tay áp sát vào nhau, hai cánh tay sát vào tai.

B□□c 3: Th□ ra, cong ng□□i xu□ng, hai tay ch□m chi□u r□i t□ t□ đ□y tay v□ phía tr□□c. Chú ý, hai tay luôn th□ng, mũi và trán ch□m chi□u, mông luôn luôn ph□i ng□i trên gót chân. Nín th□ 8 giây.

B□□c 4: Hít vào, hai tay nâng lên đ□nh đ□u. Th□ ra, hai tay buông xu□ng tr□ v□ t□ th□ ban đ□u. Làm đ□ng tác này 8 l□n.

4. Th□ cây cung (Dhanurasana)

B□□c 1: N□m s□p. G□p hai chân l□i đ□ hai b□p chân sát vào đùi. H□□ng hai tay lên trên l□ng, n□m ch□t c□ chân.

B□□c 2: Nâng c□ ng□□i lên, d□a s□c n□ng trên vùng r□n.

B□□c 3: Kéo c□ và ng□c l□i sau càng xa càng t□t. Nhìn v□ phía tr□□c. Hít vào khi nâng ng□□i lên và gi□ nguyên tr□ng thái đó 8 giây.

B□□c 4: Tr□ v□ t□ th□ ban đ□u khi th□ ra. T□p asana tám l□n nh□ v□y.

5. Th□ ng□i d□y khó (Ukata Pascimottanasana)

B□□c 1: N□m ng□a du□i hai tay ng□□c lên, đ□ chúng sát vào tai.

B□□c 2: Nâng ng□□i lên khi th□ ra, và t□ t□ cúi ng□□i xu□ng đ□n lúc đ□t sát m□t vào gi□a hai đ□u g□i.

B□□c 3: B□o đ□m hai chân gi□ th□ng. N□m ch□t hai ngón chân cái v□i hai bàn tay. Gi□ □ tr□ng thái này 8 giây.

B□□c 4: Tr□ v□ t□ th□ ban đ□u trong lúc hít vào. T□p 8 l□n nh□ v□y.

6. Th□ đ□u sát g□i (Janushirasana)

B□□c 1: Ép luân xa Muladhara v□i gót chân ph□i, đ□a th□ng chân trái ra phía tr□□c

B□□c 2: Trong lúc th□ ra cúi ng□□i ch□m đ□u g□i trái v□i trán.

B□□c 3: Sau đó khoá các ngón tay ch□t l□i, n□m ch□t bàn chân trái v□i c□ hai tay. Ph□i th□ ra h□t khi trán ch□m đ□u g□i. Gi□ t□ th□ này trong 8 giây.

B□□c 4: Th□ hai tay ra và ng□i th□ng lên, đ□ng th□i hít vào. Sau đó ép luân xa Muladhara v□i gót trái, và làm l□i tu□n t□ nh□ cách trên. M□t hi□p bao g□m th□c t□p m□t l□n v□i chân trái và m□t l□n v□i chân ph□i. T□p 4 hi□p nh□ v□y.

7. Th□ con th□ (Shashaungasana)

B□□c 1: Quì xu□ng và n□m ch□t hai gót chân.

B□□c 2: Khi th□ ra đem đ□nh đ□u ti□p xúc v□i sàn nhà trong t□ th□ cúi xu□ng.

B□□c 3: Trán nên ch□m đ□□c v□i đ□u g□i, gi□ t□ th□ này trong 8 giây, nín th□, hít vào khi nâng ng□□i lên. Th□c t□p 8 l□n

Theo Doanhnhan 360