

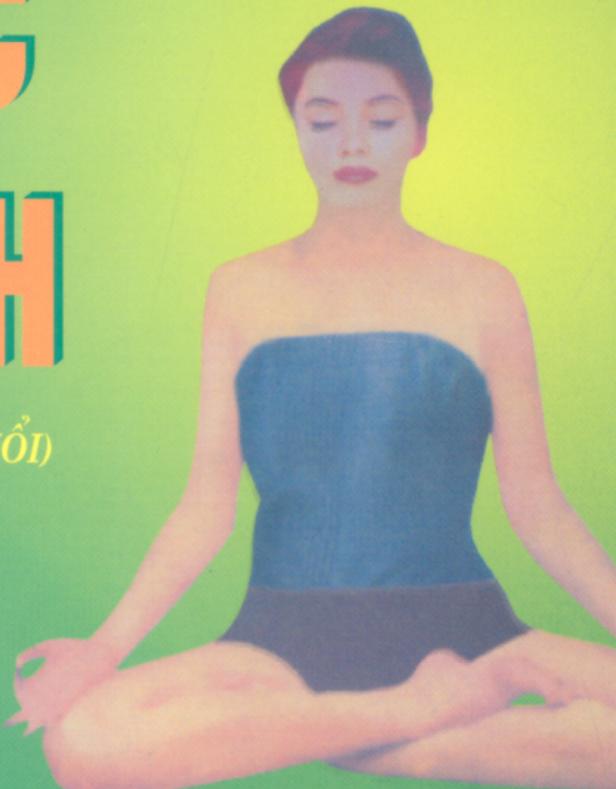
PHILIPPE DE MÉRIC

# YOGA

# THỰC

# HÀNH

(CHO MỌI LÚA TUỔI)



*Một cơ thể tráng kiện  
Một trí tuệ minh mẫn  
Giữ mãi tuổi thanh xuân  
Kéo dài tuổi thọ.*

PHILIPPE DE MÉRIC

**YOGA**  
**THỰC HÀNH**  
(CHO MỌI LÚA TUỔI)

*Tái bản có sửa chữa*

**Người dịch VŨ LIÊM**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN  
HÀ NỘI - 2006

255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20

*Dịch từ nguyên bản tiếng Pháp:*

**PHILIPPE DE MÉRIC**

**YOGA POUR CHACUN**

Illustration de Michel de Séréville

LIVRE DE POCHE

## **LỜI NÓI ĐẦU**

Từ “Yoga” theo tiếng Phạn có nghĩa là liên kết (liên kết giữa hai yếu tố thể chất và tinh thần bằng một phương pháp đặc biệt).

Môn Yoga du nhập vào Ấn Độ từ những thế kỷ xa xưa và trở thành một trong sáu hệ triết học của đất nước rộng lớn này. Qua hàng nghìn năm, môn Yoga đã tồn tại uyển chuyển, đầy sức sống và ngày càng muôn tách ra khỏi sự ràng buộc chi phối của bất cứ một đạo giáo nào, để đáp ứng nhu cầu của tinh thần nhân loại nói chung.

Môn Yoga trải qua quá trình phát triển, đã được lan rộng và trở thành một học thuyết được tất cả mọi người trên thế giới quan tâm tìm hiểu. Đặc biệt, học thuyết Yoga không gây bất cứ một trở ngại nào về sự phát triển kinh tế và xã hội của bất cứ một quốc gia nào mà chỉ chú ý phát triển trên bình diện cá nhân về mặt cơ thể vật chất và tinh thần – trí tuệ.

Ai là người trong chúng ta đã mỉm cười châm biếm hay thầm thán phục khi báo chí đưa ra những tin tức về thành tích kỳ lạ của những Yogi (những người rèn luyện và thực hành môn Yoga).

có tiếng tăm trên thế giới, những ngôi sao màn bạc, những nhà thể thao... đã, hoặc công khai hoặc bí mật, miệt mài với những cách ngồi kỳ dị cũng như cách thở, cách vuơn duỗi, cách bồi dưỡng, gìn giữ và phục hồi lại “dáng dấp” đã bị đời sống hiện đại làm phương hại. Nhưng người ta cũng biết là những nhà triết học, những thầy thuốc, những nhà tâm lý học... ngày càng đặc biệt quan tâm tới phương pháp dị thường này.

Đây đúng là một phương pháp có hệ thống tức là toàn bộ những nguyên tắc rèn luyện được sắp xếp theo một trình tự nhất định. Nếu chỉ nhìn vào những cách uốn vặn của Yoga hay tấm ván đóng đinh mà một đạo sĩ Ấn Độ (Fakir) nằm lên mà đánh giá Yoga thì hoàn toàn sai lệch vì đó chỉ là hình thức nông cạn bên ngoài.

Rèn luyện và thực hành Yoga là tham gia vào một cuộc thí nghiệm phát triển cá nhân rộng lớn hơn nhiều mà lại vô cùng giản dị.

Bằng phương pháp Yoga, những người có công rèn luyện sẽ đạt được:

**a) Về thể chất:**

- Một sự mềm mại nói chung về khớp xương và cột sống.

- Một sự hoạt động tốt hơn về các bộ máy tiêu hoá, tuần hoàn... các hạch nội tiết.

Đó là một phương pháp phòng bệnh có hiệu quả nhất và phục hồi sức khoẻ mau chóng nhất sau cơn bệnh.

**b) Về tinh thần:**

- Một khả năng kiểm soát xúc cảm và thần kinh
- Một năng lực tập trung để chống tản mạn tư tưởng.
- Một bí quyết để tự chủ bằng sự rèn luyện ngày một sâu.

*Sự cân đối giữa hai yếu tố thể chất và tinh thần sẽ đưa đến những hiệu quả đáng phấn khởi trong tất cả mọi hoạt động xã hội và đời sống riêng trong gia đình.*

*Phương pháp rèn luyện Yoga dựa trên 3 yếu tố chính:*

1. *Luyện thở;*
2. *Thực hành những tư thế (Asana);*
3. *Vừa với sức mình (tuyệt đối không bao giờ được làm quá sức).*

*Ngoài ra còn đòi hỏi sự tập trung tư tưởng cao độ trong quá trình tập luyện.*

*Người ta có thể nói: Phương pháp rèn luyện Yoga là cội nguồn của sức khoẻ và sự trẻ trung mà không phải là một phương pháp trị liệu. Y học có thể đòi hỏi ở Yoga như một người cộng tác, trong một vài trường hợp như một người thực hành. Và chỉ có thể.*

*Để kết luận: chúng ta nên nhớ rằng: đây là phương pháp thích ứng với tất cả mọi người. Nếu chúng ta muốn thì có thể vươn tới trình độ cao hơn và Yoga mở ra cho chúng ta những viễn cảnh rộng lớn về phương diện tinh thần.*

## **Tác giả**

## **Chương I**

### **CÁC MÔN LOẠI YOGA**

Từ những trang mở đầu, chúng ta thấy dưới từ Yoga ẩn giấu một học thuyết có từ rất lâu đời. Học thuyết này đề xuất một triết lý về nhân sinh tức là cách nhìn nhận cuộc sống và những phương tiện để thực hiện cách nhìn đó. Triết lý này gần gũi với chúng ta đến mức là không cần phải bàn cãi gay go nếu chúng ta quay trở lại xem xét những lời khuyên trong những văn bản rất cổ xưa đối với những Yogi:

“Yoga” không thể đạt được hiệu quả đối với những người tham ăn, tục uống cũng như đối với những người kiêng khem quá mức, đối với những người ngủ lăn ngú lóc cũng như đối với những người thức trắng chong chong.

Yoga chỉ có hiệu quả đối với những ai sống bình thường phù hợp với tự nhiên, ngủ và thức cân bằng hành động được lý trí điều chỉnh (Bhagavad Gita).

Trong những bài bản để lại, người ta không hề thấy những lời khuyên phải khổ hạnh, phải nhịn đói hoặc phải có một chế độ ăn uống đặc biệt khi luyện tập Yoga.

Tất cả đều phải điều độ bình thường, đó là khôn

ngoan nhất.

Tiến tới làm chủ cuộc sống bằng những phương pháp Yoga mà *Shri Aurobindo* định nghĩa như sau:

“... cả đời và tất cả cố gắng của con người để đạt tới sự hoàn thiện, phát huy được đầy đủ các khả năng sẵn có”.

Yoga là một cây có nhiều cành nhưng cùng chung một gốc. Có tất cả bốn cành chính. Những cành này đều có quan hệ tương hỗ với nhau và phụ thuộc lẫn nhau. Muốn vươn lên cành thấp hoặc cành cao còn tuỳ ở tầm mức của cơ thể tức là tuỳ theo khả năng và sự cần thiết.

Trước khi đi xa hơn, chúng ta hãy lướt qua những phương pháp cổ truyền đã được nhiều người biết.

Theo sự sắp xếp về tổng quát có thể chấp nhận được thì có 4 ngành Yoga chính trong đó có 2 ngành mà mỗi ngành lại chia 4 nhánh nhỏ.

Tất cả các ngành và nhánh này, bằng những phương pháp riêng nhưng đều vươn tới một đích chung: dẫn dắt người thực hành tới sự hài hoà (hay lập thế cân bằng) giữa hai yếu tố vật chất và tinh thần.

Bây giờ chúng ta hãy nghiên cứu sơ qua về 4 ngành yoga cùng với những phương pháp và tác dụng của nó. Theo thứ tự cũng không phải vì thời gian xưa hoặc mới, chúng ta có:

## I - HATHA - YOGA

Cơ bản dựa trên sự làm chủ hơi thở dẫn tới khả năng kiểm soát cơ thể và sự sống. Chính là Hatha – Yoga mà

cuốn sách này đề cập tới. Hatha – Yoga không phải là một mảnh của Yoga mà chính là một phương pháp làm nẩy nở những khả năng về tâm lý của chúng ta.

## II - LAYA - YOGA

Cơ bản dựa vào sự tập trung của nội tâm ở một trong những tư thế ngồi suy niệm, dẫn tới khả năng chế ngự tinh thần. Ngành này chia làm 4 nhánh:

1. *Bhakti - Yoga* dẫn tới chế ngự bản thân.
2. *Shakti - Yoga* dẫn tới chế ngự sức mạnh của tạo hoá.
3. *Mantra - Yoga* dẫn tới chế ngự những chấn động bao la xung quanh mình.
4. *Yantra - Yoga* dẫn tới sự liên kết giữa thế giới tự nhiên với thế giới siêu nhiên.

Yantra là điểm tựa cho tham thiền nhập định của Yoga.

## III – DHYANA – YOGA

Cơ bản dựa trên sự suy niệm (Méditation) và dẫn người Yogi tới năng lực kiểm tra quá trình của sự suy niệm đó.

## IV – RAJA – YOGA

Cơ bản dựa trên sự làm chủ có phương pháp những cách tập trung tư tưởng để tiến tới khả năng phân biệt giữa thật và giả, giữa đúng và sai.

Ngành này cũng chia làm 4 nhánh:

1. *Jnana* - *Yoga* dẫn tới khả năng chế ngự hoàn toàn những trí năng tản漫.

2. *Karma* - *Yoga* dẫn tới khả năng kiểm soát những hành động vô thức.

3. *Kundanili* - *Yoga* làm thức tỉnh sức mạnh tinh thần tiềm ẩn ở phần cuối cùng của cột sống dẫn tới chế ngự những trung tâm các sức mạnh huyền bí.

4. *Samadhi* - *Yoga* dựa trên sự tập trung tư tưởng cao độ dẫn tới sự phát triển tiềm thức hoặc trực giác vô cùng nhạy bén.

Dù chưa thực sự đầy đủ với cách điểm lược qua trên đây nhưng đã làm cho bạn đọc có một cảm giác rõ rám phức tạp. Cây *Yoga* quả thực là quá rậm rạp, có lẽ cần nên tóm tắt. Vì vậy chúng ta chỉ nên để lại *Hatha* – *Yoga*, một cành không quá cao như những cành khác do đó cũng dễ với tới hơn.

Tuy vậy, chúng ta cần chú ý hai điều:

Trước hết, không có môn loại *Yoga* nào có tính độc lập riêng rẽ mà ít nhiều đều liên quan quấn quít, xen kẽ với nhau.

Sau nữa khi xem xét các phương pháp của tất cả các môn loại thì thấy chúng đều xoay quanh 4 chức năng chủ yếu về ý thức: tư duy, tình cảm, cảm giác và trực giác.

Sự phát triển của mỗi chức năng tương ứng với các môn loại *Yoga* sau đây:

- *Jnana*: tư duy hoặc lý trí,

- *Bhakti*: tình cảm hoặc cảm xúc.

- Hatha: cảm giác hoặc bắn năng,
- Raja hoặc Samadhi: trực giác.

Như vậy người ta thấy rằng không môn Yoga nào là độc lập riêng rẽ cả vì không thể phát triển chức năng này mà lại không ảnh hưởng tới chức năng kia với lý do rất đơn giản là không thể chặt cơ thể con người ra làm nhiều khúc. Làm chủ được cơ thể và bắn năng thì cũng đồng thời chẽ ngự được cảm xúc, chỉ đạo cảm xúc bằng tư duy để phát triển trực giác, chức năng sáng tạo tối cao điều khiển các tình cảm khác.

Tìm thấy trong Hatha – Yoga một nguyên tắc chỉ đạo bạn sẽ vươn tới một sự thăng bằng vững chắc, một sự phát triển tất yếu.

Nếu bạn thấy các môn Yoga khác làm bạn quan tâm hơn môn mà chúng tôi sắp trình bày thì nên hiểu là Hatha – Yoga có mục đích chuẩn bị cho tất cả các môn kia và cuối cùng để đi tới Raja – Yoga là môn cao nhất, bao trùm lên tất cả (Raja có nghĩa là Chúa tể)

Nhưng bạn sẽ chỉ có thể đạt tới quá trình này với chút may mắn thành công nào đó sau khi đã qua các giai đoạn của Hatha – Yoga.

Bằng cách này hay cách khác, bất cứ bằng con đường nào được lựa chọn, ta đều thấy có tám nguyên tắc chung cho tất cả, và đây là các bậc phải qua:

1. *Yama*: Những phương châm về đạo lý bất di bất dịch từ khi con người ý thức được mình là chủ của muôn loài.

2. *Niyama*: Những quy tắc đặc biệt cần thiết để thực

hiện những phương châm trên.

3. *Asana*: Những tư thế của cơ thể giúp ta giữ gìn thân thể tráng kiện (về mặt thể chất).

4. *Pranayama*: Luyện hơi thở giúp ta làm chủ hệ thần kinh.

5. *Pratyahara*: thư giãn mỗi cơ bắp hoặc giác quan bằng cách triệt hồi ý thức.

6. *Dharana*: Tập trung tư tưởng bằng cách hướng sự chú ý vào một số điểm riêng biệt ở bên trong hoặc bên ngoài cơ thể.

7. *Dhyana*: Sử dụng tư duy sáng tạo tích cực hoặc bằng ám thị để kiểm soát cảm giác.

8. *Samadhi*: Phát triển trực giác bằng tập trung tư tưởng cao độ, rộng lớn và mạnh mẽ.

Bạn đừng vội nản chí với bản tổng kê trên đây. Thật ra thì đơn giản hơn chúng ta tưởng nhiều. Ngay cả việc không biết Yoga là cái gì, trong cuộc sống, nhiều hay ít, chúng ta cũng đã từng áp dụng một cách không tự giác tám điều trên đây. Chẳng hạn về hai điều trước tiên: phương châm đạo lý và quy tắc áp dụng thì chúng ta có thể hiểu là: chăm lo về tinh thần, về thể chất, về đời sống. Như vậy sẽ thấy đỡ khắc khổ hơn.

Còn về những điều khác thì chính là để đáp ứng sự tìm tòi một tư thế, một cách thở, một phương pháp thư giãn đúng bằng một cố gắng có ý thức đi từ sự chú ý đến sự tập trung tư tưởng cao độ, điểm chót để đạt tới Raja – Yoga.

Sự khác biệt nổi bật ở mỗi môn loại Yoga là ở chỗ 222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 2013

phương pháp được lựa chọn và xoay quanh phương pháp này có những phương pháp khác hỗ trợ. Để chứng thực, chúng ta có thể đọc lại liệt kê 4 ngành Yoga chính và những nhánh của chúng.

Cũng vì vậy mà trong Hatha -- Yoga người ta nhấn mạnh không phải vào các tư thế (đó chỉ là bề ngoài trông thấy của phương pháp) nhưng lại nhấn vào điều thứ tư tức là luyện thở đồng thời không vứt bỏ những điều khác.

Cũng như thế đối với các môn loại Yoga kia mà người ta phải vượt qua các giai đoạn đã định sẵn với những sự thay đổi trong sắp xếp.

## **Chương II**

### **HATHA — YOGA HAY LÀ CON ĐƯỜNG NỖ LỰC ĐÚNG**

Môn loại Yoga này thông dụng nhất, và cũng dễ chấp nhận so với các môn loại Yoga khác vì bản thân Hatha – Yoga rất đầy đủ và hầu như đã chứa đựng tất cả các môn loại Yoga khác.

*Hatha - Yoga* cho chúng ta phương cách phải tuân theo sự tiến triển để tiếp tục. Chính nó định cho chúng ta một cái khung trong đó chúng ta có thể xây dựng một cuộc sống mới.

Bằng nghĩa rộng hơn mà không có gì làm hại đến tinh thần câu chữ, người ta có thể dịch Hatha – Yoga là “con đường của sự nỗ lực đúng đắn” vì:

HA có nghĩa là mặt trời hay là dương lực (chủ động);

THA có nghĩa là mặt trăng hay là âm lực (thụ động);

Yoga có nghĩa là hợp lại, liên kết.

Từ Yoga cũng chỉ cho chúng ta cách thức để duy trì hoặc phục hồi sự cân bằng giữa hai lực HA và THA (dương và âm hoặc động và tĩnh).

Hai âm HA và THA với nghĩa của chúng làm chúng ta nhớ đến Dương và Âm biểu thị sức khoẻ và bệnh tật

của triết học phương Đông

Như chúng ta đã biết: *Hatha - Yoga cơ bản dựa trên sự làm chủ hơi thở tức là ở bậc 4 (Pranayama)* theo sự sắp xếp cổ truyền. Vậy thì nó có liên quan tới các bậc khác như thế nào? (các bậc 1,2,3,5,6,7,8).

Trước hết, chúng ta thấy hoạt động của hơi thở tốt hay không tốt phụ thuộc vào hình thù của cơ thể.

Những bộ phổi dùm lại vì cái lưng gù hoặc bẹp dí vì cái ngực lép không thể làm tròn vai trò “cái bē” để duy trì ngọn lửa của sự sống. Phải cho chúng một khoảng rộng cần thiết bằng cách vươn thẳng lên, bằng cách làm mềm dẻo cột sống. Đó là vai trò của những tư thế (bậc 3)

Những tư thế này phải mềm mại buông thả sau khi đã co cứng lên gân (bậc 5)

Nhưng để thực hiện các giai đoạn này, chúng ta phải mang theo ý muốn thật nghiêm chỉnh là để tự cải tạo, vì vậy phải tuân theo một phương châm về đạo lý (bậc 1).

Chúng ta sẽ được hỗ trợ bằng cách vận dụng những quy tắc đặc biệt (bậc 2).

Đó, trong một trình tự khác, năm bậc thang đầu tiên dẫn ta vào phương pháp rèn luyện Yoga. Phải chăng có bạn đã thấy một phần nào đó phức tạp rối rắm?

Năm bậc thang này hình thành cái mà người ta gọi là hình thức bên ngoài của công việc mà ta làm cho chính bản thân chúng ta.

Ba bậc cuối làm thành những hình thức *nội tại* mà

222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 2016

có nhiều người thực hành Yoga đã coi nhẹ hoặc ngược lại đã đánh giá cao vì cho là hấp dẫn hơn, có nhiều hứa hẹn hơn.

Những tiếng “suy niệm”, “tập trung tư tưởng”, “tham thiền nhập định...” tương ứng với *Dharana* (bậc 6) *Dhyana* (bậc 7), *Samadhi* (bậc 8) kéo vào hoặc đẩy ra tuỳ theo khuynh hướng của mỗi chúng ta. Ở đây cần giải thích thêm một chút.

- Bậc 8 Samadhi, ngay đối với một Yogi cũng còn là những khả năng xa vời để đạt tới trạng thái nhập thiền. Nhưng phát huy một phần nào trực giác không phải là không thể được khi chúng ta tập luyện theo đúng phương pháp.

- Còn về bậc 6 Dharana, giai đoạn chuẩn bị cho bậc 8 Samadhi chỉ đòi hỏi sự chú ý vào việc đang làm.

- Cuối cùng bậc 7 Dhyana, thì chỉ cần bạn thay thế vào những ý nghĩ phá phách, chán nản, nghi ngờ bằng những cảm thụ hướng vào hy vọng và sức mạnh của niềm tin.

Đó, đưa vào phạm vi thực dụng những điều tưởng như huyền bí xa xôi, bạn thấy chẳng có gì là rối rắm. Vả lại, đối với chúng ta thì đi tới cùng không phải là vấn đề đặt ra và lại càng không thể đòi hỏi như đối với một Yogi Ấn Độ.

Cuộc sống thành thị và cả nông thôn của chúng ta hiện nay với những hoạt động xã hội và gia đình, hoàn toàn không thể phù hợp với những quy tắc khắc khổ của một loại Yogi sống ẩn dật.

Tuy vậy, với những yán dễ đặt ra, con đường do các nhà hiền triết đã vạch cung vẫn chỉ là một. Người ẩn sĩ mong được giải phóng khỏi sự ràng buộc vật chất và tinh thần thì ước mong của chúng ta cũng như vậy.

Nhưng mục đích đầu tiên đó, một khi đã đạt được, người Yogi tiếp tục tới cõi tuyệt đích, còn chúng ta thì, hăm bót quán tính và hãy bằng lòng thừa hưởng một động lực được tăng tiến, một cuộc sống cơ năng nhịp nhàng hơn, một khả năng chống trả bệnh tật và lo buồn mãnh liệt hơn. Một khác, chúng ta vẫn giữ lại được khả năng để đi xa hơn nữa nếu muốn.

Khó khăn? Chắc chắn là có nhưng tựu trung lại chính là từ nơi bạn.

Chúng ta phải thực sự cố gắng để vượt qua cái uể oải tự nhiên có tên là “sự lười ngại” nó hăm chúng ta lại dưới những cõi mà bề ngoài thì thật là chính đáng: “không có thời gian” thường được viện ra nhiều hơn cả.

Chắc chắn là nếu bạn đi vào rèn luyện Yoga thì mỗi ngày bạn sẽ mất một “chốc lát quý báu” dành cho sự nghỉ ngơi. Nhưng với cái giá của sự hy sinh nhỏ bé đó, bạn sẽ được, không những là sự cường tráng của cơ thể mà còn là một cuộc sống tinh thần tốt đẹp hơn nhiều.

Vậy làm sao thực hành được phương pháp đó mà không cần phải qua Ấn Độ, không cần phải từ bỏ những hoạt động và nếp sống quen thuộc?

Chỉ cần đi từng bước một theo con đường đã vạch ra bởi tám giai đoạn mà bây giờ chúng ta biết. Người ta phân biệt ra làm 8 bậc chặng qua cũng là để tiện cho

việc nghiên cứu chú thực ra những giai đoạn này đều liên quan chặt chẽ với nhau và có thể theo một trình tự khác hẳn với phương pháp cổ truyền.

Chúng ta hãy thử nghiên ngẫm một chút:

- Ngay lúc này đây, thí dụ bạn đang ngồi trên ghế. Nếu “tư thế” của bạn đúng tức là khi bạn thấy thoải mái khi ngồi thật thẳng, không cần phải gắng sức chút nào cả, thế là bạn đang làm một “Asana” tự nhiên (bậc 3)

- Nếu hơi thở của bạn êm, nhẹ, sâu và đúng khu vực (hở bụng), đó là một “Pranayama” tự nhiên (bậc 4) ngoài ý thức. Thở như vậy có tác dụng phục hồi sinh lực mà bạn không biết.

- Trong thế giữ thẳng bằng cơ thể nếu không có sự co cứng nào thừa nghĩa là những cơ bắp ở mặt, ở lưng, ở tay chân của bạn không căng lên quá mức cần thiết thì đó là bạn đã thực hành bậc 5 “Pratyahara”.

- Nếu thỉnh thoảng bạn xem xét lại, kiểm tra lại ba điểm nói ở trên đây, hoặc đơn giản hơn là bạn chú ý đến những gì bạn đang làm và cảm thấy, đó là bạn đã sử dụng bậc 6 “Dharana”.

- Nếu bạn loại ra khỏi đầu óc những ý nghĩ tiêu cực, mọi xúc cảm rối loạn, thế là bạn đã thực hiện bậc 7 “Dhyana”.

- Nếu bằng tập trung tư tưởng, tức là tập hợp sự chú ý của mình vào một việc gì đang làm, bạn tìm thấy một trạng thái bình tĩnh và cảm thấy một sức mạnh nội tại, đó là bạn đã đi bước đầu tiên để tới bậc 8 “Samadhi”.

- Cuối cùng, nếu sáng nay bạn đã theo đúng những quy tắc về vệ sinh thường ngày, ăn uống lành sạch và điều độ; bạn đã đi vào bậc 2 “Niyama”.

- Và nếu suốt chiều dài của một ngày bạn đã tuân theo hoặc gắng theo một phương châm đạo đức cá nhân: bạn đã thực hành bậc 1 “Yama”

Bạn nghĩ thế nào về cái Yoga tự nhiên này?

Vậy thì chẳng cần gì phải tập luyện nữa.

Bạn có dám chắc như thế không?

Chúng tôi vừa chọn một thí dụ đơn giản để giúp bạn nắm được dễ dàng tám bậc của Yoga. Có thể còn bậc này hoặc bậc khác bạn chưa hiểu hết, cần phải tìm hiểu thêm.

Những khó khăn liên tục trong đời sống hàng ngày luôn luôn làm đảo lộn ý định thầm kín mong manh của chúng ta. Nghiêm trọng hơn nữa là mình thấy bất lực trong việc lặp lại trật tự một khi bị hỗn loạn.

Tất cả đều được tiến hành tốt trong một vài lúc... rồi một ý nghĩ thoáng qua ám ảnh, một băn khoăn nhẹ nhè tấn công ... và chúng ta cố gắng để lấy lại sự an lạc, sự yên tĩnh vừa bị mất. Nhưng hoàn toàn vô ích, chẳng biết làm sao được nữa!

Hừ, phải làm gì đây? Và lần này chúng ta đặt quyết tâm.

Để tất cả đi vào trật tự, bạn hãy theo từng bước trên con đường mà các bậc tiền bối đã vạch ra, các bạn hãy kiên trì luyện tập qui luật thăng bằng, qui luật sức mạnh đúng đắn mà *Hatha - Yoga* hướng dẫn.

## **Chương III**

### **VÀI LỜI KHUYÊN THIẾT THỰC**

Bạn hãy tin rằng bạn sắp sửa đi vào thực hành một phương pháp rèn luyện, nó sẽ làm cho cuộc sống của bạn thay đổi một cách sâu sắc.

-Nó giúp bạn lấp những chỗ trống nếu có về cơ thể cũng như về trí óc.

- Nó hướng dẫn bạn tận dụng những tiềm năng thực có mà chính bạn cũng vô tình không biết.

- Nó cho phép bạn duy trì tốt và lâu dài hơn ai hết sự cường tráng của cơ thể trên mọi bình diện.

*Hatha - Yoga* được vận dụng như nguyên tắc của cuộc sống, chưa từng thấy thất bại bao giờ. Vì vậy bạn không nên chỉ ngồi yên để hy vọng một sự tăng tiến mà phải bắt tay vào thực hành những tư thế (Asana), những bài tập thở (Pranayama) với sự tập trung chú ý vào việc làm (Dharana).

Áp dụng hàng ngày phương pháp luyện tập cơ bản của những Yogi, bạn có thể tin chắc, cũng như họ, là sinh lực sẽ dồi dào, chưa nói đến còn có thể đạt tới mức có những năng lực kỳ diệu như thần giao cách cảm (Télépathie), tính thấu thị (Voyance – nhìn thấu quá

khứ, vị lai)v.v...

Lâu hoặc mau, tuỳ theo từng người, bạn sẽ khoẻ hơn về tinh thần và về thể chất để bạn có thể làm tròn vai trò có hiệu nghiệm của một thành viên trong xã hội bất cứ ở vị trí nào và bất cứ ở độ tuổi nào.

Sau những thử thách bước đầu một khi những khó khăn đã vượt qua, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy cơ thể khoan khoái, tinh thần yên tĩnh hơn, những ưu tư lo lắng dịu đi, sự mệt mỏi giảm bớt rõ rệt tuy là vẫn làm một công việc như trước.

Đừng bao giờ nản chí và dù bạn rất muốn nói cho những người xung quanh biết là bạn đang theo một phương pháp rèn luyện mới nhưng bạn hãy im lặng và chừng nào bạn chưa chắc chắn có đầy đủ khả năng đẩy lùi ảnh hưởng của những lời đèm pha hay là những cái mỉm cười ác ý trước sự cố gắng của bạn muốn vươn lên cái tốt, cái đẹp hơn.

Vả lại, ngay việc thắng được ý muốn bếp xếp cũng đã là một cách tăng cường sinh lực để dành cho việc thực hiện những mục tiêu mới.

Hãy tạo nên thói quen: giữ kín ý nghĩ, hoài vọng, quyết định của mình nhưng không vì thế mà xa lánh mọi người. Hãy coi mỗi trở ngại xuất hiện không phải là một bất lợi mà là một thử thách bổ ích.

Hãy tin tưởng và bắt tay vào việc với một niềm vui trong sáng. Hãy kiên trì: chính sự cố gắng nhỏ nhoi nhưng dai dẳng thường xuyên sẽ đưa bạn tới đích. Bạn sẽ thấy đây là một phương pháp rèn luyện hoàn chỉnh

nhất, đầy đủ nhất.

## HƯỚNG DẪN CHUNG CHO TẤT CẢ CÁC BUỔI TẬP CÁC NHÓM A SANA

Chúng tôi sẽ trình bày dần tất cả những tư thế (Asana) tập hợp thành từng nhóm.

Bạn hãy chăm chú đọc, hình dung ra những động tác đã được miêu tả kỹ lưỡng rồi sau đó thử làm ngay.

### **1. Đứng đốt cháy giai đoạn**

Hãy theo sự chỉ dẫn từng chữ một, đừng vội làm nhanh, làm nhiều hoặc muộn làm tốt ngay. Đây không phải là một cuộc ganh đua giữa bạn và những người khác cũng không phải giữa bạn hiện nay với cái mà bạn muốn vươn tới. Vạn vật đều từ từ biến chuyển và bạn không thể làm biến đổi trong chốc lát một tình trạng đã có hàng nhiều tháng hoặc nhiều năm rồi.

### **2. Những tư thế (Asana)**

Lời chỉ dẫn để thực hiện các tư thế sẽ cố gắng viết thật rõ ràng. Trường hợp còn khó hiểu, bạn hãy nhìn vào hình vẽ. Những hình vẽ này lúc thì thể hiện là nam, lúc thì là nữ. Điều này có nghĩa là tư thế đó cả nam và nữ đều áp dụng được.

Mỗi hình vẽ đều thể hiện theo ảnh chụp và trình bày đúng như phải thực hiện. Không nên tự ý lược bỏ đi hoặc thay đổi theo sáng kiến riêng của mình.

Trong phần những lời khuyên có nêu lên khoảng thời gian giữ yên bất động của mỗi tư thế. Cũng không nhất

thiết phái theo đúng như vậy mà tuỳ theo thời gian bạn bố trí và nhất là tuỳ theo sức có thể chịu được mà mỗi tư thế giữ lâu hay mau. Ngày qua ngày sẽ tăng dần thời gian lên. Những lần đầu khi bạn chưa thấy tự tin hoặc còn cảm thấy có gì khó khăn, bạn hãy bằng lòng giữ yên tư thế trong một khoảng thời gian tương đối ngắn: từ một đến 3 hơi thở sâu hoặc làm lại 3 lần từ đầu. Tới khi nào bạn không thấy khó khăn gì nữa thì sẽ giữ yên tư thế đó lâu hay mau tùy theo sức chịu đựng.

Mỗi tư thế gồm nhiều giai đoạn: Chuẩn bị, thực hiện và giai đoạn giữ yên hay là trương nồng (Tension).

Giai đoạn giữ yên bắt động kéo dài trong khoảng thời gian tối thiểu từ 3 đến 6 hơi thở và tối đa nhiều phút, nhưng cũng hiếm khi vượt quá hai phút.

Asana được thực hiện bằng một chuỗi những động tác chậm rãi. Chuyển từ tư thế này sang tư thế khác phải làm rất từ từ.

Tác dụng của các tư thế đi đôi với hơi thở và sự chú ý vào hành động. Thực hiện một Asana một cách máy móc sẽ mất hết hiệu lực cũng như làm với ý nghĩ: "Không thể được, ta không thể nào đạt được".

Trong các buổi tập, bất cứ như thế nào, cũng nên tránh thuyết lý và phán xét. Bạn nên biết rằng dù làm sai hay làm đúng cũng coi như đã làm và đã làm tốt.

Cố gắng làm hết sức mình nhưng không phí sức vô ích, một người Yogi không bao giờ quan tâm tới việc tìm hiểu cái mình đang làm và cho là đáng lẽ có thể làm tốt hơn mà cứ làm thôi. Thầy dạy họ cũng không bao giờ

khuyến khích cũng như không bao giờ làm họ nản chí.

Bạn hãy cần cù kiên nhẫn nhưng không hùng hổ lên gân và bạn sẽ ngạc nhiên với những tiến bộ thu lượm được. Lại một lần nữa phải nói: sự cố gắng rất nhỏ nhưng dai dẳng, đều đặn có giá trị hơn một nỗ lực lớn và đột xuất.

Mục đích của Yoga là đưa con người tới điểm cao nhất của sự hoàn thiện. Mức độ đạt được tuỳ thuộc vào sự kiên nhẫn của từng người.

Tư thế khó nhất vẫn có thể làm được sau một thời gian kiên trì luyện tập, và lại dù thực hiện chưa thực đầy đủ cũng vẫn có hiệu quả do sự cố gắng làm hoặc giữ được trong một khoảnh khắc nào đó. Hoàn thiện tới mức nào còn tuỳ thuộc vào sự thích ứng đối với từng người, tức là kết quả sẽ không đồng đều và chỉ có thể từ từ đạt được mà thôi.

Bạn nên hiểu rằng bạn bắt đầu một cái gì rất mới, trong đó chỉ có sự cố gắng là đáng kể chứ không phải là kiểu cách hoặc thành tích.

### **3. Tập trung trí óc**

Bạn đừng vội hoang mang với nhóm từ có vẻ quá nghiệt ngã này. Nó chỉ có nghĩa là bạn phải tạo một thói quen để đặt ý nghĩ vào việc bạn đang làm mà thôi.

Mỗi khi chúng tôi nói rõ mục đích của mỗi tư thế và điểm nhất định mà bạn sẽ phải tập trung sự chú ý vào để trong lúc tập luyện bạn chỉ nghĩ đến kết quả sẽ đạt được mà quên hết những lo âu và bận rộn thường ngày.

Có thể đó là dịp độc nhất trong ngày mà trí óc bạn được nghỉ ngơi. Bạn hãy nên tận dụng.

#### **4. Chế độ ăn uống**

Chúng ta sẽ nghiên cứu chi tiết vấn đề này ở các phần sau. Đây chỉ nói sơ qua.

Chế độ ăn uống khác nhau tuỳ theo sức khoẻ của mỗi người và tuỳ theo cả kết quả muốn đạt được.

Người Ấn Độ ăn rau quả là chủ yếu nhưng đó là do một phần vì khí hậu ở nước họ, một phần cũng do tín ngưỡng. Còn chúng ta, chúng ta làm theo “lương tri” chứ không phải theo chủ nghĩa này, học thuyết nọ.

Nếu bạn nghiện hút mà chưa bỏ được, Hatha – Yoga sẽ giúp bạn dần dần bỏ hẳn. Tuy vậy, bạn không nên hút thuốc trước hai tiếng và sau hai tiếng đồng hồ mỗi buổi tập và bạn nên coi hút là một thú vui chứ không phải là một thói quen máy móc mà bạn chỉ nhận thức thấy khi thiếu thuốc.

#### **5. Mặc như thế nào khi tập luyện**

Càng giản dị càng tốt để không làm trở ngại cho những động tác. Mùa đông cũng như mùa hè chỉ nên mặc quần lót (Silip de bain) và nếu sợ rét thì mặc thêm một quần ngoài mỏng và một sǎng - đay nhẹ.

Tập không cần có dụng cụ mà chỉ cần một tấm thảm hoặc một cái chiếu trải ngay trên sàn nhà phẳng và cứng. Chú ý là không bao giờ nên tập trên giường có đệm hoặc trên đì - văng.

## 6. Tập vào lúc nào?

Tốt nhất là vào buổi sáng sau khi thức dậy và sau vệ sinh cá nhân đầy đủ. Tuy vậy về buổi sáng thường thường cơ thể cứng hơn về buổi chiều, vì vậy bạn có thể tập trước bữa ăn trưa hoặc bữa ăn chiều bất cứ giờ nào có thể trong ngày cũng được nhưng với điều kiện là sau bữa ăn ít nhất là hai tiếng hoặc tập xong trước khi ăn từ 10 đến 15 phút.

Cần chú ý là trước mỗi buổi tập nên đi đại, tiểu tiện (dù chỉ hơi muộn đi)

## 7. Nơi tập

Cần một khoảng rộng độ bốn mét vuông ở bất cứ đâu mà bạn thấy thuận tiện (sạch sẽ và tương đối yên tĩnh). Tốt nhất là ở một căn nhà thoáng đãng. Về mùa hè cần đề phòng cảm lạnh trong khi tập nếu phải mở toang các cửa sổ. Nhưng rồi sẽ đầy dạn dần và bạn sẽ không còn sợ ảnh hưởng của nóng lạnh nữa.

Bạn nên nhớ rằng:

*Tất cả mọi thái quá đều có hại. Một Yogi chân chính bao giờ cũng có chừng mực và loại trừ mọi cái quá lạm.*

## 8. Thời gian mỗi buổi tập

Vì chúng ta đều bận rộn, nên trung bình mỗi buổi tập chỉ nên kéo dài từ 20 đến 30 phút là nhiều nhất và ít nhất cũng phải đảm bảo được 10 phút. Giữa hai cực này, bạn có thể chọn khoảng thời gian thích hợp.

Quan trọng không phải là số lượng tư thế của mỗi

buổi tập nhiều hay ít mà chất lượng tập của mỗi tư thế có tốt hay không.

Nhóm Asana I gồm có 8 tư thế cộng với thư giãn (xả hơi hoàn toàn) xen kẽ vào giữa hai tư thế, mỗi lần vào khoảng 30 giây. Nếu mỗi tư thế hết từ 1 đến 2 phút thì cả buổi tập hết từ 10 đến 20 phút khi bạn tập thật nghiêm túc.

### 9. Thái độ cần có

Bạn hãy bình tĩnh khi bắt đầu mỗi buổi tập, đừng nên lo ngại không đâu.

Mặt dừng cau lại, đôi môi hé mở, không nghiến hai hàm, lưỡi mềm mại và đầu lưỡi để chạm vào chân răng hàm trên. Nhắm mắt hoặc lim dim đôi mắt để dễ tập trung vào động tác đang làm.

Làm sao cho mỗi buổi tập của bạn trở thành một thứ “nghi lễ” trong đó bạn ngụp lặn ở trạng thái tràn đầy sinh lực.

Những hành động nghiêm túc như trên sẽ giúp chúng ta tiếp xúc với những năng lượng tốt lành và làm thức dậy trong chúng ta những tiềm năng sẵn có.

Hãy bắt đầu các buổi tập bằng thở sâu một lát với tư thế quỳ xép (A 10) hoặc ngồi khoanh chân hoặc xép bằng (A2) và kết thúc cũng như thế.

Tiếp tục sau mỗi tư thế (trạng thái động), chúng ta hãy nằm ngửa thư giãn (A1) hoặc ngồi hoặc đứng mà chúng ta sẽ nghiên cứu sau (trạng thái tĩnh) kết hợp với thở đều.

Chớ quên *giai đoạn xen kẽ* để phục hồi lại sức trước khi vào tư thế tiếp theo.

## 10. Lời khuyên riêng

Riêng đối với các bà, các chị mặc dù ý định là không muốn gián đoạn sự rèn luyện nhưng cũng nên tránh mệt nhọc trong những ngày hành kinh. Trong những ngày này nên thay tập những tư thế bằng 15 phút thở sâu (Ujjayi – thở có kiểm soát).

Trường hợp có mang, nếu không có lời khuyên đặc biệt gì của thầy thuốc thì vẫn tập bình thường cho đến tháng thứ năm. Ba tháng sau khi đẻ, sự rèn luyện có thể trở lại bình thường.

*Với tất cả:* Nếu bạn đau ốm hãy đi khám thầy thuốc và nếu ốm nặng, bạn hãy biết điều và chỉ nên tập những gì đã được chỉ định. Những tư thế và các cách thở có thể tạm thời bị cấm.

## **Chương IV**

# **MỞ ĐẦU VỀ NGHỆ THUẬT SỐNG TỐT HƠN BẰNG LUYỆN THỞ**

### **I – MỘT CHÚT KHÁI NIỆM**

Vì chúng ta coi hơi thở như bản lề của Hatha – Yoga nên lẽ dĩ nhiên phải bắt đầu từ đó.

Dù là bạn đã làm quen với phương pháp này rồi, nhưng cũng cứ nên nhìn lại một chút để củng cố thêm hiểu biết của chúng ta.

Chắc là không một ai phủ nhận tác dụng của động tác thở nhưng nếu cứ để cho thở một cách tự nhiên thì như vậy chúng ta đã bỏ qua một yếu tố ở ngay trong tầm tay có thể đưa đến chỗ “Làm chủ bản thân” mà chúng ta muốn đạt được trước tiên.

Hình như Yoga là phương pháp thực hành cổ xưa nhất mà nhiều người đã biết nên không phải chỉ những Yogi nắm được cái “bán tự do” (semi – liberté) kỳ lạ đó của bộ máy cơ thể mà loài người hưởng thụ.

Trong tất cả mọi thời đại và ở khắp mọi nơi, chức năng đó (động tác thở) đã và sẽ còn mãi mãi là một sự độc lập kỳ diệu làm con người say mê.

Những bậc tiền bối nổi danh và những nhà hiền triết tiếp nối họ dù là Ấn, Âu hay Á đã cho hơi thở một vai trò kép (double rôle): nối liền linh hồn với thể xác và cho phép tinh thần ngự trị trên vật chất.

Chúng ta cũng có thể hiểu: hơi thở nâng cao lồng ngực đồng thời cũng “nâng cao trí tuệ và tâm hồn”.

Để duy trì sự sống, cần có ba chức năng cơ bản:

1. Chức năng *dinh dưỡng* trong đó phân biệt tiêu hoá tuần hoàn, hô hấp với các bộ máy của chúng.

2. Chức năng *giao tiếp* giúp con người tiếp xúc với ngoại giới và ghi nhận những kích thích, biến nó thành phản ứng chuyển động nhờ có những hệ thần kinh, cảm giác, cơ bắp và khớp xương.

3. Chức năng *tái tạo* mà chúng tôi chỉ nêu lên để biết mà thôi vì nó chỉ có vai trò rất phụ trong phạm vi nghiên cứu của chúng ta.

Tất cả những chức năng đó hình thành một tổng thể hài hoà và có tổ chức. Nhưng không phải lúc nào cũng được như thế đối với tất cả chúng ta. Một vài nhận xét giúp ta suy luận:

Trước hết, chúng ta thấy những bộ máy trên đây hoạt động biệt lập nhưng ảnh hưởng chung đến toàn bộ. Một trong các bộ máy đó bị xộc xệch thì sẽ làm xộc xệch tới các bộ phận khác ngay lập tức. Tiêu hoá tốt hay xấu, tuần hoàn máu có điều hoà không ... sẽ có tác động không thể tránh khỏi tới phản ứng bên trong hoặc bên ngoài cơ thể.

Cuộc sống hoạt động về cơ bắp và trí não của chúng ta bị giấc ngủ làm gián đoạn.

Về ăn uống, dù chúng ta có ăn hết bữa này đến bữa khác nhưng không thể ăn liên tục. Nhưng hơi thở thì không lúc nào ngừng, tim đập cũng vậy.

Riêng chỉ có hai lá phổi, từ hơi thở đầu tiên đến hơi thở cuối cùng đã duy trì mối liên hệ giữa nguyên lý cuộc sống hữu thể với nguyên lý cuộc sống vô thể của con người.

Từ đó có thể kết luận là hơi thở tạo thành một gạch nối giữa đời sống vật chất và đời sống tinh thần. Giữa 2 đời sống chỉ có một bước ngăn cách mà các nhà hiền triết đã vượt qua.

Đến lượt chúng ta sẽ vượt bằng cách tự hỏi là phải chăng cái tự do không thể giải thích được đó (hở) chúng ta không có, để sử dụng một cách thông minh?

Được trang bị những cái không còn nghi ngờ gì được nữa đó, chúng ta còn đợi gì nữa mà không bắt đầu?

Bạn nói rằng bạn không biết thở? Có thể bạn không biết thật đấy, nhưng *cơ thể của bạn nó biết*. Nó còn biết một cách rất thấu đáo nữa kia.

## II – CHÚNG TA THỞ THẾ NÀO?

Thở không tốt, chắc thế, nhưng tại sao?

Có thể vì không biết cách điều hoà hơi thở, cũng có thể là có biết cách nhưng không làm theo. Nhưng thường là chúng ta “*không để cho thở một cách tự nhiên*”

Mặc dù chúng ta có thể thở gấp hay từ từ theo ý muốn, nhưng hơi thở vẫn được điều chỉnh bằng những máy hâm tự động hay những kích thích tự nhiên.

Vì sao vậy?

Cái tự do (thở) mà chúng ta đã biết đó quay lại chống ta. Phải chăng đó là trở ngại của tất cả các thứ tự do? Nó như một con dao hai lưỡi khi người ta không biết sử dụng.

Khi chúng ta bị xúc động mạnh, tất cả các bộ máy của cơ thể sẽ ở tình trạng báo động: tim đập mạnh, máu chạy nhanh, hơi thở dồn dập, cơ bắp co cứng v.v... Những biểu thị đó chỉ để nói lên một sự chuẩn bị hành động để hoặc là tấn công, hoặc là trốn chạy.

Nhưng trong xã hội chúng ta đang sống thật khó có thể biểu thị lên tất cả ý nghĩ hay cảm thấy bằng hành động (trốn chạy hay tấn công).

Thí dụ bạn có người nhà bị xúc phạm. Đôi khi bạn có thể tránh đi mà vẫn bảo toàn danh dự... Nhưng sự căm giận hãy còn và tình trạng căng thẳng của cơ thể vẫn tồn tại. Cơ thể của chúng ta mà linh tính chờ đợi lệnh “đẹp xuống” hay ngừng báo động vẫn ở tình trạng căng thẳng mặc dù trạng thái chuẩn bị này không được xác định.

Cũng như vậy, một cuộc va chạm gây xúc động xảy ra sau một số giờ, mặc dù nguyên nhân đã xa rồi nhưng hơi thở của chúng ta vẫn ở vào khu vực “chuông báo động”. Chúng ta thấy lo âu hay mệt mỏi vô cớ ngay cả

khi đã quên những nguyên nhân cũ. Tình trạng này kéo dài khi chúng ta chưa có được một hơi “thở phào nhẹ nhõm” kết thúc tình trạng co cứng, đánh dấu sự chấp nhận của chúng ta với sự việc đã rồi hoặc sự việc đã chấm dứt và biến đi.

Cái “thở phào nhẹ nhõm” đó chẳng phải cái gì khác là một nắp hơi bảo hiểm được mở cho hơi xả ra làm giãn một sự co cứng đã trở nên vô ích.

Vậy tại sao ta lại không giúp cơ thể bằng cách đôi lúc chủ động thở ra một hơi dài, sâu và êm nhẹ?

### III – HÃY KHÁM PHÁP RA CÁI “THỞ PHÀO NHẸ NHÕM”

Tiếp xúc đầu tiên của bạn với “Pranayama” hay là việc làm chủ năng lực tiềm ẩn trong hơi thở tức là để cho phóng ra cái sức lực tràn đầy quá mức đáng lẽ có ích như đã trở thành nguồn gốc của sự kìm hãm.

Hơn nữa, thở ra tức là đẩy không khí đã dùng ra ngoài nhường chỗ cho không khí trong sạch tràn vào máu.

Chúng ta hãy thở một chút.

Bạn hãy ngồi cho thật thoải mái, không tựa lưng. Hãy sửa tư thế bằng cách vươn thẳng lên từ từ. Lưng và đầu sẽ cùng trên một đường thẳng. Hai vai, hai cánh tay để tự nhiên mềm mại, hai bàn tay đặt trên hai đầu gối hoặc đặt trên bàn.

Bạn hãy nhắm mắt lại, thở bằng mũi và dừng động đây bạn sẽ làm quen với 3 điểm thở sẽ chỉ dẫn sau.

Bạn thấy là không khí ra và vào bằng hai lỗ mũi có thể không đều. Hít vào thường không dài bằng thở ra. Thế là bạn đã làm quen với *nhịp thở*.

Sau khi đã thở ra, nếu bạn bình tĩnh và mềm mại, bạn sẽ nhận thấy giữa khoảng thở ra và hít vào có một thời gian ngắn ngừng lại để chờ hơi thở sau. Giai đoạn ngừng đó điều chỉnh *tốc độ* hơi thở. Hơi này có thể phình rộng, chậm lại, nhanh lên tuỳ theo sự cần dùng của cơ thể hoặc tuỳ theo trạng thái tinh thần lúc đó (bình tĩnh hãy xúc động).

Hãy tiếp tục theo dõi sự tìm hiểu của chúng ta.

Động tác thở xuất phát từ đâu?

- Từ  *bụng* mà làn da phình lên và xẹp xuống nhẹ nhàng.

- Từ *phần giữa thân* mà xương sườn nâng lên hạ xuống.

- Hay là từ *đỉnh ngực* làm cho hai vai nhô lên thụt xuống.

Như vậy là bạn đã thăm dò nơi khu trú hơi thở của bạn.

Bạn hãy cứ tiếp tục thở nhẹ và sâu. Chú ý thở ra, đợi khi cần thiết mới hít vào, chứ không chủ động. Sau khi hít vào, lại thở ra, đợi và tiếp tục như thế.

Nếu bạn ghi nhận nơi khu trú của hơi thở là ở gần đỉnh ngực thì bạn đã có nhịp thở của những người đang có thần kinh căng thẳng. Đó là khu vực mà chúng ta đã gọi là “*khu vực chuông báo động*”. Thở ở khu vực này có

nghĩa là: tôi đang bị áp bức, đang bị đe doạ, đang bị bóp cổ...

Bạn phải cấp tốc xem xét lại khu vực thở và điều chỉnh bằng cách nào cho phù hợp với tự nhiên.

Đó là điều chúng ta sẽ nghiên cứu ở chương sau.

Còn lúc này, bài tập nhỏ vừa rồi có thể đặt vào chương trình trong ngày của bạn, quá lầm là hai phút mỗi lần. Đó là cách tốt nhất để bạn tự nắm được mình.

## **Chương V**

### **PHẢI THỞ NHƯ THẾ NÀO?**

Bạn đã bắt đầu chú ý đến cách thở của bạn và thấy là chưa tốt, chưa đầy đủ hoặc đã tốt rồi, có thể như thế lầm.

Rõ ràng là không phải những thử thách bước đầu đã có thể làm thay đổi cách thở trong trường hợp nó không đáp ứng tiêu chuẩn tự nhiên.

Chúng tôi sẽ nêu ra đây những cách thức giúp cho bạn tăng tiến một cách dứt khoát.

Nếu chúng ta là những động vật sống hoàn toàn theo bản năng như thời kỳ sơ sinh, chúng ta thở rất tự nhiên và rất tốt. Cũng phải ngoại trừ trường hợp có tật bẩm sinh hoặc bị tai nạn.

Một đứa con nít bình thường thở rất đúng mà không tu biết. Khi nó cười, nó khóc nó chơi đùa, nó ngủ... nhịp thở của nó phù hợp với nhu cầu của cơ thể tùy từng lúc.

Cười là một cách thở ra tức là thư giãn, khóc cũng thế sau một hơi hít vào quá dài, dài đến nỗi làm cho bà mẹ lo ngại.

Trước hết, chúng ta phải giải quyết dứt khoát một lầm lẫn cho là khu vực thở của nam giới và nữ giới khác

nhau.

Với nữ giới, người ta cho rằng thở ngực, nghĩa là ngực phình lên hơn là bụng. Với nam giới thì ngược lại, bụng phình lên hơn là ngực nở ra.

Thực ra, như chúng ta đã biết ở chương trên, có khu vực thở cao, giữa và thấp là do có sự gắng sức hoặc đặc điểm nào đó của người thở.

*Cách thở bình thường của cả hai giới là thở bụng tức là bằng cơ hoành và nếu cần thì cho lan rộng lên phía ngực.*

Chúng tôi xin các bạn miễn cho những giải thích về giải phẫu sinh lý vì bạn có thể tự đi sâu vào vấn đề đó nếu bạn muốn.

Đúng là, một thày thuốc nói với chúng tôi, người ta nhận thấy đôi khi ở một bé gái có khuynh hướng thở ngực hơn là thở bụng. Có thể là tạo hoá đã nhìn trước vai trò làm mẹ của bé sau này, trong thời gian đó thở bụng sẽ bị hạn chế vì cái thai trong bụng và sẽ được bù lại bằng thở ngực.

Mặt khác, do muốn giữ cho bụng thon nên cũng có khuynh hướng thở ngực.

Thực ra, nếu các bà, các cô muốn thở bình thường tức là muốn thần kinh không bị ảnh hưởng, thì phải phục hồi lại cách thở phù hợp với tự nhiên.

Không phải là nhất thiết nam giới mới có năng lực thở tự nhiên. Có nhiều người, ngoài cái ngại là bụng sẽ hoặc bởi vì cho hai cách thở (cao và thấp) là phụ, nên đã thở không đúng cách.

Sửa chữa khiếm khuyết đó như thế nào?  
Đơn giản nhất là bắt đầu một tư thế Yoga mà chúng ta sẽ luôn luôn gặp lại.

Tư thế đầu tiên này, mới trông thì tưởng dễ, mang một cái tên không được đẹp đẽ lắm. Đó là Shavasana hoặc mrtta (A1) (tiếng phạn có nghĩa là “cái xác”). Vậy đó là tư thế của người chết. Trong tư thế này, chúng ta sẽ phải làm mất đi tất cả sự bận rộn, tất cả sự căng thẳng về thần kinh, tất cả sự mệt nhọc, những bất bình, những co rút... trong khi đó ta vẫn phải thức, không được ngủ quên như một số người mới tập hoặc vì quá mệt mỏi.

Định nghĩa như vậy, chúng ta sẽ thấy có cảm tình hơn và chúng ta sẽ gọi là “tư thế của sự nghỉ ngơi hoàn toàn”.

Để làm được tư thế này, không cần có một năng lực đặc biệt nào.

### A1 – TƯ THẾ NGHỈ HOÀN TOÀN (Shavasana)

Trước khi tập, bạn hãy nới quần áo, thắt lưng... để không có gì trở ngại cho mạch máu lưu thông.

Bạn đặt xuống nền nhà (sạch, phẳng) một tấm thảm, tấm chăn hoặc một chiếc chiếu rồi nằm ngửa, duỗi thẳng chân tay.

Quan trọng là phải nằm trên một mặt phẳng và cứng để thân thể không bị cong, lượn từng chỗ.

Hay cánh tay để dọc theo thân người, hai bàn tay để 222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20

ngửa, các ngón tay mềm mại. Hai chân duỗi thẳng hơi giang, đầu các ngón chân chia ra hai bên.



### A1

Đầu thẳng, cẳng xuôi chỉ thẳng xuống rốn. Toàn thân mềm mại, thả lỏng hết các cơ bắp, nhất là trên mặt: trán giãn ra, đôi môi hé tự nhiên, lưỡi không động.

Đặt một tay lên bụng, tay kia lên ngực, thở ra bằng mũi, chú ý sự xẹp xuống của lồng ngực và bụng và chờ cho đến lúc cảm thấy phải hít vào từ từ để không khí vào qua lỗ mũi.

Nếu lúc đó thấy cả hai tay đều được nâng lên, đó là vì bạn đã hít vào hơi sâu, bạn hãy tiếp tục thở ra...

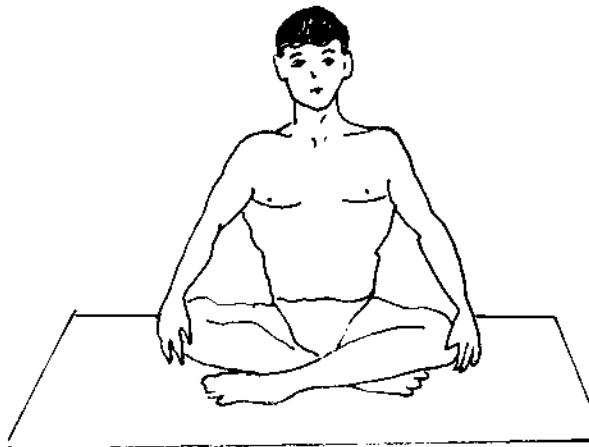
Nếu chỉ có một bàn tay đặt trên ngực được nâng lên đó là bạn thở ngực; nếu chỉ một bàn tay đặt trên bụng được nâng lên: đó là bạn thở bụng.

Bạn hãy tập cho thành thói quen thở bụng. Một số sẽ làm được ngay, số khác có thể sau một số lần cũng sẽ làm được. Bạn đừng vội nản.

Làm xong tư thế này, bạn hãy ngồi đây.

### A2 – TƯ THẾ THOẢI MÁI (Sukhasana)

Chúng ta lại gấp một khó khăn khác, đó là ngồi bệt



A2

thoái mài xuống sàn chú không phải ngồi trên ghế.

Bạn hãy ngồi, hai chân dạng và duỗi thẳng ra phía trước. Gấp đầu gối trái lại và đặt bàn chân dưới đầu gối phải, đừng để sát người mà cách người vào

khoảng 20cm. Sau đó gấp đầu gối phải lại và đặt dưới đầu gối trái. Để hai bàn tay lên hai đầu gối. Ưốn thẳng người từ dưới lên trên, từ thắt lưng đến gáy thành 1 vạch thẳng.

Hai vai để xuôi tự nhiên, không bành ra phía sau.

Động tác này làm giãn các đốt sống từ xương chậu đến háng. Sau đó làm như sau:

1. Giơ hai tay sang hai bên ngang với vai, hít vào thở ra từ từ và thật sâu nhiều lần. Người vẫn không động đậy. Rồi:

2. Đặt hai bàn tay ra sau lưng, lòng bàn tay ngửa ra phía ngoài và lại thở: Chú ý sự hoạt động của xương

sườn theo nhịp thở. Sau đó:

3. Đặt một bàn tay lên ngực, tay kia đặt lên sườn. Thở và chú ý sự nâng lên của bản thân và giãn ra của xương sườn. Cuối cùng:

4. Đặt cả hai bàn tay vào khoảng bụng và quan sát khi hít vào thấy bụng nhẹ nhè phình lên và xẹp xuống khi thở ra.

Như vậy là bạn đã thực hiện cách thở đầy đủ (Respiration complète). Một cách thở có liên quan đến toàn thể bộ máy hô hấp. Cách thở này đòi hỏi một sự gắng sức. Thực tế ta chỉ sử dụng một trong ba giai đoạn đã kể trên đây: cao, giữa, thấp.

Thở thấp hoặc thở bụng cũng quan hệ với cách thở khác: tốt hay không.

Lúc này chúng ta hãy quan tâm đến thở bụng. Bạn hãy thở bình tĩnh và chú ý sự phồng lên xẹp xuống của bụng và sườn.

Thêm một lần nữa, bạn nhớ rằng nếu bạn chưa làm đúng được ngay thì rồi sẽ làm đúng. Đừng cố ưỡn bụng ra phía trước để tỏ ra đã làm đúng mà cứ để bụng tự phình lên khi hít vào. Chỉ cần là đôi lúc chú ý đến sự phục hồi lại cách thở bụng và thở mỗi khi cần thiết.

Nhưng rất chắc chắn là nếu bạn chỉ thở như thế một vài lần trong một ngày, dù là rất đúng và tốt, bạn cũng sẽ đậm chân tại chỗ.

Yoga chỉ khẳng định được tác dụng bằng cách làm thay đổi sâu sắc và vĩnh viễn cấu tạo bên trong và bên

ngoài của con người. Những buổi tập đều đặn mà chúng tôi sẽ mời bạn tham gia có mục đích lấy lại sự sinh động tự nhiên có hưu, với điều kiện luôn có sự giám sát, ít nhất cũng là thời gian đầu.

Vì vậy chúng tôi khuyên bạn thỉnh thoảng nên tự kiểm tra mình.

Nào có ai ngăn阻止 bạn thăng người lên, ghi nhận rồi sửa lại nếu cần, cách thở của bạn, khi bạn ngồi ở bàn làm việc hoặc ở bất cứ chỗ nào?

Ngay cả khi bạn đi từ chỗ nọ đến chỗ kia, hoặc ngay cả lúc đứng, bạn hãy thở đi! Trong cả hai trường hợp này tư thế của thân mình cũng phải giống như tư thế ngồi.

Bạn đừng quên là bắt đầu một hơi thở ra từ từ, sâu và chờ cho đến lúc muốn hít vào. Hãy để cho thành bụng và sườn cuối làm việc mà đứng có ưỡn ngực ra khi hít không khí.

Thường thường cái việc tự kiểm tra xem xét mình dễ bị quên. Vì vậy rất có lợi là nên đặt một giờ tập nhất định sáng và tối.

*Buổi sáng* – Sau vệ sinh cá nhân, bạn hãy ngồi ở tư thế thoải mái (A2) và trong một vài phút hãy lấy đúng khu vực thở như đã chỉ dẫn.

Khi thấy không cần phải dùng đến bàn tay để kiểm tra nữa mà vẫn biết thở ở khu vực nào thì bạn đặt hai bàn tay lên đầu gối.

Bình tĩnh thở trong nhiều phút tùy theo thời gian

bạn có thể, chú ý hơi thở ra.

*Buổi tối* - Trước khi ngủ, bạn hãy nằm dài theo tư thế nghỉ hoàn toàn (A1) trong một vài phút, tập quen thư giãn và thở bụng nhẹ nhàng.

Đó là cách chuẩn bị tốt nhất cho giấc ngủ. Nếu bạn bị bệnh mất ngủ, trong đêm mỗi lần thức giấc, bạn hãy tiếp tục ngay cách thở bụng không cần phải gắng sức hít vào thật sâu, bạn sẽ ngủ lại được dễ dàng.

## Chương VI

### CẨN CHỌN MỘT NHỊP THỞ

**Trước hết tại sao lại là nhịp?**

Bởi vì trong giới sinh vật mà chúng ta đang sống, tất cả đều theo quy luật xen kẽ giữa căng và giãn.

Cũng vì thế mà bên ngoài thì ngày và đêm tiếp nối thủy triều lên và xuống, trong cơ thể thì thở ra tiếp theo hít vào, quả tim co, nở...

Những nhịp điệu đó nếu tương đối hài hòa đều đặn thì có tác dụng tốt, ngược lại thì nó sẽ không làm tròn vai trò của nó là giữ thăng bằng cho vạn vật và đời sống.

Bằng hơi thở, bạn có một phương tiện có thể chế ngự một số phản ứng về cảm xúc không nghiêm trọng lăm và còn có khả năng tác động vào những cảm xúc này trước khi trở thành nghiêm trọng.

Nhưng dù thở có đúng phương pháp chăng nữa (tức là thở bụng) cũng chưa đủ. Chúng ta còn cần phải biết và sử dụng nhịp thở với độ dài lý tưởng của hai giai đoạn thở.

Với phần lớn chúng ta, không kể những khi xúc động mạnh hoặc ở trong trạng thái nghỉ ngơi, độ dài lý tưởng

là thở ra lâu gấp đôi thời gian hít vào.

Bạn quan sát cái đó ở một người đang ngủ dễ hơn là ở bản thân bạn.

Bạn hãy thực hành: ngồi xệp xuống sàn hoặc ngồi trên ghế, đặt hơi thở cho đúng chỗ (thở bụng) và đếm chậm 1, 2, 3... khi hít vào; rồi thở ra cũng đếm như thế.

Có một số người, dù là vẫn thở bình thường hàng ngày mà cũng không định được hơi thở và hít vào thường lâu hơn thở ra. Nếu đó cũng là trường hợp của bạn thì cũng đừng nên bối rối và đơn giản nhất là hít vào mau hơn lên.

### Bốn thi của hơi thở

Thật là rắc rối phải không bạn? Hai thi, rồi bây giờ lại bốn thi!

Xin bạn đừng ngạc, hai thi phụ này lúc nào cũng đã có nhưng mau đến nỗi chúng ta không chú ý. Đó là những giai đoạn chuyển tiếp từ hít vào và thở ra và ngược lại. Chủ động thực hiện thì những giai đoạn đó trở thành việc làm có ý thức: phổi đầy không khí khi hít vào, rỗng khi thở ra.

Chữ Phạn cổ đã ghi lại bằng thơ với những ngôn ngữ riêng:

Hít vào gọi là Puraka, có nghĩa là đong đầy.

Thở ra gọi là Rechaka, có nghĩa là tháo cạn.

Ngừng thở gọi là kum – bhaka có nghĩa là đài hoa và tuỳ theo sự ngừng thở sau khi hít vào hoặc sau khi thở ra, mà người ta gọi là Antara (đài hoa trong) hoặc Bahya

kumbhaka (dài hoa ngoài).

Chúng tôi nêu lên như trên trước hết để các bạn hiểu rõ thêm chứ không phải đề nghị các bạn học chữ Phạn. Ngoài ra cũng có ý để các bạn thấy là một việc làm tẻ ngắt như thế nhưng thật ra đã trở thành một thứ lẽ giáo thiêng liêng.

Độ dài ngắn của bốn thì thở này cũng thay đổi tùy theo mục đích của mỗi Yogi để vượt qua những khó khăn. Tuỳ theo người thực hành muốn tự động – lực – hoá, muốn thư giãn, muốn khử độc hoặc là chuẩn bị để tập trung tư tưởng mà nhịp thở không giống nhau.

### Vậy nên như thế nào?

Trước hết phải nắm vững sự hướng dẫn của tài liệu và phải thật sát với tự nhiên.

Chúng ta cần hiểu rằng muốn thở cho tốt mà hành động mù quáng hoặc muốn đốt cháy giai đoạn thì vô hình trung chúng ta đã phá hại bộ máy mong manh là bộ máy hô hấp đó.

Không được làm gì trái với tự nhiên mà phải tuân theo quy luật. Đúng là nói thì dễ, làm thì khó.

Như trên chúng ta đã thấy, khi bị xúc động dù chính đáng hay không, thần kinh chúng ta còn căng thẳng ngay cả khi nguyên nhân gây nên sự căng thẳng đó không còn nữa, đến nỗi hơi thở của chúng ta đồn đậm không bình thường. Vì lý do đó nên trước hết chúng ta phải biết thở ra. Rồi sau đó phải thở bụng. Trước khi đi vào phần thực hành đầy đủ, chúng ta hãy xem xét tại

sao lại phải có hai thì ngừng thở (lúc phổi đầy không khí và lúc phổi rỗng không)

Nếu chúng ta cũng chấp nhận như các nhà hiền triết Á -Đông là có hai lực âm và dương thì chúng ta cũng thấy trong hơi thở thuyết nhị nguyên đó; hai lực này cân bằng không đối kháng và bổ sung cho nhau để mạch sống tồn tại.

Từ khảo cứ đó, lầm lẫn nên tránh là bạn tự bảo: “Tôi mệt mỏi thái quá, tức là tôi thiếu dương lực (+), vậy tôi phải hít vào nhiều để lấy lại sức”

Tìm hiểu xem cơ thể ta cần gì, điều đó không cần thiết mà cứ để nó tự làm, đừng ngăn trở cái sức mạnh tự nhiên, đó là sự khôn ngoan có tính chất bản năng của cơ thể.

Tuy vậy Hatha – Yoga đề ra cho chúng ta hai mục tiêu:

- Thứ nhất, tức thì, là thiết lập và duy trì một sự vận hành nhịp nhàng của toàn bộ con người;

- Thứ nhì, xa hơn, là vượt lên và mở rộng bình diện nếu có thể.

Cái đó tương ứng với cách thở tự nhiên và các cách thở có rèn luyện.

Các cách thở có rèn luyện cũng xuất phát từ cách thở tự nhiên và chỉ có thể đi vào chiều sâu được khi cách thở tự nhiên được tôn trọng.

Đó, tại sao chúng ta phải phân biệt rõ những căn bản đúng đắn để chúng ta tự tái tạo.

## Thở tự nhiên

Người ta đã so sánh khá đúng: thở là một cách tự nuôi dưỡng tức là nuốt và tiêu hoá để phục hồi năng lượng.

Hai thì thở chính được điều hoà tự nhiên đã thường trực nuôi dưỡng. Hơi thở ra dài hơn biểu thị cùng một lúc giai đoạn tiêu hoá và phân phổi năng lượng.

Thở càng chậm và càng sâu thì luồng thần kinh càng đỡ hao phí và càng tiết kiệm được năng lượng.

Phải biết rằng diện tích phổi phải lau dọn, nếu có thể nói thế, gấp gần 25 lần bề mặt của làn da chúng ta. Bộ phổi của chúng ta có vào khoảng từ 600 đến 700 triệu phế nang, nếu rải ra thì tổng số diện tích lên tới 56m<sup>2</sup>.

Mỗi phế nang bọc trong một lưới vi – ti huyết quản, lưới này mau đến nỗi những hồng huyết cầu phải xếp hàng một để lần lượt chui qua.

Các bạn hãy xem xét lợi ích của một cuộc quét dọn khắp các ngõ ngách bằng hơi thở ra thật sâu, đẩy đại bộ phận không khí đã ô nhiễm ra ngoài.

Có một ngạn ngữ Ấn độ khá kỳ dị: “Thượng đế ban cho mỗi người từ lúc mới sinh một lượng không khí riêng, khi nào cạn thì người đó chết”.

Nhưng xin bạn chờ vội vì nẩy ra ý muốn tiết kiệm mà hạn chế hơi thở để được sống lâu hơn. Hình ảnh này chỉ để chứng thực, xuyên qua nhiều thế kỷ, những nhận xét về y học đã nói ở chương trên và lời khuyên tóm tắt sau đây:

“Luôn luôn nhớ phải thở từ từ theo nhịp thở tự nhiên không cần gắng sức : hít vào ngắn hơn thở ra”.

Tuy vậy, chúng ta cũng phải chú ý luôn thở theo cách đó khi chưa hình thành thói quen. Vì, nếu như không có sự cố gắng dùng sức như tập thể dục, đi nhanh... hơi thở của chúng ta thường nóng. Đây chưa hẳn là một khuyết điểm vì trong nghỉ ngơi, cơ thể không cần đến nhiều dưỡng khí, nhưng nếu trong đời sống hiện đại mà khử bỏ tất cả sự cố gắng dùng sức của cơ bắp thì sẽ kéo theo tình trạng suy dinh dưỡng về năng lượng chứ không phải một sự tiết kiệm sức.

Do đó có lợi nếu không nói là cần thiết phải tiếp tế đầy đủ dưỡng khí. Vả lại nếu không có sự tiếp tế đó, cơ thể của chúng ta cũng sẽ tự bảo vệ bằng phương cách riêng: từng lúc mở những nắp hơi bảo hiểm, đó là ngáp (hít vào dài) hay thở dài (thở ra dài). Có những phản xạ đó là vì có sự chậm trễ thông khí phổi, không phù hợp với tình trạng mất ngủ.

Như vậy ngáp là vì thiếu dưỡng khí, kết quả của việc giảm thở do buồn phiền, mệt mỏi tiêu hoá xấu ngăn trở sự hoạt động của cơ hoành. Bằng hơi thở dài (thở ra), cơ thể làm chùng xuống những căng thẳng quá mức.

### **Những điều kiện để thở cho thích hợp**

Nhịp thở tuỳ thuộc vào độ tuổi, tình trạng sức khoẻ, tình trạng tâm lý (bình tĩnh hay xúc động). Tuỳ theo các trường hợp mà chúng ta thở từ 15 đến 40 lần một phút tức là trung bình vào khoảng 26.000 lần trong

giờ. Như vậy 5.600.000 lần trong 60 năm.

Thở như thế, chúng ta mới chỉ sử dụng, trừ lúc có dùng sức, một phần tám dung lượng của bộ phổi của chúng ta. Như vậy là phổi luôn luôn không được thông khí.

*Nhịp thở lý tưởng phải là tương ứng với nhu cầu hiện tại, tất nhiên như thế, đồng thời phù hợp với hơi thở sâu rộng mà không cần phải gắng sức cũng như căng thẳng.*

Để đạt tới kết quả đó, bạn có những việc cần thiết phải làm trước khi đề cập tới những bài tập chủ yếu của Pranayama.

Chúng ta hãy tóm tắt lại những yếu tố đó: Bạn hãy luôn luôn nhớ, bất cứ trong trường hợp nào trong những buổi rèn luyện, những điểm sau đây:

1. Thở bằng mũi. Vì lý do gì chúng ta sẽ phân tích sau, mũi là nơi qua lại tự nhiên của dưỡng khí của cả hai chiềú, miệng chỉ tuỳ từng lúc can thiệp vào thôi.
2. Thở bụng phải chiếm ưu thế với sự nâng lên tự nhiên của xương sườn thấp.
3. Thở đều và êm, không giật cục và hít vào ngắn hơn thở ra.
4. Thân người cần phải thẳng không ưỡn quá, dù hai chân ở tư thế nào.

Mỗi sáng hoặc chiềú, bạn hãy bỏ ra dăm ba phút để thực hành trước khi đi xa hơn.

## **Chương VII**

### **KỸ THUẬT KIỂM TRA HƠI THỞ**

#### **Prana và Pranayama**

Âm vang của những từ này nghe mới khêu gợi làm sao! Nó chứa đựng những kỳ diệu gì đây?

Trước hết cứ phải dịch ra xem sao:

Sinh khí, hơi thở, cuộc sống, sinh lực, năng lượng, sức mạnh... đó là những nghĩa có thể áp dụng cho từ Prana;

Toả rộng, kéo dài, giãn ra, kiềm chế, kiểm soát..., đó là những nghĩa có thể áp dụng cho từ Ayama.

Vậy chúng ta có thể hiểu Prana là tất cả năng lượng biểu hiện cho cuộc sống, năng lượng nguyên thuỷ hay là năng lượng sinh vật như Y.Drennikoff đã dùng trong cuốn “Yoga, science de l’homme” (Yoga, khoa học con người).

Như vậy Pranayama có nghĩa là: giãn ra và kiểm soát lực năng sống động tiềm ẩn trong ta và kích thích ta.

Thường thường khi nói đến Pranayama, ta chỉ nghĩ đến phương pháp làm chủ hơi thở. Vì hơi thở là tinh túy

của cuộc sống nên chế ngự nó bằng mọi cách để phát huy được đặc điểm của nó một cách tốt nhất là một việc làm bình thường.

Tuy vậy phải cho nó một định nghĩa rộng hơn nữa, vì Pranayama bao trùm tất cả những gì làm cho cuộc sống được ưu đãi đặc biệt.

Vì vậy cho nên mỗi cử chỉ, mỗi lời nói, mỗi ý nghĩ cũng thế, phải xuất phát từ ý nghĩa của Prana mà hạn chế sự căng cứng, phối hợp nhịp nhàng sức lực, tập trung chú ý nuôi dưỡng thích đáng cũng như trong lúc thở chúng ta thực hiện Pranayama.

Vì vậy một lời động viên, một hành động dù tự nguyện hay không đều toát ra nhất thiết từ lực năng này. Và, lực năng này là chủ yếu nhưng chưa phải là tuyệt đối, bắt nguồn từ hơi thở.

### Vậy thì cái Prama bí hiểm đó là cái gì?

Nếu chúng ta hiểu rõ thì bài toán về cuộc sống sẽ được giải đáp.

Mặc dù có những mưu toan của nhiều nhà nghiên cứu khoa học đã tưởng tìm thấy cái Prana đó trong một chất khí hiếm chứa ở không khí xung quanh ta, nhưng chúng ta vẫn phải bắt buộc thừa nhận trong lúc này chưa gì có thể thay thế được định nghĩa của giáo sư Mishra, một nhà nội tuyển học Ấn độ:

“Prana, đó là tổng số của tất cả lực năng trong vũ trụ. Nó có ở trong tất cả mọi vật chất”.

Nó có trong tất cả mọi thức ăn đặc, lỏng hoặc hơi mà

không phải là sinh tố, tế bào hay phân tử. Mỗi trạng thái của vật chất chỉ là phương tiện của lực năng đó.

Điện năng cũng như từ tính chỉ thực sự có hiệu lực bằng Prana. Những bậc thánh và những nhà tiên tri, những nhà bác học về khoa học cũng như về nghệ thuật, những người có danh tiếng rực rỡ... đều là những người tích chứa Prana những người dành sẵn của Prana.

Kiểm soát được lực năng ghê gớm đó, ta sẽ làm chủ được tất cả những hình thể sống động thuộc về con người và vũ trụ.

Phải chăng đó là một khẳng định điên rồ?

*Trên bình diện cá nhân*, ngoài những loại người đã kể trên, có những Yogi đã chứng minh không thể chối cãi được, năng lực của họ hoặc do bẩm sinh, đã có thể định hướng, tăng, giảm, phân phối lực lượng đó trong cơ thể của họ.

Song song với những Yogi trên, những người chữa bệnh bằng thôi miên hoặc bằng tập trung tư tưởng là những người có ưu huệ sử dụng Prana dù ý thức hay không ý thức được cái đó.

Y học Trung Quốc phải chăng cũng đã đặt vấn đề phục hồi hoặc để cho lưu thông một năng lượng Yang (dương) và Yin (âm) nào đó trong cơ thể bằng cách châm cứu.

Cái thực thể năng lượng này chăng qua cũng là Prana được hướng dẫn bằng cách sử dụng những mũi kim nhọn đặt khéo léo vào đúng chỗ chấn khác gì

người Yoga đã cân bằng giữa HA và THA bằng hơi thở và những tư thế.

*Trên bình diện nhân loại nói chung, làm chủ các lực năng thiên nhiên, mà gần đây nhất và khả quan nhất là năng lượng hạt nhân cũng xuất phát, nói không phải là quá, từ Prana và Pranayama.*

### **Bằng cách nào làm chủ Prana ở qui mô cá nhân?**

Chúng ta đã biết là trong tất cả những sức mạnh thiên nhiên, một dữ kiện luôn luôn xuất hiện: khái niệm về song lực (Double énergie).

Những phần nhỏ cấu tạo của nguyên tử, qua dòng điện mà mỗi người đều biết, hoặc dương hoặc âm đều đặt dưới sự hiện diện của hai yếu tố năng lượng đối nghịch và không thể tách rời.

Hơi thở, biểu hiện của cuộc sống, vậy là Prana, cũng không tránh khỏi luật này, không phải chỉ hít vào được coi như dương lực và thở ra được coi như âm lực mà còn phải xem cách thở.

Cách thở đặc biệt này cho chúng ta phương tiện nếu không phải là chế ngự ngay được Prana thì chí ít cũng thuần hoá một phần để bắt đầu sau đó bảo đảm sự kiểm soát ngày càng chặt chẽ bằng cách phân khu vực thở.

Chú ý một chút bạn sẽ có thể chỉ huy được song lực này.

### **Công thức mẫu nhiệm của hơi thở.**

Nhóm từ này không phải là quá vì cách thức sắp chỉ dẫn dưới đây sẽ soi sáng cho tất cả những bài tập thở.

Từ một nguồn gốc không rõ xuất xứ, chúng tôi nǎm được một công thức giúp chúng ta phân định được chính xác cách thở thật dễ nhớ.

Nếu chúng ta coi sự vận hành bình thường của hơi thở biểu hiện bằng sự thay đổi dung lượng của lồng ngực và vùng bụng, có 4 điểm sau đây mà chúng ta đánh bằng dấu (+) hoặc (-) tương ứng với giá trị dương hoặc âm:

1. Mũi sẽ coi như có dấu + (dương)
2. Cuống họng sẽ coi như có dấu - (âm)
3. Ngực sẽ coi như có dấu + (dương)
4. Vùng bụng sẽ coi như có dấu - (âm)

Luật thở là không được trộn lẫn một cách có ý thức những dấu giống nhau.

Thí dụ nên tránh hít vào mà lại phình ngực lên trộn lẫn hai dấu dương với nhau, đặt bạn vào tình trạng căng thẳng mà chúng tôi đã nhắc bạn để phòng.

Cũng không nên thở bằng họng và bụng (- và -) trừ lúc bạn ngủ mà xảy ra một cách vô ý thức thì không đáng kể.

Chú ý là thở tự nhiên đã trình bày ở những chương trên cũng theo công thức trên đây: thở mũi (+), phình bụng (-).

Còn về luyện thở thì có thể lúc thì mũi và bụng như thở tự nhiên, lúc họng và ngực, có lúc lại là mũi và ngực nhưng lúc này mỗi lỗ mũi coi như dân một luồng khí

thở: lỗ mũi phải cho luồng khí dương và lỗ mũi trái cho luồng khí âm.

### Thở bằng họng?

Đây là một điều mới cho số đông bạn đọc. Thực ra thì cuống họng là nơi luồng thở phải đi qua khi thở mũi. Vậy thì là thế nào?

Có thể nghe thấy sự qua lại của không khí bằng cuống họng sau nếu ta bóp nhẹ vùng này lại. Muốn dễ hiểu hơn, bạn thở dốc vì hết hơi. Tiếp tục thở như thế nhưng mím miệng lại, hít vào và đẩy dưỡng khí ra bằng cuống họng sau chứ đừng bằng mũi. Cũng hơi khó khăn vì chưa quen.

Để thuận tiện hơn, bạn hãy cúi đầu thật thấp cho cầm sát hần vào ngực khoảng giữa hai xương quai sanh, tóm lại là sát vào cuống họng, tư thế này theo tiếng Phạn là jaladhaba bandha (co thắt lưỡi).

Khi đã làm được thế rồi, bạn tiếp tục thở chậm và sâu sẽ có tiếng nhè nhẹ ở cuống họng phát ra từ chân hàm ếch. Đó cũng là tiếng ngáy của những người ngủ say. Nhưng dù cách nào dừng để phát ra những tiếng khàn khàn chồi tai mà như những người Yogi nói, phải êm êm dịu dịu.

Những sách cổ điển chuyên môn về Yogi thường dùng hình ảnh, gọi cách thở này là “bắt chước tiếng vo ve của ong đực”.

Bạn hãy bắt đầu tập, cố gắng đạt được, dù không có tiếng động, ít nhất cũng là cảm giác mát mẻ ở đáy họng

khi hít vào và âm ám khi thở ra. Sự thăng bằng của các năng lượng được thiết lập.

Thêm nữa, đây là chỗ gần hành tuỷ, một phần của hệ thần kinh trung ương, tiếng động này xoa bóp một vùng cực kỳ quan trọng.

Cuối cùng, cũng vì tiếng ngáy mà phát hiện ra hơi thở giật cục hoặc không đều để tránh và làm dễ dàng sự phân định những giai đoạn thở phải tiến hành.

### THỰC HÀNH KIỂM TRA NĂNG LƯỢNG BẰNG THỞ SÂU (Ujjayi Pranayama)

Ujjayi không có nghĩa là sâu nhưng gần như nghĩa: nở bừng chiến thắng hay hơi thở của thắng lợi. Vì đây chủ yếu nói về thở sâu và rộng, chúng tôi sẽ gọi như thế mỗi khi đề cập tới, hoặc là *thở có kiểm soát*.

#### Cách tiến hành

Bạn hãy ngồi thoải mái nếu có thể thì theo tư thế A2 hoặc ngồi trên một cái ghế nào đó cũng được. Còn về sau này bạn sẽ ngồi ở các tư thế phù hợp sẽ học sau.

Giữ cho lưng thật thẳng, đôi vai mềm mại, hai tay duỗi và bàn tay đặt trên đầu gối. Đầu cúi gập xuống chạm ngực (co thắt lưỡi). Thở ra dài bằng hai lỗ mũi, lưng vẫn giữ thẳng.

1. *Hít vào* thắt sâu bằng mũi và cuống họng để mặc cho toàn bộ ngực phồng lên (2 cạnh, trên cao và phía sau). Nhưng *bung vẫn dét*, còn có thể thót vào, hơi co lại. *Chú ý* nghe tiếng phát ra do duồng khí vào bằng

dáy họng (sssâ â â...)

2... không có ngừng thở lúc này.

3. *Thở ra* cũng bằng mũi, từ từ, sâu và đều, không giật cục, cũng lâu bằng hít vào đồng thời nghe tiếng ở đáy họng (hhhâââ...) lưng vẫn thẳng cứng.

4... cũng không có ngừng thở lúc này.

Tiếp tục hít vào và thở ra (1 và 3) khoảng 10 lần liên.

### **Hiệu quả**

Loại Pranayama này thông khí rất sâu bộ phổi, cho ta sức chịu đựng dẻo dai, trấn an tinh thần, tăng cường cho cơ thể về sinh lý cũng như về tâm lý.

### **Sử dụng**

Là loại độc nhất trong tất cả các Pranayama về hơi thở có thể thực hành bất cứ ở nơi nào, vào bất cứ lúc nào, nhưng *thường thường* là ở trong các tư thế (trừ thư giãn A1) vì lúc này thở thường chiếm vị trí hàng đầu.

*Ngồi hoặc đứng.* Với đặc hiệu bổ sức khoẻ, cách thở sâu này sẽ đến với bạn hàng ngày mỗi khi bạn cảm thấy kiệt sức hoặc chán nản về tinh thần.

Bạn hãy ngồi thở một vài phút ngay sau bàn làm việc hoặc đứng mà thở nếu bạn có một mình. Nếu không bạn hãy tự cách ly ra chỗ vắng mà tập vài phút vì tiếng của hơi thở phát ra dù nhỏ cũng có thể gây sự chú ý tö không có lợi của những người xung quanh.

*Khi đi.* Thở theo nhịp bước, sự phân định các giai đoạn càng dễ (thở ra trong 3 bước, hít vào cũng trong 3 bước hoặc 2 bước...). Thở bao nhiêu lần trong ngày cũng

được, mỗi lần vào khoảng 2 – 3 phút. Trường hợp này bỏ “co thắt lưỡi” (cầm gật vào ngực).

### Giữ hơi khi phổi đầy hoặc rỗng

Mục đích là để làm tăng thế năng (Potentiel) dương và âm của 2 giai đoạn thở.

Đối với những người có bệnh tim và bệnh huyết áp cao không được áp dụng. Ngược lại, thở sâu ở hai thi lại rất tốt đối với hai trường hợp bệnh trên và cả đối với người khỏe. Vả lại 2 thi (hít vào, thở ra) kéo dài đầy đủ cũng giá trị bằng 2 giai đoạn ngừng thở mà lại không có hại.

*Cần chú ý:* các cơ mặt, cả lưỡi nữa cũng cần mềm giãn, không co cứng. Và cả các bộ phận của cơ thể không vì lung thẳng cứng mà bị ảnh hưởng: cánh tay, bàn tay, bắp chân, bàn chân... phải mềm.

Thở sâu nhưng phải có mức độ hợp với sức của mình nghĩa là khi hít vào, dừng cố gắng hít cho thật đầy phổi mà để có thể còn hít vào được tí chút nữa. Làm như thế là để tránh cho bạn phải gân cả cổ lên để hít vào như một số bạn mới tập mà lại muốn làm tốt ngay.

Đứng trước một cái gương mà tập giúp cho bạn có thể kiểm tra được những co cứng vô ích.

Bạn hãy đọc kỹ chương này, ghi nhớ những điểm trọng yếu và rèn luyện để làm chủ hơi thở bằng họng. Bạn hãy ngồi, thở sâu 10 lần liên tục, sau đó nằm thư giãn và thở bình thường. Rồi bạn lại ngồi lên làm 1 hoặc 2 đợt nữa như trên và cuối cùng nằm ngửa thư giãn, thở bình thường một lúc, lâu hoặc mau tùy ý.

## **Chương VIII**

### **THƯ GIÃN VÀ YOGA**

#### **DI DƯỠNG, GIÃN RA, THƯ GIÃN**

Đó là những tiếng chúng ta thường nghe ở xung quanh ta như đại diện cho một lý tưởng khó lòng đạt tới.

Người ta cho chúng ta rất nhiều lời khuyên các loại để lấy lại một trạng thái hình như luôn luôn muôn trốn đi mà sự vắng mặt của trạng thái này là tai họa sinh ra phần lớn những bệnh tật.

Đã có nhiều sách vở nói về trạng thái “sự giãn ra” này, thuốc men lại còn nhiều hơn nữa để trị bệnh làm cho giãn ra những căng thẳng về sinh lý cũng như về tâm lý.

Sự giãn ra với bao công phu tìm kiếm đó mang một kích thước vượt quá cả bản thân nó so với tình trạng căng thẳng cao độ và thường xuyên trong xã hội chúng ta đang sống.

Vì thiếu một từ tuyệt đối chính xác, chúng ta hãy tạm dùng từ “thư giãn” cũng mới được thêm vào trong ngôn ngữ của chúng ta. Từ này trước đây chỉ có nghĩa.

là: “phương pháp y học để làm giãn và làm chủ những chức năng của cơ thể bằng các biện pháp về tâm lý sinh động” (Petit Robert).

## PHẢI CHĂNG LÀ CHÚNG TA ĐÃ LÀM MẤT MỘT BẢN NĂNG TỰ NHIÊN

Đúng là chúng ta phải mẫn cảm để lường cho chính xác những cố gắng của chúng ta. Đó là cách tốt nhất, có thể là cách duy nhất, để sử dụng có ý thức thế năng của xác thịt và thần kinh của chúng ta theo một nhịp: tiếp theo thời gian gắng sức là một thời gian tiết kiệm năng lượng.

Khốn thay, sự vận động loạn xạ, bê bộn của cuộc sống hiện đại, luồng thông tin bất tận của báo chí, đài phát thanh, truyền hình, tuyên truyền quảng cáo... đã xúm vào để giữ chúng ta trong một trạng thái căng thẳng liên tục làm chúng ta ngạt thở, đánh lạc hướng và cuối cùng tiêu diệt thiên bẩm sống theo một nhịp tuyệt hảo của chúng ta.

Không vứt bỏ tất cả những gì tốt đẹp của thời đại nhưng đôi khi chúng ta cũng phải biết tự cách ly một cách có ý thức.

Cũng như hơi thở, chúng ta phải học lại tất cả những gì chúng ta đã biết và sử dụng chúng không cần nghĩ ngợi.

Tất cả hoạt động về thân thể và trí óc đều chứa đựng một sự căng lên tiếp theo sự giãn ra khi thôi hoạt động.

Căng cũng như giãn thường là cân đối trong công  
222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20

việc phải làm, cái nợ bổ sung cho cái kia.

Như vậy, năng lượng tiêu thụ bởi sự co duỗi của bắp thịt hoặc tập trung trí óc được đền bù lại trong lúc nghỉ ngơi tiếp sau hoạt động. Nếu sự cố gắng đó không cân bằng, hoặc lặp đi lặp lại thì sự đền bù lại ngày càng ít đi.

Tình trạng quá căng thường trực sẽ dẫn tới, sự chồng chất những độc tố của mệt mỏi, sự hao mòn quá sớm của sinh lực. Một thời gian nào đó, tùy theo mức độ của khả năng để kháng mà mỗi chúng ta đều có, hệ thần kinh suy sụp và lúc đó phải cầu cứu tới chất kích thích hoặc thuốc an thần của y học mới. Ở mức kém hơn, bao người trong chúng ta đã phải dùng cà phê với liều lượng thích đáng để thức mà làm việc kèm theo một hoặc hai viên thuốc an thần để ngủ?

Hình như thế giới văn minh, mặc dù có những lợi ích không thể chối cãi, đã lôi cuốn con người vào một cái vòng phóng túng điên cuồng, vào một âm điệu mà nhịp quá mau thường vượt quá khả năng thích ứng:

Ở tất cả các nước, người ta cải tiến cách làm việc, tăng sản xuất, tăng thu nhập. Nhưng ngược lại một cách quái dị là con người, được giải phóng khỏi biết bao phiên toái bởi nền sản xuất cơ khí hoá, điện khí hóa, ngày càng bát lực trong đê kháng. Những người đứng tuổi (có thể tha thứ do tuổi tác) cũng như những thanh niên (không thể tha thứ) đều thiếu sức bật về cơ thể cũng như về trí óc.

Đã không ít những người đứng tuổi không thể không

222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20

bị suy sụp khi cũng làm việc như cha họ trước đây ở tuổi đó.

Hình như song song với việc hoàn thiện những công cụ sản xuất là sự suy sụp về thần kinh, là lo lắng ưu tư và luôn luôn là những chứng ứ huyết (infarctus) xảy ra.

Không có ai tránh khỏi. Người ở thành thị bị nặng hơn người ở nông thôn mà ở đó nhịp sống còn gần với thiên nhiên hơn, dù cũng đã sở hữu những máy móc. Người trí thức bị ảnh hưởng nặng nề nhưng những người mà công việc cơ khí hoá đòi hỏi một nhịp độ tăng cũng bị quy. Con người tỏ ra không thích ứng với tốc độ tiến bộ và từ “thư giãn” được phổ biến rộng rãi đánh dấu một căn bệnh có tính thời đại.

Sự tìm tòi cách khắc phục tình trạng căng thẳng ngày càng lan rộng và trở thành một đòi hỏi cấp thiết.

Từ “thư giãn” (relaxation) được dùng làm nhãn hiệu buôn bán, từ nước gội đầu đến kẹo cao su; ghế tựa để ngồi nghỉ... có tên là “Relax”, một thứ nạng tân thời cho những người tàn tật về thần kinh.

Sự lạm dụng về ngôn ngữ này có cơ làm giảm giá trị của một khả năng tự nhiên để phục hồi trí lực như một con buôn vụng về làm biến dạng ông Bụt đáng yêu hồi chúng ta còn nhỏ.

Không phải vấn đề là quay lưng lại với thời đại chúng ta đang sống để trở thành Yogi, hay là chống lại tiến bộ, nhưng điều có thể làm được là tái lập một nhịp điệu CĂNG – GIẢN cá nhân phù hợp với yêu cầu của tập thể và như thế cũng là tái lập sự cân bằng giữa chi

và thu của cái vốn sức khoẻ của chúng ta.

## LẤY LẠI CÁI BẢN NĂNG TỰ NHIÊN ẤY NHƯ THẾ NÀO?

Sau khi đã khám phá ra, chúng ta phải duy trì cho được vai trò của một bản năng mà chúng ta đã làm mất đi sự linh hoạt.

Liệu chúng ta có tìm thấy lời giải trong những phương pháp đến với chúng ta từ những thế kỷ xa xôi mà những bài toán thời nay không có không ?

Người ta đã nói Yoga là phương pháp “thư giãn số một”. Cái định nghĩa chướng tai đó hoàn toàn sai. Nó đã hạ Yoga xuống như một biện pháp nhất thời (Palliatif).

Những học trò của chúng tôi bao giờ cũng rất ngạc nhiên khi chúng tôi nói với họ: “nếu các anh chỉ tìm thư giãn trong Yoga thì các anh đã lầm. Các anh sẽ tìm thấy ở đó một cái gì hơn nữa kia”.

Hatha – Yoga yêu cầu chúng ta tuân theo sự thăng bằng các khả năng và hoạt động của chúng ta.

Tất cả những sự dùng sức lộn xộn, tất cả những tưởng tượng lạc lõng đều là những nguyên nhân gây nên căng thẳng về sinh lý và tâm lý, giam hãm những phản ứng của chúng ta.

Chúng ta đã thấy ở chương trên là trong ta có một lực năng mà chúng ta cảm thấy rõ ràng khi trong người đầy hưng phấn và chúng ta than phiền là không cảm thấy khi chúng ta mệt mỏi về thể xác, uể oải về tinh thần.

Năng lượng này có ở tất cả mọi nơi, xung quanh ta và trong ta, lúc nào nó cũng sẵn sàng phục vụ ta nhưng nó không thể toả ra cũng không thể đi vào trong ta được nếu không có gì để cản trở hành trình của nó.

Một sự căng cứng đồng thời biểu hiện sự có mặt của năng lượng đó và sự ngừng lại của năng lượng này ở một điểm nhờ vào hoạt động của một điểm khác. Sự căng cứng đó có thể trở thành co rút thậm chí trở thành chuột rút hoặc co giật vì bị liên tục rối loạn. Đó vẫn chỉ là cái lực năng mà sự lưu thông tự do bị gián đoạn.

Nhiệm vụ của chúng ta là tái thiết cái mạch (circuit) đó để có thể, theo ý muốn, mặc dù ở tư thế nào, chỗ đứng nào trong không gian “làm cháy ở trong ta cái năng lượng đó”.

## NHỮNG BÀI TẬP THƯ GIÃN

*Tư thế nghỉ hoàn toàn* (hình A1 ở trên).

Chúng ta đã biết tư thế này giúp chúng ta ý thức về hơi thở, chỉ cần bổ xung chút ít.

### Khái lược thêm

*Nằm ngửa:*

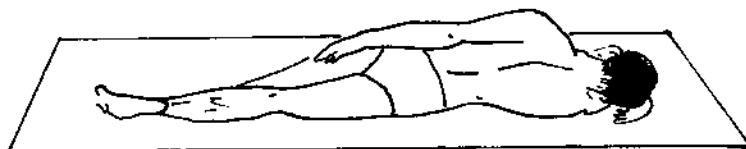
Sau khi đã nằm ngửa như đã chỉ dẫn ở trên, duỗi một chân ra như muốn kéo dài từ háng trở xuống (hít vào) sau đó buông lỏng tự nhiên (thở ra).

Tiếp tục làm chân kia cũng như thế. Cuối cùng duỗi cả hai chân cùng một lúc (hít vào) rồi thả ra (thở ra).

*Nằm nghiêng:*

Sau đó 10 lần thở chậm bình thường, bạn nằm nghiêng sang bên phải. Cánh tay phải để thẳng hoặc co lại và gối đầu lên, chân trái hơi gập lại về đằng trước chân phải, cánh tay trái đặt mềm mại trên háng (hình A1a).

Giữ ở tư thế này khoảng 10 lần thở, tập trung tư tưởng vào vùng bụng, thân người thật mềm.



A1a



A1b

Rồi quay sang bên trái từ từ, nhẹ nhàng và cũng làm giống tư thế trên: chân phải hơi co lên phía trước chân trái, tay phải đặt mềm mại trên háng (hình A1b).

Giữ ở tư thế này khoảng 10 lần thở rồi quay nằm sấp.

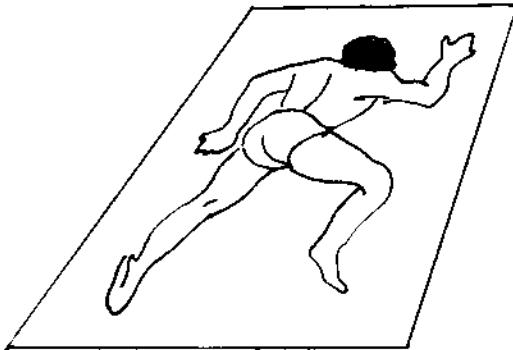
*Nằm sấp:*

Đây là một tư thế ít tả trong các sách về Yoga. Tuy  
222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20  
67

vậy, nó không chỉ là hoàn toàn tự nhiên mà nó còn bổ xung cho cả loạt tư thế về thư giãn.

Bạn hãy nằm sấp như sau:

Nghiêng đầu về bên phải, má áp đất. Hai cánh tay đặt thành hình chữ thập và co tay phải lại sao cho khuỷu tay ngang với vai và cánh tay trước (avant bras) tạo thành một góc vuông với đường kéo ra của vai. Bàn



A1c

tay đặt úp xuống đất, ngón tay duỗi ra ngang với đầu. Chân phải co lại làm thành một góc vuông và cũng đặt sát đất. Tay trái, khuỷu cũng ngang với vai, cánh tay trên đặt xuôi theo phía sau thân, lòng bàn tay để ngửa ngang tầm với háng. Chân trái duỗi tự nhiên (hình A1c)

Giữ nguyên ở tư thế này trong một số lần thở rồi đổi chiều: đầu tiên, quay đầu về trái, gập cánh tay trên bên trái lên phía trên, bàn tay úp xuống đất, gập khuỷu tay phải xuống phía dưới, lòng bàn tay để ngửa.

Giữ ở tư thế phía này cũng lâu như ở phía kia rồi sau đó, nằm ngửa như lúc đầu (A1).

Cá quây:

Để chấm dứt tất cả mọi cõi cứng, bạn hãy quay nhiều lần cả tay chân “như con cá rời khỏi nước quay trên bãi cát”. Sau đó nhẹ nhàng gấp đầu gối rồi lại duỗi thẳng ra kèm theo thở ra kéo dài.

#### *Tư thế thư giãn chính thức:*

Dây bắt đầu giai đoạn thiết thực của tư thế. Tất cả mọi cử động dù vô nghĩa nhất đều bị cấm.

Phải thấy có cảm giác như một người nằm ngửa trên mặt nước và mặc cho luồng sóng đưa đi, hoặc có cảm giác bập bênh như nằm trên một tấm đệm hơi.

Những người không thích nước thì tưởng tượng như nằm trên mặt đất nhưng hoàn toàn bị kiệt sức và trở thành mềm nhũn và nặng trịch “như một cái áo đẫm nước”, những Yogi nói như vậy.

Có thể tiến hành một cuộc kiểm tra bên trong tất cả những cẳng cứng từ cơ mặt đến đầu các ngón chân hoặc tốt hơn là trong mỗi hơi thở ra, kèm theo ý nghĩ trong óc sự thư giãn toàn thân, từng phần một hoặc là cả một lúc.

Những cẳng thẳng gay gắt giảm dần và tan trong hơi thở. Bạn hãy nhớ lại hơi thở dài khoan khoái.

Trong một khoảng thời gian dài hoặc ngắn tuỳ theo năng lực chế ngự và tuỳ theo thói quen, bạn sẽ không xác định được vị trí chính xác của chân tay bạn nữa, chúng như đã hoà vào trong một tổng thể lỏng lẻo không có giới hạn và bạn rất có thể ngủ quên.

Tất nhiên nguy cơ đó thật không đáng kể mà còn

đáng mong ước là khác nữa nếu đó là mục đích của bạn

nhưng sẽ trở ngại cho buổi tập. Nếu giữa chừng bạn đã ngủ mất thì cũng đừng thất vọng. Bạn sẽ làm lại hôm sau.

Thư giãn đúng sẽ làm cho bạn cảm thấy một trạng thái hoàn toàn thoải mái, và bạn có thể tận hưởng.

Khi đến lúc ngừng, bạn hãy ngồi lên từ từ, trước hết ngừng đầu lên, rồi đến vai..., không thô bạo. Khi đã đứng lên, bạn hãy vươn người như sau:

#### *Vươn người ở tư thế đứng:*

Hai chân đứng dạng bằng khoảng cách hai vai, giơ hay tay lên phía trên đầu, lòng bàn tay để ngửa. Bạn hãy cao lên (nhưng không được kiêng chân), kéo dài những đốt sống ra bằng cách vươn nhẹ nhàng hai tay. Hít vào thật sâu.

Sau đó, rời hai bàn tay ra, buông hai tay thông xuống dọc thân mình. Đầu để thông về phía trước như bị truồng xuống vì nặng. Thở ra thật sâu.

Rồi từ từ cúi xuống, rải những đốt sống từ gáy đến thắt lưng. Hai đầu gối vẫn thẳng.

Ngẩng lên từ từ. Hít vào xuất phát từ chỗ thắt lưng. Thân thẳng dần và đầu ngẩng thẳng lên sau cùng.

Ghi chú: Khi bạn cúi xuống phía trước, không nên cố gắng quá với sức mình để chạm bàn tay xuống đất. Đây không phải là tập mềm dẻo.

#### *Hướng dẫn tập:*

Bất cứ lúc nào trong ngày mà bạn có một mình, bạn có thể tập toàn bộ bài này hoặc đi thẳng vào tư thế thư giãn chính thức.

Buổi tối, trước khi ngủ, đây là cách chuẩn bị cho giấc ngủ tốt nhất.

Ngoài ra, sau một ngày làm việc và bận bịu, nếu bạn còn phải tiếp tục hoạt động, bạn hãy tranh thủ phục hồi lại sức lực bằng thư giãn trong 10 phút hoặc hơn. Không có giới hạn về thời gian cho tư thế này. Có thể tập từ dăm ba phút đến nửa giờ và hơn nữa tuỳ theo ý muốn và thời giờ rỗi của bạn.

Đúng ra thì tư thế “nghỉ hoàn toàn” nằm trong quá trình một buổi tập các tư thế, xen kẽ giữa chúng để bổ xung thêm khí lực.

Bạn hãy nghiên cứu kỹ để biết cách giãn cơ và làm cho đúng tức là bạn đã phục hồi sức lực thật mau chóng.

Không nên quên là phải bỏ hoặc nói rộng tất cả những gì làm trở ngại máu lưu thông: cà vạt, giải rút, nịt vú... Nếu bạn mặc mỏng mà muốn kéo dài thư giãn, bạn hãy đắp một tấm chăn đơn nếu trời lạnh.

### *Những móm đá ngầm (Les écueils):*

Ngoài bất lợi có thể ngủ thiếp đi giữa buổi tập, tuy không đáng kể nhưng cũng cần tránh, còn một số khó khăn:

1. Tập trên nền cứng có thể bạn chưa quen, không thoải mái, cảm thấy có cái gì nó co giật ở gáy, ở lưng, ở bắp chân... Không sao cả, bạn cứ kiên trì rồi sẽ hết. Đó chẳng qua chỉ là phản ứng của những nhóm cơ bị cong không nằm sát xuống sàn được.

2. Một khó khăn nữa phải vượt qua là đối với những người tính tình nóng nẩy hoặc có nỗi buồn đặc biệt sâu

sắc. Thường thường tư thế này không mang lại kết quả vì họ không nằm yên được. Hàng nghìn ý muốn cưa quậy đã ngăn cản họ giữ được tư thế bắt buộc.

Phải làm sao bây giờ? Dũng nén hoang mang nóng ruột thất vọng mà nhân cơ hội này làm đi làm lại nhiều lần và ở mỗi cách nằm chỉ cần thở 3 lần.

Bạn hãy nằm ngửa ra, duỗi chân nẹp rồi chân kia, rồi nằm nghiêng một bên, rồi nằm sấp, rồi nằm nghiêng bên kia, rồi quay trở lại nằm ngửa.

Dũng ngừng lại ở giai đoạn cuối mà lại bắt đầu lại cả loạt tư thế hai hoặc ba lần.

Cuối cùng trở lại nằm ngửa, hít vào sâu cho phổi đầy dưỡng khí, giữ hơi vài giây đồng thời nắm chặt hai tay và lén gân hai bắp tay. Thở ra bằng miệng đồng thời buông lỏng tay xuống cho giãn cơ.

Làm lại như trên 2 hoặc 3 lần và kết thúc bằng lên gân toàn thân và *nhất loạt thả lỏng gân bắp cùng một lúc rồi...* nằm yên bao lâu tuỳ bạn.

Qua ngày nọ sang ngày kia. cơ thể bạn sẽ thuần thục, rồi những bài tập Yoga khác sẽ giúp bạn thêm.

#### *Lợi ích của những bài tập trên:*

Những động tác vươn người, uốn và quay hình thành giai đoạn mở đầu của tư thế nghỉ hoàn toàn (grande repos), trung tâm của cả loạt động tác.

Những động tác bước đầu này thường cần thiết cho những người cố gắng thư giãn hoàn toàn mà không đạt được kết quả vì còn những vùng căng cơ tồn tại.

Tuy vậy trong một buổi tập Hatha – Yoga thì chỉ sử

dụng tư thế nằm ngửa mà thôi. Tư thế này thực hành riêng ra thì có mục đích chủ yếu không phải là nghỉ mà để nạp lại năng lượng cho cơ thể sau một tư thế Yoga. Nói một cách khác, tư thế nghỉ hoàn toàn (Shavasana: A1) đại diện cho yếu tố *âm* bổ sung cho yếu tố *dương* mà tư thế Yoga là đại diện.

Như vậy là chúng ta tìm thấy nguyên lý cơ bản của phương pháp Yoga mà chúng ta đang quan tâm.

Trước hết chúng ta phải tuân theo một cách có ý thức nguyên tắc này và sau đó thì áp dụng không cần phải suy nghĩ trong quá trình tập những tư thế đứng hoặc ngồi.

Tới lúc đó, và chỉ tới lúc đó thôi chúng ta lại tìm thấy cái bản năng tự nhiên nó thúc đẩy chúng ta phải làm cho cân bằng một căng cơ bằng một giãn cơ.

Muốn vậy điều quan trọng là chúng ta phải cảm thấy thâm nhập trong ta một lực nhờ lưu thông của máu, dao động của động mạch, rung động của thần kinh trong cơ thể của chúng ta. Thâm nhập của lực đó luôn luôn bị gián đoạn vì sự hăm lại liên tiếp của những xúc cảm làm cho căng.

Khi ở tư thế thư giãn, tình trạng căng cơ giảm, loãng ra cùng một lúc với hoạt động trí óc. Cái đó giải thích tại sao chúng ta có thể thiếp đi trong tư thế này.

Chúng tôi khuyên bạn nên làm đi làm lại thật chu đáo loạt tư thế này như đã hướng dẫn, trước khi chuyển sang một buổi tập chính thức mà chúng ta đề cập tới ở chương sau.

## **Chương IX**

### **BUỔI ĐẦU TIÊN TẬP TƯ THẾ NHỮNG ASANA - NHÓM I**

#### **THẾ NÀO LÀ MỘT ASANA?**

Từ này thường dịch là tư thế, có nghĩa là dễ chịu, tiện lợi và có hàm ý, đối với một Yogi là tập hợp được 3 điều kiện sau đây:

- Vững vàng.
- Bất động.
- Không cần gắng sức.

Một tài liệu bằng chữ Phạn về Raja Yoga, phần Yoga – Darshana đã định nghĩa “bất động, lâu, vững, không dùng sức là một Asana”.

*Vậy giữ bất động là quan trọng lắm sao?*

Phải, rất quan trọng với nhiều lý do. Tôi sẽ kể ra một lý do mà chưa phải là tối thiểu: trong thời đại náo động của chúng ta, càng ngày càng thấy cần thiết phải tìm cách tự nắm lại mình để làm chủ được mình và đơn giản là để cảm thấy mình đang sống.

Lúc bình thường chúng ta thường bỏ qua cảm giác này. Nhưng chúng ta cảm thấy sâu sắc sau một trận ốm

dài. Thời kỳ lại sức cho ta hưởng niềm vui là cảm thấy sức khoẻ dần dần hồi phục. Tại sao chúng ta không hưởng ngay niềm vui ấy mà lại phải chờ ở một sự mạo hiểm có thể mất mạng mới đánh giá được?

Và lại ở yên bất động một thời gian trong một tư thế đặc biệt là cách độc nhất có hiệu nghiệm để xoa bóp, nghiên nắn các phủ tạng, cơ bắp, mạch máu sâu hơn là cứ lặp đi lặp lại những động tác máy móc.

Sự bất động đó còn làm cho những trung tâm thần kinh hoạt động ngoài ý thức của chúng ta. Chúng sẽ phải di chuyển vị trí cách nào đó cho phù hợp với tư thế của chúng ta.

Những Yogi còn bảo: rốn chính là phải ở giữa trên đường thẳng kéo dài từ cằm đến vùng háng. Nhưng ở một số người lại bị lệch sang phải hoặc sang trái do bị rối loạn nội tạng. Người ta có thể đặt rốn lại đúng chỗ để chữa khỏi bệnh bằng uốn vặn người đúng cách.

### XUẤT XỨ CỦA NHỮNG TƯ THẾ (ASANA)

Cũng như chúng ta đã biết ở phần lịch sử Yoga, xuất xứ ở phần lớn những tư thế dùng trong Hatha – Yoga đến từ nguồn gốc hoang sơ không ai biết.

Trong truyền thuyết có nói trong buổi tạo thiên lập địa thần Shiva tạo ra các sinh vật. Vị thần đó, để tạo hình đã làm một hình dáng biểu hiện dáng điệu của một sinh vật mà thần sẽ tạo nên. Những Asana do đó có thể là những dáng điệu được hình thành cũng nhiều như các sinh vật. Theo cổ truyền thì có tới 84 lần

100.000 Asanas. Và 8.400.000 tư thế đó, mỗi cái mang tên một loại cây, một loại côn trùng hoặc một con vật.

Các bạn hãy yên tâm, các bạn sẽ không phải bắt buộc thực hành tất cả những tư thế đó. Bạn sẽ không phải uốn vặn người cho giống một loài cây, một con châu chấu hoặc một con sư tử để có những đặc tính vững chắc, nhanh nhẹn đậm là bản chất của các loại trên.

Vô số những tư thế có thể có đó giải thích những biến thể mà trong quá trình luyện tập bạn sẽ nghiên cứu. Bạn cũng đừng ngạc nhiên là có những dị biệt trong các tư thế. Tuỳ theo mỗi người hướng dẫn mà có những đổi thay hoặc do sáng kiến riêng hoặc để thích ứng với mỗi trường hợp cụ thể đã gặp.

Cái đó không làm giảm giá trị chút nào của việc truyền bá mà còn thể hiện sự phong phú của Yoga.

Theo những sách cổ để lại thì con số những tư thế chủ yếu có từ 14 đến 50, thậm chí chỉ có 4. Sự chênh lệch về số lượng đó nói lên một việc rất đơn giản: mục đích chủ yếu của Yoga là dạy cho người thụ giáo tư thế độc nhất phù hợp để suy ngẫm. Tư thế độc nhất đó phải giữ thật lâu mà không cần nghỉ đến.

Dó là tư thế “hoa sen” (Padmasana) “chữa được tất cả các thứ bệnh và khử được mọi độc tố”.

Người ta sẽ tự hỏi: vậy thì còn phải tìm hiểu những tư thế khác làm gì nữa khi mà tư thế Hoa sen đã chứa đựng tất cả những gì mà người ta mong muốn. Ít nhất là về phương diện sức khoẻ. Nhưng vấn đề là còn phải làm được đã. Phải thêm là làm được tư thế đó cũng chưa

đủ, có thể chỉ có một số người làm được ngay từ bước đầu, nhưng còn thở như thế nào và tập trung ý nghĩ ra sao?

Hãy để ra bên những Asana ngồi để suy ngẫm, để thư giãn hoặc để thở, còn cả một mớ quan trọng, nếu không nói là bất tận những tư thế khác. Ở mỗi tư thế này đều được gán cho một tác dụng trị liệu thích ứng.

### GIÁ TRỊ CHỮA BỆNH CỦA NHỮNG ASANA

Nhân dịp này cần làm cho rõ sự thật và xác định cái mà người ta cho là “tính chất trị liệu” của những tư thế.

Nếu người ta hiểu đó là “gồm những thuật để chữa khỏi hoặc điều trị bệnh” thì Asana không thích hợp với mục tiêu của chúng ta.

Đúng là các tư thế có góp phần để gìn giữ một sức khoẻ tốt, để tránh tất cả những va vấp các loại mà chúng ta gặp nhưng nói cho đúng thì bản thân nó không có giá trị đầy đủ để chữa bệnh.

Bạn đừng vội hoang mang, cái đó không làm nó giảm giá trị chút nào cả.

Cần phải tránh một sự hiểu lầm phổ biến, căn cứ vào lời đồn chán của những người Ấn độ. Những người này đã truyền khẩu những sự thật liên quan đến những thí nghiệm đã làm ở những thời đại rất xa xưa. Điều kiện của nền văn minh của chúng ta đã khác rất nhiều.

Đối với chúng ta, ở thế kỷ 20 này, những tư thế dù làm tốt và có hiệu quả bao nhiêu chăng nữa cũng không phải là vạn năng. Nó không thay thế cho thuốc men

điều trị để chữa khỏi bất cứ bệnh gì, còn hơn thế nữa kia: nó giúp chúng ta tránh ốm đau bệnh tật, giúp ta lấy lại sức khoẻ.

Chứng có rõ nhất về điều chúng ta khẳng định là những phản chỉ định về những tư thế trong trường hợp này hay trường hợp khác: rồi loạn các chức năng của cơ thể, vẹo xương, có tật này khác và chỉ định cấm khi đang ốm đau cũng như ở Ấn độ còn có một ngành y học tự nhiên chứng tỏ sự khiêm khuyết của Asana để chữa bệnh.

Nhờ có sự thăng bằng CO – GIĂN so với thư giãn còn trên một bậc, những Asana vươn tới duy trì và thiết lập một sự miễn dịch tự nhiên mà chúng ta mất hay đã mất và chuẩn bị cho cơ thể chúng ta lấy lại thăng bằng cơ năng cố hữu.

Đối với chúng ta thì Hatha – Yoga sẽ dừng lại ở chỗ y học bắt đầu nhưng rất có thể với người thầy thuốc đã biết tác dụng của những tư thế mà phối hợp cùng với công việc điều trị thì đó lại là việc khác.

Sự nhầm lẫn: trộn Yoga với việc trị bệnh xuất phát từ chỗ mỗi một tư thế đều được giao phó một phạm vi hoạt động riêng trên cơ thể. Cái đó không thể chối cãi, nhưng bạn chớ nên toan tính việc tự chữa bệnh cho mình chỉ với riêng cái đó.

## PHÂN LOẠI CÁC TƯ THẾ

Thêm vào những tư thế mang tên cây cối, chim chóc muông thú mà thần Shiva đặt cho những Asana được

lưu truyền đến tận ngày nay, còn có những tư thế khác mang tên những nhà hiền triết, những anh hùng thần thoại hoặc những vị thần... hoặc là để tỏ lòng tôn kính hoặc vì đó là những người đầu tiên phát minh. Còn tên một số tư thế khác là để nhắc một cách thật ngắn gọn những động tác phải làm hoặc hành động thích hợp.

Rõ ràng có nhiều tư thế khi còn trẻ cơ thể con người có thể làm được với lý do các khớp khi còn trẻ thì còn vô cùng linh hoạt.

Khi một con người rèn luyện và tận dụng hết khả năng của cơ thể thì có thể phóng năng lượng ra tất cả mọi phía. Nhưng tất cả những tư thế có thể làm được không phải hoàn toàn tất cả là những Asana theo đúng nghĩa đầy đủ của nó.

Cũng thế, không phải bởi vì người ta tìm thấy những hình vẽ trên đá có những nét giống với tư thế này hoặc tư thế kia của Yoga cổ điển mà vội vàng cho là Yoga đã có từ thời thượng cổ.

Tóm lại là, khi thấy một động tác thể thao hoặc nhào lộn giống như một tư thế Yoga, bạn cũng đừng vội kêu: “Kia họ đang làm Yoga đấy!”.

Thực hành những Asana không thể coi như một bài thể thao đơn giản nhiều hoặc ít có nhào lộn, và đôi khi rất dễ dàng. Đây là một bài tập phức tạp, tiến hành theo một nhịp điệu nào đó và đưa vào hoạt động nhiều bình diện của bản thân người tập.

Không đáng kể sự khó khăn hay tẻ chán của tư thế phải làm, phải giữ và phải hoàn thành. Cũng như tất

cả mọi phương pháp, có những tư thế đứng, ngồi, quỳ, nằm ngửa, nằm sấp, uốn vặn, duỗi dài ra, co quắp lại... muôn hình, muôn vẻ. Mỗi tư thế đều có tầm quan trọng riêng, có hiệu quả riêng, có giá trị không thể thay thế.

Chúng tôi đã lựa chọn một số Asana giúp cho việc chuẩn bị dần dần cơ thể của bạn, có tác dụng phục hồi, gìn giữ và hoàn thiện để lấy lại sự mềm dẻo tự nhiên vốn có của bạn.

Bạn hãy nhớ điều chúng tôi đã nói: tất cả sự co cứng nhất thời cũng như vĩnh viễn là một sự kìm hãm ngăn trở sự lưu thông của dòng sinh lực.

Chúng tôi sẽ miêu tả cho các bạn nhiều tư thế. Bạn hãy đọc kỹ, học thuộc lòng, làm theo bằng trí nhớ, sau đó làm thật... Coi như các bạn đã biết hai tư thế A1 và A2. Chúng tôi sẽ đánh số những tư thế tiếp theo A3, A4 v.v..

## NHÓM TƯ THẾ I A3 – VƯƠN NGƯỜI NẰM NGỦA

### 1. Chuẩn bị

- Nằm ngửa.
- Ấp hai bàn tay, ngón lồng vào nhau.

- Duỗi hai tay xuôi, lòng bàn tay quay xuống phía chân.

Hai chân duỗi sát nhau, hai bàn chân duỗi

- Thở ra.

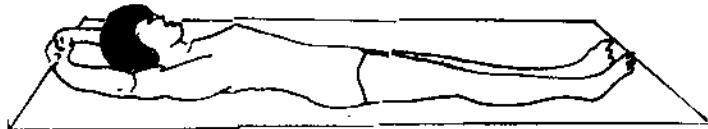
### 2. Thực hành

- Hít vào đồng thời đưa tay lên trên phía đầu, lòng

bàn tay quay ra ngoài.

### 3. Giữ yên (tư thế chính thức)

- Ở nguyên tư thế đó.



A3

- Mỗi khi hít vào, kéo thẳng tay và chân; hai chân luôn luôn sát nhau.

- Cố gắng giữ cho phần thắt lưng sát xuống sàn bằng cách cho bụng lép xuống.

- Rìa các bàn tay phải chạm sàn.

### 4. Kết thúc.

- Thở ra đồng thời đưa hai tay về chỗ khởi đầu, các ngón vẫn lồng vào nhau.

- Khi tay đã chạm người, rời các ngón ra đồng thời giãn cơ như ta cắt một sợi dây căng.

Như vậy mặc nhiên bạn đã trở về tư thế nghỉ hoàn toàn (Shavasana A1) và bạn nằm yên khoảng ít giây đồng thời thở tự nhiên bằng bụng.

*Thở khi đang làm tư thế* – Bắt đầu từ giai đoạn chuẩn bị, bạn thở sâu có kiểm soát (Ujjayi) và chỉ chấm dứt để thở thường khi trở về tư thế nghỉ hoàn toàn.

*Tập trung ý nghĩ* – Hướng sự chú ý của bạn vào sự

vươn lên toàn bộ của cột sống, nhẹ nhàng sửa những thiếu sót, không thô bạo mà từ từ nhưng cứng rắn.

Sức khoẻ bình thường đều tập được tư thế này.

*Khó khăn* – Thiếu mềm dẻo của tay và vai – Ruột lén quá ở vùng thắt lưng – Lưng cong ngăn trở sự tiếp xúc của bàn tay với mặt đất... Nhiều trở ngại phải vượt nhưng cũng không làm giảm giá trị của buổi tập nếu chưa đạt được.

*Lợi ích* – Chuẩn bị tốt cho công việc của cột sống ở mọi tư thế – Những đốt sống được kéo dài – Giãn lưng – Các khớp được đặt đúng chỗ.

*Giai đoạn xen kẽ* – Một buổi tập hình thành một thể hoàn chỉnh đi từ trạng thái căng đến trạng thái giãn. Sau một tư thế căng, bạn sẽ giãn nhưng không chuyển đột ngột từ giãn hoàn toàn sang căng mà không có giai đoạn chuyển tiếp. Khi bạn quyết định tiếp tục hoặc trở lại hoạt động bạn hãy chuẩn bị:

1. Trở lại cách thở sâu có kiểm soát mà bạn đã tạm ngừng trong thư giãn.
2. Tập hợp sức từ từ bằng lên gân nhẹ nhàng toàn thân rồi chuyển sang tư thế sau.

#### A4 – CÁCH VƯƠN THỨ HAI

##### 1. Chuẩn bị

Vẫn nằm ngửa, tay duỗi dài theo thân người, bàn tay úp xuống sàn, thở sâu.

##### 2. Thực hành

- a) Sau khi thở ra, hít vào đồng thời đưa hay tay lên

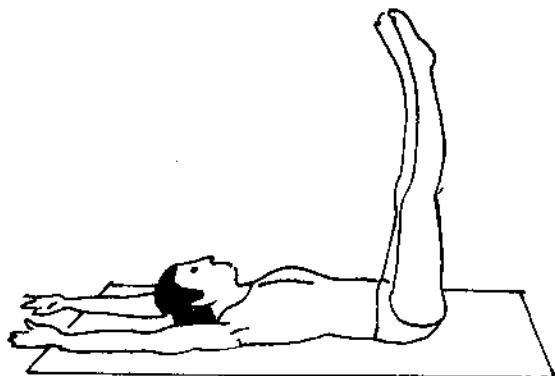
phía trên đầu song song với nhau, ngón tay duỗi thẳng chạm đất.

b) Thở ra, đồng thời đưa hai chân lên vuông góc với mặt đất.

### 3. Giữ yên

Tiếp tục thở sâu, bụng xep xuống. Giữ nguyên tư thế đó bằng cách duỗi thẳng các ngón tay và ngón chân.

### 4. Kết thúc



A4

hoàn toàn, thở thường.

*Thở:* như ở tất cả các tư thế, trừ có lời khuyên trái ngược, tức là thở sâu từ từ và đều.

*Tập trung:* hướng sự chú ý vào lung và bụng, sửa những tật (nếu có).

*Để phòng:* nếu bạn thấy đau ở vùng thắt lưng, thay 222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20

thể cho giơ thăng hai chân lên, bạn gấp đầu gối vào sát bụng rồi hãy đưa thăng lên. Lúc để chân xuống cũng thế nhưng làm ngược lại.

**Khó khăn:** thiếu mềm dẻo ở tay, vai và chân mà bạn cần phải gắng duỗi – Lưng cong nên khó thăng bằng – Yếu vùng đai bụng làm cho toàn thân nhất là hai chân run rẩy.

Bạn đừng ngại và giữ tư thế này ít thời gian hơn.

**Lợi ích:** cũng như tư thế trên, thêm phần cơ động phần bắp thịt bụng.

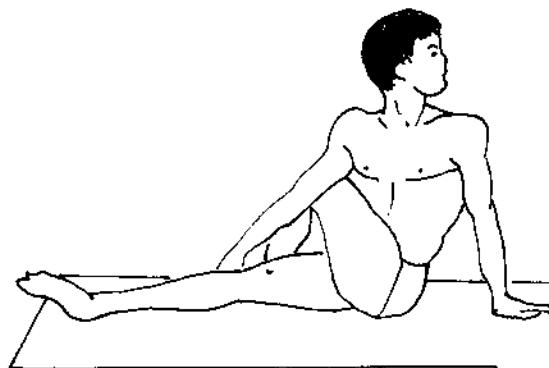
### A5 – TƯ THẾ VĂN VỎ ĐỖ (Vakrasana)

Tên của tư thế này nói rõ động tác phải làm, đó là tư thế đơn giản của một tư thế khác mà chúng ta thấy sau này.

#### 1. Chuẩn bị

Ngồi, chân thăng, hai chân duỗi, đầu các ngón chân duỗi. Cơ chân trái lên cho đùi và đầu gối áp sát vào

bụng và ngực, nhắc bàn chân trái lên qua chân phải, đặt xuống đất bên cạnh đùi phải phía trên đầu gối.



A5

2. Thực hành  
Thở đồng

thời xoay mình về bên trái và đặt bàn tay trái úp xuống đất càng xa càng tốt và về phía sau vai. Tay phải đặt về phía trước đùi trái. Bàn tay nắm lấy cổ chân trái. Cùng lúc ngoảnh đầu hết sức về bên trái, còn tay phải thì đẩy đầu gối trái về phía sau.

### *3. Giữ yên*

Giữ nguyên như thế vào khoảng hai hay ba hơi thở sâu (xem hình A5). Rồi thong thả trở về 1 (tư thế chuẩn bị) với hít vào, chân duỗi thẳng và làm lại về phía kia (co chân phải, ngoảnh đầu về phía trái, v.v...).

### *4. Kết thúc*

Từ từ hít vào, duỗi chân ra và nằm ngửa thư giãn.

*Thở* – Cố gắng thở sâu và đều dù tư thế bất tiện. Mỗi lần thở ra, nhẹ nhàng tăng thêm độ vặn người bằng cách thúc nhẹ nhàng cánh tay vào đầu gối.

### *Tập trung vào cột sống.*

*Đề phòng* – Nếu cảm thấy có một cái gì bất bình thường thì nên ngừng.

*Khó khăn* – Không đặt được bàn tay khoá xuống cổ chân và có thể cả ở đầu gối. Lúc đầu có thể đặt tay khoá lên đầu gối của chân co, như vậy độ vặn sẽ ít hơn.

Chú ý khi vặn mình thân phải thẳng, lưng và đầu trên một đường thẳng, không ngả về phía sau. Mắt nhìn thẳng về phía trước thành một đường song song với mặt đất.

*Lợi ích* - Giảm được nghiêng vẹo cột sống. Tác động tốt đến hệ thần kinh và nội tạng (gan, thận, ruột) - Khử độc tố do bữa ăn, nếu có - trẻ hoá cơ thể – Phát

triển tính tự tin, quyết đoán, kiên nhẫn.

## A6 – TƯ THẾ NẰM NẮM NGÓN CHÂN CÁI (Suptapadagustasana)

*Supta* là nằm, *Padagusta* là ngón chân cái, Asana tư thế.

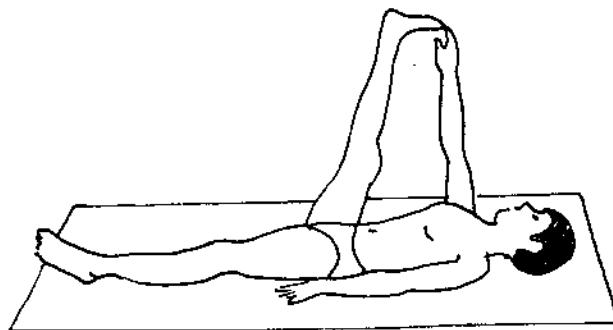
### 1. Chuẩn bị

Nằm ngửa, người thật thẳng haitay đặt thẳng hai bên người, thở sâu.

### 2. Thực hành

Giơ chân phải lên (hít vào), dùng ngón tay trỏ bàn tay phải móc lấy ngón chân cái, không nhúc nhích. Chân kia vẫn thật thẳng.

### 3. Giữ yên



A6

Giữ nguyên khoảng hai, ba lần thở đồng thời vươn và giữ tốt (xem hình A6).

#### 4. Kết thúc.

Buông chân và đặt xuống nhẹ nhàng đồng thời thở ra rồi làm lại bên chân trái và tay trái, giữ cung lâu bằng bên phải.

*Thở – Thở sâu từ từ và đều.*

Tập trung vào sự vươn của chân và vào việc sửa tư thế cho đúng.

*Khó khăn* có nhiều đáy nhưng đừng nản, khi một chân giơ lên chú ý chân kia vẫn phải sát đất. Cố gắng giữ hai vai sát đất.

*Lợi ích* – Làm mềm dẻo và thon thả những cơ bắp của hai chân. Có thể tránh được đau thần kinh toạ. Lưu thông tĩnh mạch.

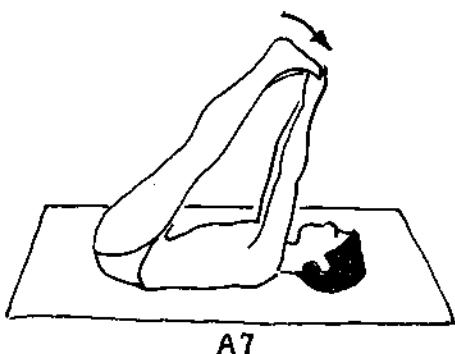
## Chương X

### TIẾP THEO NHỮNG ASANA — NHÓM I

#### A7 – BIẾN ĐỔI CỦA TƯ THẾ NẰM GIÓ CHÂN (Paschimottanasana)

Dịch từng chữ sẽ là: tư thế duỗi (tan) phía tây (Paschima) vì đối với những hướng trú trên cơ thể: hướng bắc là đầu, hướng nam là chân, hướng đông là phía trước từ mặt đến ngón chân, hướng tây là phía sau

từ sọ gáy đến gót chân. Cái đó giải thích tư thế này kéo tất cả ra phía sau của cơ thể.



#### 1. Chuẩn bị

Nằm ngửa, đưa hai tay thẳng lên phía đầu.

#### 2. Thực hành

Thở ra, đồng thời đưa thẳng hai chân lên. Bằng ngón trỏ của mỗi bàn tay, móc lấy ngón cái của mỗi chân (h.A7).

### 3. Giữ yên

Giữ nguyên vị trí đó và cố gắng cho lưng không bị nâng lên khỏi mặt đất dù bị tay kéo mạnh.

### 4. Kết thúc

Buông tay, hít vào đồng thời đưa chân về chỗ cũ, rồi đến tay (thở ra). Thư giãn.

*Thở:* Thở sâu càng từ từ và đều càng tốt.

Tập trung vào duỗi chân và vào lưng.

*Khó khăn:* Lúc đầu vì đai bụng yếu nên thường muốn lấy đà để kéo chân về phía sau. Nên tránh dùng đà thì tốt hơn, nắm lấy ngón chân và sau đó kéo xuống. Hai đầu gối chưa quen sẽ khó duỗi thẳng. Cố gắng từ từ. Thẳng bằng không vững, sẽ đạt tối dần.

*Lợi ích:* lợi ích cho thăng bằng. Làm cho bắp chân thon nhỏ. Làm dịu đau lưng, đặc biệt vùng háng. Tăng sức cho các cơ quan nội tạng và đai bụng. Làm mềm cột sống lợi cho tiêu hóa. Làm cho các hạch sinh dục hoạt động.

## A8 – TƯ THẾ LỘN NGƯỢC

(Viparita karani)

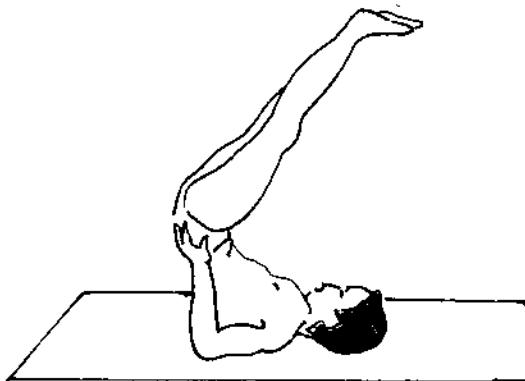
### 1. Chuẩn bị

Nằm ngửa tay xuôi theo chân. Thở sâu.

### 2. Thực hành

Thở ra đồng thời gập đầu gối vào bụng, nâng vùng chậu lên, hai tay nâng hông.

Hít và đồng thời duỗi dài chân, nâng lên cao chênh



A8

chêch về phía mặt. Khuỷu tay tì xuống chịu sức nặng của hông. Đầu, gáy, xương bả vai và phần lớn của lưng chạm đất (H A8).

### 3. Giữ yên

Giữ nguyên tư thế đó, không động dậy, không ngoanh đầu sang phải, sang trái. Cầm gập vào ngực. Chân duỗi thẳng nhưng không cứng.

#### 4. Kết thúc

Thở ra, đồng thời hạ chân xuống sát mặt. Đặt hai tay chống mạnh xuống đất. Hít vào đồng thời về tư thế cũ. Buông lỏng tất cả cơ bắp.

Thở: sâu, từ từ, đều.

- Tập trung vào hơi thở hoặc vào sự giãn cơ của tất cả các cơ bắp không cần thiết cho tư thế này.

- *Khó khăn:* có thể do thiếu mềm dẻo, do nặng cân hoặc đúng hơn do thiếu cân bằng giữa sức của cơ bắp và trọng lượng phải nâng mà chưa làm tốt được ngay. Bạn đừng nản, chúng tôi chưa thấy ai, dù vụng về đến đâu, qua một tuần luyện tập mà không làm được tư thế này.

- *Lợi ích:* máu dồn về mặt và óc có thể làm trẻ bộ mặt, xoá những vết nhăn. Ngoài ra còn làm tăng thêm trí nhớ, ngăn ngừa được một số bệnh về tuỷ não.

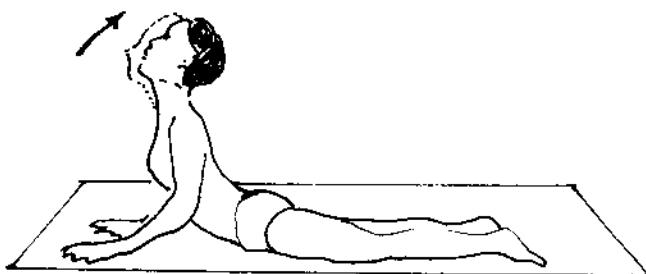
- *Phản chỉ định:* không nên tập tư thế này nếu bạn bị bệnh tăng huyết áp, viêm xoang mũi hoặc có bệnh về mắt và tai.

Sau khi kết thúc tư thế và nằm ngửa thư giãn một lúc, bạn hãy nằm sấp, tay xuôi theo người, đầu ngoanh về phía phải, má áp đất, thở 3 lần rồi quay sang trái cũng thở 3 lần (các cơ bắp đều thả lỏng). Rồi tiếp sang tư thế sau.

### A9 – TƯ THẾ RẮN HỒ MANG (Bhujang asana)

Đây là con vật đầu tiên chúng ta gấp, không phải là con vật đáng yêu nhất nhưng rất tốt để chống lại bệnh đau lưng.

#### 1. Chuẩn bị



A9

Nằm sấp, trán chạm đất, tay co, bàn tay đặt hai bên cạnh ngực, ngón tay ngang với nách, làm sao cho khi

chống hai tay lên thì sát với thân trên. Chân duỗi sát nhau, ngón chân duỗi. Thở ra.

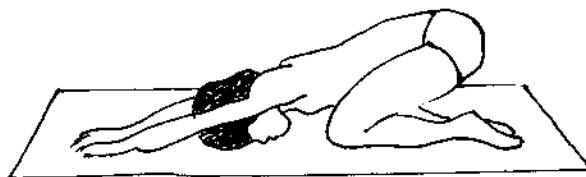
### 2. Thực hành

Hít vào đồng thời ngửa thân trên từ từ phía sau, mắt nhìn lên, không nhăn trán. Lên gân bắp phía lưng làm sao cho hai xương bả vai chạm nhau. Cổ vươn lên, vai hạ xuống. Uốn cong người càng nhiều càng tốt, rốn vẫn phải sát đất đừng chống thẳng tay (khuỷu tay phải để cong) (H. A9).

### 3. Giữ yên

Giữ yên tư thế đồng thời thở sâu nhiều lần đến lúc không gượng được nữa. Mỗi lần hít vào, gắng vông lưng xuống bằng cách ngược đầu lên.

### 4. Kết thúc



A9a

Thở ra  
tay không  
nhúc nhích  
như đã  
dính xuống  
đất, đưa  
mông ra  
sau, về

phía gót, không nhắc đầu gối lên, tay duỗi dài, mũi là là sát đất. Khi hai mông đã đặt lên gót chân thì để cắm sát đất (H. A9a).

Giữ nguyên như thế và thở thường, cuối cùng dựng người lên ngồi trên gót, giãn các cơ, hai tay đặt lên đùi.

- Tập trung: trong lúc giữ nguyên tư thế cũng như

trong giai đoạn cuối, tập trung vào lưng và cột sống.

- *Khó khăn*: một số người đặc biệt lưng cong (cyphose) khó làm tư thế này, có khuynh hướng chống mạnh tay và thẳng khuỷu tay. Nên tránh vì sẽ làm cho phần háng bị uốn quá mạnh.

Rất cần thiết là không được nhúc nhích bàn tay ở giai đoạn 4, giai đoạn kết thúc để cho sống lưng được giãn ra bù lại khi uốn ở giai đoạn trên.

- *Lợi ích*: làm hệ thần kinh hoạt động. Kích thích tuyến giáp trạng, chống táo bón, rửa thận, giảm đau dạ con (với nữ), tăng lực cột sống.

- *Phản chỉ định tạm thời*.

Người đau tuyến giáp trạng chỉ nên nâng ngực lên mà không cần ngửa đầu ra phía sau và nếu cần thì tuỳ cầm vào ngực ở giai đoạn 2.

*Ghi chú riêng*:

Mỗi đầu giai đoạn giữ nguyên có thể thay thế bằng trở lại giai đoạn chuẩn bị bằng thở ra và làm liên tiếp 3 lần để cuối cùng kết thúc như đã hướng dẫn ở giai đoạn cuối.

## A10 – TƯ THẾ TIẾNG SÉT

(Vajrasana)

Đến đây chúng ta đứng trước một khó khăn nhỏ về ngôn ngữ. Tên tư thế làm chúng ta suy nghĩ.

Theo các tác giả Ấn độ thì Vajrasana, hoặc dịch là “tư thế viên kim cương” hoặc dịch là “tư thế tiếng sét”,

Tiếng dịch sau sát với Phan ngữ hơn vì “Vajra” nghĩa



A10

là tiếng sét. Chúng ta hãy tạm dừng từ này và chỉ biết là tư thế được miêu tả cũng như hiệu quả của nó chẳng gây cho chúng ta lo lắng gì.

### 1. Chuẩn bị

Ngồi lên gót chân, đầu gối sát nhau, bàn chân duỗi, gan bàn chân ngửa lên phía trên. Lưng thẳng tự nhiên, không cong lên ở vùng thắt lưng. Hai tay đắp

úp lên đùi, vai để xuôi mềm, đầu thẳng.

### 2. Thực hành



Trong tư thế này, lồng các ngón của hai bàn tay vào nhau rồi đưa thẳng hai tay về phía trước, người vẫn thẳng rồi đưa lên phía trên đầu đồng thời hít vào (A10a).

### 3. Giữ yên

a) Giữ nguyên như thế, rướn cốt sống lên, cầm hơi cúi xuống ngực. Thở.

b) Hạ tay xuống, bàn tay đặt lên đùi, lưng mềm nhưng vẫn thẳng, trở về giai đoạn chuẩn bị mà lúc này là tư thế phải giữ yên. Đầu các ngón chân giao nhau hai gót nhích ra làm thành một chỗ hở để đặt mông vào đó. Giữ nguyên tư thế này bao lâu tùy bạn để thở sâu hoặc thư giãn.

Để chấm dứt, bạn lại đưa hai tay lên phía trên đầu như ở giai đoạn 2 sau khi đã chụm gót lại.

### 4. Kết thúc

Thở ra và hạ xuống, hai bàn tay rời ra và đặt xuống gân bàn chân, ngón tay song song với các ngón chân. Cúi gập người xuống cho cầm chạm đầu gối (H. A10b).

Để như vậy một lúc rồi ngửng lên và hít vào, Duỗi dài chân ra và nằm ngửa thư giãn.

- *Thở*: trong thời gian thực hành và giữ yên, nhớ thở sâu. Nếu dùng giai đoạn giữ yên (A10b) để thư giãn thì thở thường.

Tập trung  
vào lưng thẳng,  
hở thở hoặc  
giãn cơ.



- Khó khăn:  
khớp cổ chân

A10b

cứng nên khó duỗi thẳng bàn chân. Thêm nữa, trọng lượng của cơ thể ngồi lên làm đau các ngón chân tê

cứng. Cần kiên nhẫn, sẽ quen dần.

- *Lợi ích*: một thế ngồi có thể chấp nhận được của số đông để tập thở hoặc nghỉ trong khi chưa làm được tư thế bắt chéo chân.

Sau bữa ăn, tập tư thế này sẽ làm nhẹ bụng, chóng tiêu. Khỏi tê khớp xương đầu gối và mềm khớp cơ chân.

- *Bổ sung thêm*: cùng với đà mềm dẻo dần các khớp xương bạn có thể làm tăng thêm hiệu quả của tư thế này bằng cách dịch hai chân cách xa nhau thêm từ giai đoạn chuẩn bị, đến mức là hai móng đặt sát xuống đất chứ không phải đặt trên gót chân nữa.

Việc này phải làm dần trong quá trình tập luyện.

Thế là hoàn thành buổi tập đầu tiên đầy đủ của bạn. Chúng tôi đã dẫn dắt bạn từ tư thế vươn lưng đến tư thế quì gối lần lượt tác động đến toàn thân. Bạn không cần thiết phải thay đổi gì cả.

Bạn hay nghiên cứu thật chu đáo loại tư thế này. Thực hành trong óc trước khi làm thật. Đừng vội hoang mang khi thấy chưa đạt. Cũng đừng chờ đợi một cái gì thật xuất sắc trong bước đầu chập chững, cũng như đừng vội tự mãn sớm quá vì làm được rất mau.

Chương sau sẽ trình bày với bạn “cách sử dụng” của loại tư thế này và cũng có giá trị với tất cả các loại khác tiếp theo.

## Chương XI

# CHÚNG TA HÃY TỰ QUAN SÁT

Các bạn vừa đọc trong chương trên về những tư thế chỉ có hiệu quả khi được phối hợp cùng với thở và tập trung tư tưởng. Nói một cách khác thì Asana (tư thế) bậc 3 của Yoga, Pranayama (thở) bậc 4 và Dharana (tập trung) bậc 6 không thể tách rời nhau.

Chúng tôi cũng đã nói với bạn và hy vọng là bạn chưa quên thành ngữ *Hãy sống với tư thế của bạn* tức là phải ràng buộc với nó, phải thực sự tham gia vào những hành động của bạn. Một kỷ luật khác của phương Đông có ghi:

Khi ăn, tôi chỉ biết ăn;

Khi uống, tôi chỉ biết uống;

Khi ngủ, tôi chỉ biết ngủ...

Mặc dầu có cái vẻ ngây thơ bê ngoài, nhưng nhận xét trên cũng không có gì phải bình luận và nó đã nói lên những gì cần phải nói.

Thỉnh thoảng bạn hãy làm quen, ngay từ lúc này với lời khuyên đó, dù chỉ một vài giây mỗi lần nếu không thể được lâu hơn.

“Hãy đặt hết tâm trí vào việc bạn làm và chỉ riêng

vào việc bạn làm mà thôi”.

Bạn hãy nhớ lại câu phương ngôn cũ: “Không nên đuổi theo một lúc cả hai chú thỏ...”

## GIÁM SÁT TRÍ ÓC VÀ TƯ THẾ CỦA CƠ THỂ

Nhiều người đương thời với chúng ta thường phàn nàn về sự thiếu tập trung của họ. Đúng ra trước hết họ phải tự trách về sự chú ý không đầy đủ của mình. Khả năng này thì luôn luôn sẵn sàng biểu hiện, đã có trong tất cả những hành vi có ý thức trong cuộc sống. Nó phân biệt giữa những người có suy nghĩ với người sống theo bản năng. Tuy vậy, phần lớn các trường hợp, nó diễn biến theo mức độ ngẫu hứng, sự quan tâm nhiều hoặc ít hoặc sự lo âu của chúng ta ở chừng mực nào.

Người đăng trí nhất trong chúng ta thực ra thì đã “tập trung nhầm” vào những hình ảnh đáng lẽ phải vứt bỏ để theo dõi một đề tài duy nhất tự lựa chọn.

Xem xét kỹ vấn đề này, chúng ta thấy là loại trừ tất cả những ý nghĩ vẩn vơ, tất cả những thú vui phù phiếm mà quan trọng hơn là đặt sự suy nghĩ của chúng ta vào một tư thế (một ý kiến) hoặc là một vật nào đó.

Duy trì được trí óc chúng ta “có mặt” trên bất cứ một đề tài nào thích hoặc không thích cũng phải có một nỗ lực bẩm sinh hoặc phải có sự rèn luyện.

Có không ít những bài tập, ít nhiều vô vị làm thức tỉnh những khả năng tiềm tàng. Nhưng những bài này chỉ có hiệu quả đối với những người quan tâm đến sự

liên hệ giữa thể xác và tinh thần.

Yoga chỉ cho chúng ta cách tốt nhất để chúng ta nắm lại được chính chúng ta. Xuất phát từ nguyên lý phụ thuộc lẫn nhau giữa những phản ứng về xúc cảm và những hành vi của cơ thể, các Yogi thấy rằng điều chỉnh cái này sẽ tác động tới cái kia.

Phương pháp rèn luyện chủ yếu dựa trên những cái mà chúng ta có thể với tới được ngay: đó là những cơ quan của cơ thể chúng ta. Tất cả những rèn luyện về thể chất hoặc tinh thần đều bắt đầu bằng sự xem xét lại những khả năng cảm xúc. Một cách duyệt lại ý thức của chính mình hoặc là tập trung vào chính mình.

Nói cho rõ hơn, trước hết, tập trung không bao hàm bất cứ một sự co rúm nào. Thế nhưng khi nói đến tập trung người ta thấy ở xung quanh những cái trán nhăn, những cặp mày cau lại... Ngược lại phải cố gắng giữ một vẻ mặt bình thản, các cơ mặt đều phải thư giãn.

Tập trung hoặc dễ hiểu hơn, chú ý, đó là sự mẫn cảm, bình tĩnh, để có thể ghi nhận không lầm lẫn những dữ kiện do mắt và tai chúng ta chuyển tới.

Tất cả thái độ của chúng ta dồn vào sự chú ý mẫn cảm để trong chừng mực nào đó thể hiện lại những hình ảnh nhận được.

Như vậy chúng ta sẽ xử sự khác nhau khi trông thấy một cuộn thường để cách ta dăm mét, tùy theo, hoặc chúng ta biết đó là cuộn thường hoặc, do thiếu chú ý, chúng ta cho đó là một con rắn khủng khiếp cuộn tròn.

Trở thành mãn cảm theo ý mình tức là cùng một lúc kiểm tra ý nghĩ của mình. Dù rằng cái tức thời của hai công việc đó làm cho chúng ta tưởng là trái ngược, người ta không thể lần lượt cảm thấy đầy đủ và suy nghĩ tưởng. Cảm giác và suy nghĩ của chúng ta tiếp tục một cuộc đối thoại. Hướng sự chú ý của chúng ta vào cảm giác nào đó tức là ngừng lại trong một lát hoạt động của tư duy.

Phương pháp tuyệt hảo để thư giãn trí óc đó dạy ta thêm cách sử dụng 5 giác quan của chúng ta. Nhờ những thông báo tin tức chúng chuyển đến mà chúng ta điều chỉnh cách xử sự của cơ thể và từ đó hành vi của chúng ta.

#### *- Tiến hành như thế nào?*

Để chúng ta chuẩn bị mau hơn cho việc thực hành những tư thế Yoga, chúng ta chỉ xem xét một loại những cảm giác; cảm giác xuất phát từ chính cơ thể chúng ta. Chỉ cần một lúc ta nhận thấy rõ những động tác rồi những tư thế của chính mình, nói cách khác là tự mình quan sát xem ta sống như thế nào.

Nói chung, đau đớn về cơ thể, bệnh đau lưng, mệt mỏi... là những biểu hiện duy nhất về sự hiện diện mà cơ thể cảm thấy.

Chúng thất thường, nét cau có, thói quen vô ý thức là biểu hiện của sự thiếu liên lạc, thiếu hài hòa giữa đời sống thể chất và đời sống tinh thần.

Trong nhiều trường hợp, cảm nhận một động tác cho

phép kiểm soát nó, như vậy nếu cần, bắt nó ngừng. Cũng vì những cái gì động dây thì dễ nắm được hơn nên chúng ta bắt đầu bằng cảm nhận thấy những động tác tự nhiên, sau đó chúng ta sẽ đi vào khám phá những tư thế bất động.

*- Cảm giác dính liền với động tác.*

Đây không phải là để chỉnh đốn hoặc sửa lại một cái gì tức là xem cử chỉ nào đó là sai hay đúng mà chúng ta tự quan sát trong một vài giây lúc đầu, rồi sau đó trong một vài phút những hành động quen thuộc chủ yếu của chúng ta.

*1. Đi có ý thức.*

Trong khi đi bình thường như chúng ta vẫn đi, không hấp tấp, không chậm chạp, chúng ta hãy cảm thấy giơ chân, cảm thấy bàn chân đặt xuống đất, đầu gối co, động tác của đùi và mông.

Đầu tiên chúng ta chỉ có thể nắm được động tác của phần này hoặc phần khác của cơ thể tách rời nhau. Về sau chúng ta sẽ nhận thấy được tất cả những cảm giác của các cơ co duỗi, các khớp xương, vung vẩy của cánh tay, động tác của vai...

Một trong những học trò của tôi, một hôm viết thư cho tôi rất lo lắng nhận thấy là cột sống vùng thắt lưng động dây mỗi khi bước đi. Chỉ cần bài tập rất đơn giản như vậy mà anh ta nhận thấy rằng chỉ một cử động bình thường mà đụng chạm tới tất cả một loạt các khớp nối liền với nhau rất chặt chẽ.

Bạn hãy thực hành cách đi có ý thức này mỗi khi có thể trong ngày khi bạn đi làm việc, khi trở về hoặc bất cứ lúc nào.

Sự chú ý vào thân thể của mình cho chúng ta cái vui được tự kiểm soát mình, được biểu hiện sự hoàn hảo về liên quan của vận động tinh thần của chúng ta. Làm như thế không những bạn thấy thoải mái nhẹ nhàng khi về nhà hoặc khi đến chỗ làm mà bạn còn thấy thêm cái thú của đi bộ.

### *2. Thở có ý thức.*

Chưa phải là lúc chúng ta thở với việc điều chỉnh nhịp như đã tả trước đây. Hiện nay chỉ cần chú ý đến hoạt động của lồng ngực, của bụng, sự cảm nhận thấy dưỡng khí vào và ra bằng hai lỗ mũi (thở thường).

Cũng như đối với đi, bạn hãy đánh thức dậy cảm giác nhận thấy khi thở ra cũng như khi hít vào, dưỡng như là “để cho tôi thở” mà không nghĩ đến gì khác ngoài việc đi và về của hơi thở không một chút gì gò ép. Một lần mà ý nghĩ bạn lảng đi thì bạn hãy kéo nó lại ở điểm khởi đầu, dừng nắn chí cũng đừng sốt ruột.

### *3. Những chú ý có ý thức khác.*

Ta có thể thấy rất nhiều cảm giác từ những cử chỉ nhiều hoặc ít máy móc trong đời sống hàng ngày mà sẽ có lợi nếu ta ghi nhận một cách có ý thức.

Thật là bình thường đối với một số người dãng trí là không bao giờ nhớ là đã tắt lò hơi, tắt điện, đóng cửa chưa mỗi khi ra khỏi nhà. Dù bạn không phải là những

người đó, bạn cũng hãy để ý đến những hành vi máy móc, làm cho những hành vi đó trở thành có ý thức, bằng cách ghi nhận những cảm giác liên quan. Thí dụ: cởi một nút khuy, xoay một vòng chìa khoá. Hãy chú ý đến bàn chân đang đưa khi bạn ngồi gác chân nọ lên chân kia, tay gõ gõ xuống bàn, sự co giật của bộ phận nào đó của cơ thể. Khi bạn mặc hoặc cởi quần áo, hãy chú ý đến các động tác, coi cái vô nghĩa nhất như có một tầm quan trọng đặc biệt.

Tất nhiên đây chỉ là những việc làm nhất thời thôi chứ không phải là nguyên tắc phải theo suốt cả ngày. Một vài giây chú ý có ý thức được nhắc đi nhắc lại đôi ba lần thì có hiệu quả, sử dụng nhiều lần quá trong ngày thì nó sẽ trở thành nhạt nhẽo vô duyên.

#### *- Cảm giác dính liền với tư thế tinh*

Cảm tưởng mà chúng ta gieo cho những người xung quanh ta là do thái độ, do dáng vẻ bề ngoài của chúng ta .

Một dáng đi yếu đuối phản lại và kéo theo sự nghi ngờ, sợ hãi, mệt mỏi về thể chất và tinh thần.

Sự tự tin, nghị lực thể hiện và truyền đến mọi người xung quanh bằng sự cứng rắn của cách đi đứng, cử chỉ của chúng ta.

Hệ thần kinh luôn luôn ở tình trạng thử thách lúc nào cũng phải tìm kiếm sự cân bằng vì, ngoại trừ ở tư thế nằm ra thì cơ thể người ta thường xuyên thiếu vững chãi. Dù đứng hay ngồi cũng luôn phải có một nhóm cơ

làm việc để thiết lập tư thế và giữ cho vững chãi.

Bạn hãy thử như sau: đứng lên, hai gót sát vào nhau và nhắm mắt lại. Bạn cảm thấy đúng đắn, những đúng đắn tự nhiên để chống lại sự ngã.

Sự liên tục thay đổi trong tâm đó là nguyên nhân làm tiêu hao năng lượng cũng như là nguồn gốc luôn luôn căng thẳng thần kinh. Sự tiêu hao năng lượng dù hoàn toàn là bình thường chẳng nữa cũng vẫn có thể giới hạn được tới mức tối thiểu. Do đó vững chãi cột sống là quan trọng và còn hơn thế nữa đó là thói quen chú ý có ý thức tới cử chỉ, thái độ của chúng ta.

Chưa đủ khi nhắc lại “Tôi phải đứng thẳng” nếu cảm giác về thân thể bị lệch lạc và cách đứng ngồi nghiêng vẹo do thói quen. Thân thể của chúng ta phải học để lấy lại cái tư thế đúng. Thật đáng phấn khởi nhận thấy bộ máy của chúng ta thích nghi rất mau với tất cả những tiến bộ thu lượm được.

## TƯ THẾ TỐT NHẤT

Đứng hoặc ngồi, chúng ta hãy chú ý luôn luôn nếu có thể, không phải “hãy thẳng người” mà là “hãy vươn lên cao” như là chúng ta muốn chạm vào trần nhà bằng đỉnh sọ của chúng ta vậy. Cử chỉ đơn giản bằng nội tâm đó cho ngay chúng ta một tư thế đúng.

Nói rõ hơn một vài điểm quan trọng: không cần thiết phải lèn gân mà vươn lên bằng cách dướn trên những khớp bên trong chứ không phải dướn lên trên đầu ngón chân nếu bạn đứng, cũng không phải là vươn cao vai

lên nếu bạn ngồi. “Hãy vươn lên cao” bằng cách: đầu thẳng, cầm hơi thật vào ngực để các đốt sống cổ được kéo lên. Vai để xuôi tự nhiên, ngực nở về phần trên bằng động tác giãn ra chứ không phải kéo xương bả vai về phía sau. Bụng thót lại tự nhiên khi ngực vươn.

Bạn nên luôn luôn nhớ sự hướng dẫn trên, nó sẽ giúp bạn trong khi làm việc, khi ở nhà, lúc đi cũng như lúc ngồi. Mỗi lần bạn nghĩ tới, hãy nhớ vươn lên như thế.

Thói quen này sẽ mau chóng trở thành tự nhiên và cần thiết nhất là khi hàng ngày thực hành những động tác và tư thế vươn người A3 và A4.

Những lời khuyên tự kiểm tra bên trong trên đây, đặc biệt giúp các bạn hiểu rõ những động tác và tư thế vươn người sẽ đem lại cho bạn sự dịu xuống tức khắc trong trường hợp mệt mỏi hoặc căng thẳng thần kinh.

## TẬP TRUNG HAY CHÚ Ý

Hai khái niệm gần gũi nhưng lại khác nhau. “Chú ý” phù hợp với sự cần dùng hiện tại của chúng ta hơn là “tập trung” nhưng ta không thể tập trung nếu không có sự chú ý.

Sau này sẽ nói kỹ về tập trung, nhưng bây giờ bạn hãy tạo một thói quen đừng luôn luôn tản mạn cũng không bao giờ co lại trong một sự kiện rộn ràng nào mà phải chú ý nhìn nhận.

Người ta rất chú ý, đi đến tập trung nữa, khi có một việc thích thú, một quyển sách làm say mê, một nỗi

buồn ám ảnh mà người ta không dứt ra được.

Không phải không chú ý được là do năng khiếu mà chính là do sự hấp dẫn hay sự đẩy ra của vấn đề.

Bạn đừng để cho những khó khăn bước đầu làm cho nản chí. Xung quanh ta đầy rẫy những định kiến che đi mất những khả năng tự nhiên không ngờ tới. Chúng ta phải khám phá ra những cái đó.

Hãy bắt tay vào việc, không chần chừ. Không phải là để tạo ra những khả năng hoàn chỉnh không thể có mà để phát hiện ra trong ý thức của bạn và để phát triển những khả năng có thực của mỗi người.

## **Chương XII**

### **THỰC HÀNH CHÚ Ý CÓ Ý THỨC**

Tư tưởng của chúng ta lang thang không ngừng, trong một sự lãng phí năng lượng tinh thần.

Chúng ta hiểu rất rõ sức mạnh của tư tưởng, nhưng rất hiếm những người trong chúng ta biết sử dụng.

Thường ngày, nhờ thói quen mà chúng ta đã gần như đạt được sự chú ý vào một công việc; một cuộc chuyện trò. Nhưng tận đáy cùng tư tưởng vẫn tồn tại những mơ mộng vẫn vơ. Rất vô tình, những cái linh tinh tấn công chúng ta, làm giảm ý thức sáng suốt của chúng ta, nhiều lần trong nhiều giây, cắt đứt suy nghĩ của chúng ta về mục tiêu đang chú ý.

Ngược lại, cũng từng lúc mà tất cả tư tưởng của chúng ta được huy động, tất cả suy nghĩ đều hội tụ vào một điểm duy nhất: một bản nhạc làm ta say mê, một cảnh tượng hấp dẫn, một quyển sách lôi cuốn, một hiểm nguy đe dọa... và tất cả năng lượng tinh thần phải tập hợp lại. Chúng ta cảm thấy là sức mạnh của tư tưởng được tập trung.

Yoga hướng dẫn một cách tập đơn giản bằng hai bài tập chú ý có ý thức tự nguyện, hướng vào những động

tác của cơ thể.

Lợi ích của những bài tập này rất lớn.

Một mặt, khả năng tập trung chú ý của chúng ta phát triển. Chúng ta bồi bổ sức cho chúng ta cũng như nhà thể thao trong luyện tập làm nổi bắp thịt của cơ thể.

Mặt khác, khi có thể tập trung chú ý cao, chúng ta sẽ đạt tới một khả năng mới: nghỉ ngơi về tư tưởng và yên tĩnh về tâm hồn.

Thực ra, rèn luyện sự chú ý giúp chúng ta trong thời gian tập, nhận thức thấy cái tình trạng ngổn ngang của những tư tưởng linh tinh nó vơ vẩn trong ta và tranh giành ý thức chúng ta.

Nhiều hoặc ít, chúng ta đều là một vật đồ chơi của những vùng sâu kín trong ta.

Việc chúng ta tự tìm hiểu và tiến tới kiểm soát sự phiêu dạt lộn xộn này rất có lợi cho ta. Còn có lợi hơn nếu ta tìm hiểu và kiên trì đưa chúng vào hệ tư tưởng tự nguyện của chúng ta bằng cách ổn định những vùng loạn xạ bên trong mà bản thân chưa chấp.

Phải nhấn mạnh: đây không phải vấn đề là tạo ra một sự tương phản, đối kháng. Ngược lại, tự khám phá mình, tức là làm một cuộc thám hiểm độc nhất tự mình tìm cách hoà hợp với chính mình. Những bình diện khác nhau của con người chúng ta sẽ đi tới chỗ liên hệ mật thiết với nhau trong một sự chung sống hài hoà vô cùng phong phú.

Phương cách mà Yoga bày cho ta để đạt tới khả năng

có thể vận dụng được tất cả mọi năng khiếu dù rất khác nhau, đó là rèn luyện sự chú ý bằng phương pháp vô cùng giản dị.

Chú ý đến việc ta đang ở đâu, đang làm gì, một cách cố ý, tự nguyện, hoàn toàn có ý thức... thể hiện một cố gắng đặc biệt, một sự rèn luyện xuất sắc về tư tưởng và cố gắng tình cảm.

Đây là việc kiểm tra hoạt động về tinh thần khuôn trong một việc rõ ràng, có giới hạn, có tiếp nối. Loại suy niệm này có mục tiêu là hành động mà chúng ta đang hoàn thành được tiến hành không cần sự can thiệp của khái niệm “cái tôi”, “tôi”.

Ta tự ngắm ta trong hành động: nhìn, nghe, cảm thấy... Độc thoại nội tâm tiếp tục, chỉ còn một ý nghĩ đơn giản là miêu tả hành vi. Tư tưởng chúng ta nhắc đi nhắc lại: đi, đi, đi... theo nhịp của bước chân, của dáng điệu. Chúng ta không nghĩ: “tôi đi”.

Trong bài tập về trí óc này, chúng ta và hành động hoặc cảm giác chúng ta được giải phóng một thời gian khỏi những phiền toái của cuộc sống.

### CHÚ Ý ĐỘNG

Chúng ta bắt đầu bằng hai bài tập, bước đầu đối với bạn, có vẻ tầm thường tới mức đáng kinh ngạc. Nhưng cam đoan là bạn sẽ ngạc nhiên về sự bất lực của bạn là bạn sẽ không đạt được ngay đâu.

*Bài tập cơ bản thứ nhất* là đi thong thả 50 bước có ý thức trong vòng nửa giờ.

*Bài tập cơ bản thứ hai* tiếp theo bài thứ nhất là tự để cho thở, trong tư thế ngồi; và chú ý có ý thức tối động tác của bụng.

Sau 30 phút, lại quay lại bài tập thứ nhất.

Hai bài tập này có thể tiếp nối nhau bài nọ sau bài kia, tuỳ theo thời gian bạn có thể quyết định để tập.

Xin bạn đừng tưởng đây là một trò đùa lố lăng và cũng đừng sợ mất thời gian vô ích. Lợi ích và khó khăn của những bài tập này sẽ xuất hiện rất mau.

*Ghi chú* - Có thể bắt đầu buổi tập *Chú ý bằng bài thứ nhất* hoặc bài thứ hai cũng được.

*Đi:*

Bạn đi lại trên một khoảng cách 50 bước và trong khi đi bạn sẽ chú ý đến động tác của mỗi bàn chân.

Nếu đi chậm thì bạn sẽ nghĩ: “nhắc lên, đưa về trước, đặt xuống”.

Nếu đi nhanh hơn, bạn sẽ thầm nhắc: “chân trái, chân phải”.

Mỗi cử động của bạn như vậy sẽ được lần lượt cảm thấy qua hoạt động của cơ bắp và được óc miêu tả, suy nghĩ, chỉ định, cảm nhận trong ý thức,

Đừng một lúc nào rời sự chú ý khỏi việc làm của bàn chân.

Khi đi hết khoảng cách 50 bước, bạn quay lại và ý nghĩ kèm động tác: dừng lại, quay sau, giơ chân lên, đặt xuống.

Những động tác có ý thức của chúng ta phụ thuộc vào cả một quá trình như sau:

- Ý muốn làm một cái gì
- Ra lệnh làm
- Thực hiện.

Có thể dễ dàng tự nhận thấy ba thời liên tiếp của một hành động nếu chúng ta chú ý vào việc làm của mình. Thường thường ý thức luôn khuyếch tán và ba thời kỳ hầu như lắn lộn vào nhau vì nối tiếp quá mau.

Bài tập của chúng ta, do động tác được làm chậm lại và trở thành có ý thức vì tập trung chú ý vào diễn biến cho phép chúng ta cảm thấy mạnh mẽ và phân biệt được những giai đoạn tiếp nối nhau.

Có thể do đó mà ý nghĩ lại dứt đoạn vì chú ý vào những sự thay đổi liền nhau. Nhưng cũng vì thế mà chúng ta thoát ra khỏi cái gọi là sự lạc lõng liên tục của ý nghĩ này theo ý nghĩ khác, một sự mơ màng không lúc nào dứt nó thường xâm chiếm đầu óc của mình (trong hoạt động của trí não).

Để đỡ rắc rối trong tập luyện, bạn có thể đi vòng tròn để khỏi phải quay lại nhưng vòng phải rộng cho đỡ chóng mặt.

Nào, ta hãy lên đường!

Trong óc nghĩ: ý muốn đi, rồi giơ chân, đặt xuống. Và cứ thế nghĩ và đi.

Đầu tiên hình như làm không tồi lắm. Nhưng chẳng bao lâu, ý nghĩ lúng túng ngần ngừ... Và bước đi bị ảnh hưởng. Có thể bạn sẽ tự hỏi trong ý nghĩ: bước đi có ngắn quá hoặc dài quá không? Chân trái có phải nhấc lên trước khi chân phải đặt xuống không?

Sự xâm nhập của ý nghĩ đó trong một chuỗi động tác như một phản xạ tự nhiên và quá quen thuộc, sẽ làm bạn phân tán. Trong trường hợp đó hãy áp dụng giải pháp đơn giản nhất: bạn nghĩ chân phải, chân trái và theo dõi bước chân không cần phân tích chi tiết động tác.

Bạn có thể đi ngoài phố như thế nếu không sợ mọi người chú ý.

Bạn đang thí nghiệm sự tập trung chú ý vào một động tác quen thuộc vô ý thức. Bạn sẽ nhận thấy nguyên nhân của những đặng trí làm đứt đoạn sự tập trung: đó là dồn dập những ý nghĩ, những hưng phấn hối loạn của tư tưởng làm cho bạn chú ý khắp mọi ngả.

Chúng ta sẽ xem xét thật chi tiết vấn đề tản mạn tư tưởng này trong miêu tả bài tập thứ hai.

Qua 30 phút tập đi, có thể bạn chưa tự bằng lòng mình. Bạn cho là đáng lẽ bạn làm được tốt hơn một động tác vô cùng giản dị như thế. Dù sao cũng rất có ích cho bạn đã nhận thức được những tản mạn trong trí óc và đã cố gắng tập trung chú ý vào việc làm được chỉ định.

*Thở:*

Ngồi trên ghế trong tư thế tự nhiên và dễ chịu nhất, hai bàn chân bắt chéo, hai đầu gối để cách nhau ra một chút, tay và vai mềm, bàn tay nẹp đặt vào bàn tay kia để vào lòng, rìa bàn tay sát bụng, hai ngón cái chạm nhau, lưng thật thẳng.

Bài tập không cốt để điều hoà nhịp thở hoặc chú ý  
222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20

đến sự ra vào của không khí qua lỗ mũi.

Sự tập trung của chúng ta nhầm vào sự phồng lên và xẹp xuống của bụng, động tác tất nhiên khi thở đúng và tốt.

Bạn đừng nghĩ là hơi thở của bạn tạo thành một động tác của bụng khó nhận thấy. Hai bàn tay để sát bụng dưới sẽ nhận thấy một lượn sóng nhẹ nhàng chạy qua.

Bạn bắt đầu nghĩ: Phồng lên khi hít vào, xẹp xuống khi thở ra. Bạn có thể chọn những từ khác (chẳng hạn: cao lên, thấp xuống) miễn là phù hợp với công việc làm mà bạn quan sát.

Cũng tương đối đơn giản là tập trung chú ý vào động tác đều đẽo đó, và những sự rối loạn về thở do chú ý vào động tác của bụng gây ra cũng không nhận thấy được rõ ràng như trong bài tập đi.

Nếu tư thế ngồi của bạn đúng, bạn ở trong một trạng thái nghỉ ngơi rất tốt cho việc nhận thức.

Khi ý nghĩ và động tác của bụng trở nên nhịp nhàng, thì sự tản漫 lại xuất hiện.

Bất chợt ta nhận thấy một thời gian trôi qua trong khi đó bụng vẫn tự động tiếp tục động tác đều đẽo nhưng ý nghĩ, nhanh như một con cá, đã luôn mất khỏi sự tập trung.

Người Ấn Độ ví tư tưởng như những con khỉ nhanh nhẹn khéo léo. Bà con khỉ của Bénarès: một con bịt mắt, con thứ hai bịt tai và con thứ ba bịt miệng tượng trưng cho sự cố gắng của nhà hiền triết phải tự khép

mình lại trước sự khẩn cầu của những giác quan để đạt được một sự yên tĩnh nội tâm từ đó nảy ra suy tưởng.

Đây không phải là hạnh phúc đạt được bằng giá của sự khước từ cuộc sống, nhưng là một sự tự do tự đặt mình ra ngoài vòng những van nài đánh lạc mục tiêu của sự suy tưởng có ý thức của chúng ta.

Hãy hướng sự chú ý của chúng ta vào sự co cơ bắp của bụng. Đừng sot ruột và cũng đừng vội hoảng hốt với sự đứt đoạn liên tục của sự chú ý và sự tản mạn.

Tư tưởng của chúng ta lạc vào những kỷ niệm, những dự định, những cảm giác bên ngoài, những ngứa ngáy và bứt rứt của những cơ bắp, một cảm tưởng buồn bức khó chịu...

Có thể bức dọc tăng thêm, không thể lấy lại được sự chú ý sáng suốt và bình tĩnh phối hợp với động tác của bụng. Cố gắng để thắng tản mạn vẫn vô hiệu.

Vậy thì, lúc đó nãm ngay lấy ý nghĩ nó đang tấn công chúng ta, đặt chú ý vào ngay sự bức dọc đang cảm thấy, tìm hiểu và nghe ngóng xem cái gì nó đang đòi hỏi chúng ta. Sức mạnh hấp dẫn của sự tản mạn sẽ cạn và chúng ta thấy lại tự do để gán chặt suy nghĩ có ý thức vào động tác thở.

Sự đứt quãng của ý nghĩ có thể ít xảy ra và cũng sẽ đỡ cảm thấy nếu như chúng ta cứ coi chúng chẳng có giá trị gì về cảm xúc. Bạn hãy làm người quan sát chính bạn đang tập trung chú ý, ghi nhận lại một cách khách quan những lúc đứt quãng mà đã biết nguyên nhân, rồi bình tĩnh dẫn dắt ý nghĩ trở lại mục tiêu.

Bài tập này phải làm đi làm lại không mệt mỏi. Nó có hiệu quả tăng sức mạnh tư tưởng và trấn an tinh thần.

Mau hoặc lâu sẽ thấy cái lợi của sự rèn luyện nó đòi hỏi một đức tính kiên nhẫn lâu dài vào niềm tin vào mục đích vươn tới.

Những Yogi tự đặt cho mình những thời kỳ vắng nơi thanh vắng để luyện tập trung tư tưởng hàng ngày rất nhiều giờ, chỉ để 4 tiếng cho giấc ngủ.

Vấn đề của chúng ta là tìm tăng tiến cho sự chú ý của chúng ta, và tìm tự do không ngừng cho tư tưởng. Những kết quả này sẽ có âm vang không thể coi thường trong đời sống của chúng ta. Chúng cũng dễ đạt được bằng những buổi tập ngắn nhưng nhiều lần trong ngày.

Chẳng bao lâu bạn sẽ thấy một niềm vui trong luyện tập sự chú ý giống như nhà thể thao sử dụng cơ thể của họ.

Bạn có thể lợi dụng mọi trường hợp: một lúc nghỉ ngơi trong khi chờ đợi hoặc rất nhiều cơ hội trong ngày để luyện tập trung tư tưởng. Đừng bỏ phí những lúc đó.

## **Chương XIII**

### **NHỮNG ASANA - NHÓM II**

Sau khi đã nghiên cứu và thực hành nhóm I, ít nhiều bạn cũng đã làm quen với những tư thế đó, bạn hãy nghiên cứu và thực hành nhóm mới này.

Nhóm này thay cho nhóm đầu tiên và bất cứ trường hợp nào cũng không nên thêm.

Trước buổi tập:

1. Ngồi hoặc quì theo tư thế A2 hoặc A10. Một lát, thay thở thường bằng thở sâu (Ujjayi).
2. Sau đó nằm nghỉ (A1) một lát. Thở thường.
3. Chuẩn bị: thở sâu và duỗi nhẹ toàn thân.
4. Làm động tác vươn thứ nhất: A3.
5. Sau một lát nghỉ hoàn toàn A1, chuyển sang động tác vươn thứ hai A4.
6. Vươn A4 và nghỉ hoàn toàn A1.

*Ghi chú:*

Trừ ở nhóm tư thế đứng mà các bạn sẽ thấy ở những chương sau, các bạn hãy bắt đầu mỗi buổi tập như trên.

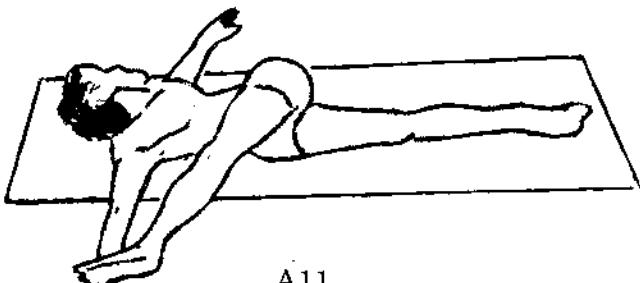
#### **A11 – VƯƠN, VĂN**

##### *1. Chuẩn bị*

Nằm ngửa tay duỗi ngang thẳng với vai (cùng với cả thân thành chữ thập), bàn tay úp trên mặt đất. Đầu ngoanh sang phải.

### 2. Thực hành

Thở ra, đưa chân phải sang phía trái, chạm bàn tay trái. Ngón trỏ của bàn tay trái móc giữ lấy ngón cái của bàn chân phải.



A11

### 3. Giữ yên

Giữ tư thế đó, duỗi thẳng hai chân, chú ý hai vai phải sát đất mặc dù uốn vặn.

### 4. Kết thúc

Thở ra. Hít vào đồng thời đưa chân phải về dọc theo chân trái.

Tiếp tục ngay bên chân trái và cũng giữ lâu như bên chân phải rồi hít vào và trở về A1.

- Tập trung vào duỗi chân, vặn lưng.

- Thở sâu suốt thời gian giữ yên.

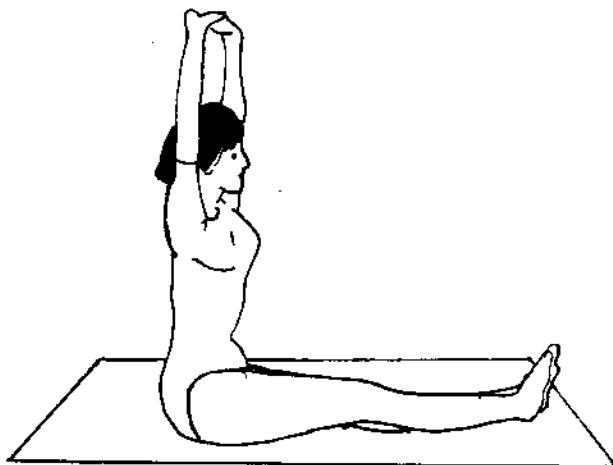
- Khó khăn: tuỳ theo sự mềm dẻo khá hay kém mà

ban có thể, không những là đưa dài chân và thẳng gối

nhưng còn phải giữ tư thế thước thợ. Đầu có thể không ngoanh được hẵn về phía được chọn. Vai có thể không sát được xuống đất... Nếu bạn không thể nắm được ngón chân cái ngay cả khi đã phải cong đầu gối thì bạn cũng cố đưa chân gần sát đến bàn tay vậy.

- Lợi ích: chân mềm dẻo. Cột sống được xoa nắn xoay tròn từ gáy đến xương cùng. Giãn các co rút ở lưng giúp cho việc đưa vào đúng chỗ những sai khớp nhỏ

### A12 – VƯƠN PHẦN DƯỚI (Paschimottasana)



A12a

Tư thế này có nhiều cách khác nhau ở một số chi tiết. Chúng tôi chọn cách đầy đủ nhất, dễ nhất và cũng có hiệu quả nhất.

#### 1. Chuẩn bị

Ngồi, chân duỗi thẳng để sát vào nhau. Tay giơ ra  
222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20

phía trước, hai bàn tay lồng vào nhau đặt trên đùi.

Thở ra

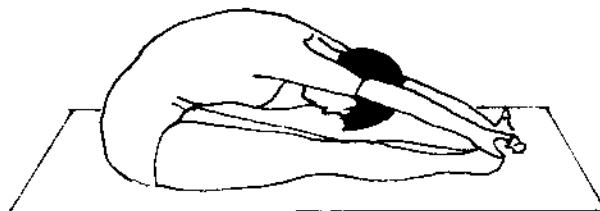
### 2. Thực hành

a) Hít vào đồng thời đưa hai tay lên phía đầu, các ngón tay vẫn lồng vào nhau, lòng bàn tay ngửa lên trên. Giữ tư thế này, người rướn lên như muốn chạm tay lên trần nhà. Không lấy đà cũng không thô bạo, duỗi dài các đốt sống từ dưới lên trên mỗi khi hít vào. Đến lúc không rướn lên được nữa thì chuyển sang giai đoạn sau. Thở ra (A12a)

b) Vẫn giữ cảm giác duỗi dài các đốt sống, cúi xuống hai chân và đặt hai bàn tay (các ngón vẫn lồng vào nhau) vào phía gan bàn chân, bàn tay ngửa ra ngoài (A12b).

### 3. Giữ yên

Thở và giữ nguyên tư thế này khoảng từ 3 đến 6 lần thở ra lại rướn lưng thêm. Đặt trán rồi mũi, cuối cùng là cầm lên đầu gối



A12b

### 4. Kết thúc

Sau khi thở ra lần cuối thì hít vào đồng thời ngồi 222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 2019

thẳng lên, hai tay giơ lên phía đầu và chuyển sang tư thế tiếp theo vốn để bổ sung vào tư thế này.

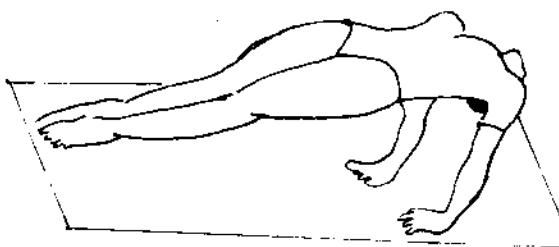
- *Tập trung vào cột sống và bụng.*
- *Thở sâu* khi ở giai đoạn giữ yên.
- *Khó khăn:* có nhiều dây vì chưa đủ mềm dẻo. Đứng nắn, sẽ tiến tới dần (A12b) có thể rời các ngón tay ra và hai tay nắm lấy cổ chân. Lấy đó làm điểm tựa để rướn người mỗi khi thở ra.

Đứng quên thót bụng lại khi cúi xuống và làm như muốn đặt rốn lên đùi.

- *Lợi ích:* duy trì được tuổi thanh xuân dỗ tác động đến các hạch nội tiết. *A12 là một trong các tư thế cơ bản của Hatha - Yoga.*

### A13 – VƯƠN PHẦN TRÊN (Purvottasana)

Tư thế này như tên gọi, tiếp theo tư thế trước, không phải để xoá hiệu quả mà là để bổ sung. Parva nghĩa là hướng Đông cũng như Paschima nghĩa là hướng Tây và Ottana có nghĩa là vươn rộng.



A13

1. *Chuẩn  
bị*

Đang ngồi  
chân duỗi  
dài như giai  
đoạn cuối  
của tư thế  
trước; hạ tay

xuống và đặt hai bàn tay xuống đất phía sau mông, các ngón chỉ về phía trước. Cơ nhẹ đầu gối để có thể đặt cả bàn chân xuống mặt đất.

## 2. Thực hành

Thở ra, nâng thân người lên, tay và chân duỗi thẳng.

## 3. Giữ yên

Toàn thân rướn, đầu ngặt về phía sau, thân người cong. Về nguyên tắc thì thân người song song với mặt đất. Giữ nguyên tư thế, kết hợp thở.

## 4. Kết thúc.

Thở ra đồng thời thả lỏng nhẹ nhàng gân bắp, ngồi lên rồi nằm ngửa (A1) nghỉ ngơi dài vì phải bù lại cho hai tư thế liên tiếp.

- Tập trung vào cột sống.
- Thở: luôn thở sâu và đều, mặc dù tư thế khó và đòi hỏi cố gắng.
- Khó khăn: đối với nhiều người, làm tư thế này chóng mệt và có khuynh hướng hoặc bỏ mau hoặc vươn người chưa đủ – Bàn chân chưa đặt được sát đất – Đầu gối còn cong – mông còn chĩu xuống.
- Bụng phình, ngực lép (đứng ra thì phải ngược lại).
- Lúc đầu duỗi thẳng chân và bàn chân có thể sẽ gây ra chuột rút.

Bạn phải khắc phục dần những trở ngại đó.

- Lợi ích: bù lại cho tư thế trước đã kéo dài, tư thế này tăng thêm sức bắp tay và cổ tay, tăng thêm hoạt động cho các khớp vai, kéo thẳng người.

## A14 – TƯ THẾ TOÀN THÂN (TRỒNG NẾN) (Sarvangasana)

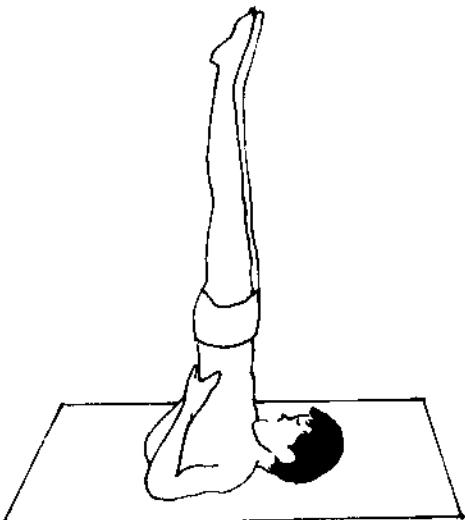
Dù hình thức bên ngoài hâu như giống tư thế lộn ngược, ở nhóm một, nhưng sắc thái của tư thế này bổ sung hiệu quả đáng kể so với tư thế trước. Sarva và Anga có nghĩa là tất cả chân và tay hoặc toàn thân vì tất cả bộ máy cơ thể đều phải dụng tới.

### 1. Chuẩn bị

Nằm ngửa, chân duỗi thẳng sát nhau. Bàn tay dính chặt mặt đất ở mỗi bên thân. Hít vào.

### 2. Thực hành

Thở ra đồng thời sử dụng điểm tựa chống xuống đất mà nâng mông lên, chân duỗi thẳng về phía sau đầu. Đặt hai bàn tay vào hai bên



A14

sườn chõ thắt lưng để nhẹ nhàng giữ thân người. Sau đó hít vào và giơ thẳng hai chân lên cao, đầu bàn chân chĩa thẳng lên trần nhà.

### 3. Giữ yên

Như vậy là gáy, vai và khuỷu tay giữ toàn thân. Thân người thẳng đứng với mặt đất. Cầm tì sát vào ngực. Mỗi khi thở ra, bạn hãy rướn thêm chân lên cao như muốn chạm và đẩy trần nhà lên.

Theo nguyên tắc thì giữ nguyên tư thế này không dưới 3 phút nhưng không quá 15 phút. Nhưng nếu đến lúc không chịu được nữa thì ngừng.

- *Tập trung* vào thế đứng thẳng và cảm giác nhận thấy về lưu thông máu, về những rung động (Vibrations) các loại.

- *Thở*: dường như ở tư thế này làm ta khó thở, thực ra thì lại dễ nếu ta thở sâu. Tiếng khò khè ở cuống họng nghe rõ, tuy vậy bắt buộc thở bụng chứ không thở ngực.

- *Khó khăn*: thiếu mềm dẻo để có thể dựng người lên thẳng. Sẽ khắc phục dần.

- *Lợi ích*: với tất cả các Yogi, tư thế này được coi như “mẹ” các tư thế. Còn tư thế “cha” tức là tư thế chống đầu hay là “trồng chuối” (Shirshasana) được coi như tư thế quan trọng hơn cả.

Cha và mẹ! Không phải vì thế mà có nghĩa là hai tư thế này sinh ra những tư thế khác mà là hai cột trụ trên đó con người dựa vào để hoàn thiện. Một yếu tố âm (-) và một yếu tố dương (+) bao giờ cũng bổ sung cho nhau. Từ nguyên lý cổ điển này mà một số Yogi bậc thầy thường bắt đầu mỗi buổi tập bằng một trong hai tư thế trên, phổ biến là tư thế chống đầu (trồng chuối) mà ta sẽ nghiên cứu sau hoặc tư thế toàn thân (trồng nến) do đó mắc vào một vài sai lầm mà chúng tôi sẽ tránh cho

các bạn.

Tại sao tư thế này lại quan trọng đến thế?

Vì thân người lộn ngược, máu sẽ dồn về mạnh hơn ở những phần trên của cơ thể và ở những hạch nội tiết, thông máu hai chân ở vùng chân, đưa trở lại chỗ cũ những phủ tạng bị sa xuống làm dễ dàng cách thở bằng cơ hoành, làm dịu hen xuyễn và còn có thể làm khỏi hen xuyễn.

Thường xuyên rèn luyện tư thế này còn làm giảm bệnh sưng tĩnh mạch, làm dịu bệnh trĩ, chặn đứng chứng sổ mũi.

Chúng ta hãy ngừng lại đây việc kể ra những lợi ích chỉ nhắc lại là tư thế này thực sự là rất quan trọng.

- *Phản chỉ định.*

Dù lợi ích nhiều như thế nhưng những trường hợp sau đây không cho phép thực hành: đau các đốt sống cổ, huyết áp cao, cứng động mạch, viêm xoang mũi, sưng tai, đau mắt... những bệnh lây (kinh niên hay tạm thời).

Một chi tiết nhỏ nhưng không kém phần quan trọng: trong khi đang giữ tư thế này mà cảm thấy muốn hắt hơi, bạn hãy trở lại ngay tư thế nằm, nếu không sẽ mất thăng bằng và có thể bị sai đốt sống cổ.

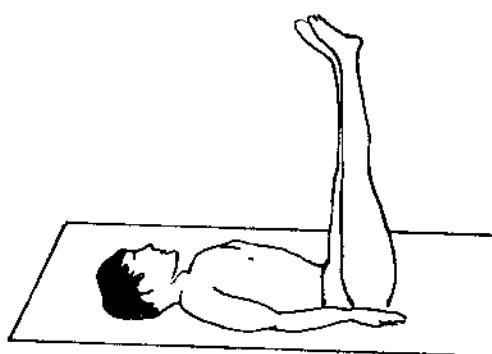
## A15 – TƯ THẾ CÁI CÀY (Halasana)

Gọi như thế vì tư thế này giống cái cày, nhưng đây là cái cày cổ xưa.

1. *Chuẩn bị*

Nằm ngửa, hai bàn tay úp trên mặt đất, cầm sát ngực (quan trọng).

## 2. Thực hành



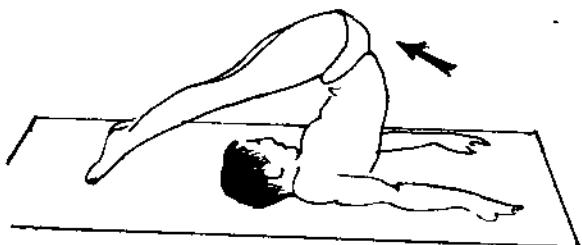
A15a

Thở ra đồng thời đưa cả người lật về phía sau, không lấy đà mà dùng hai bàn tay làm điểm tựa đẩy mạnh xuống đất.

Rồi đặt hai bàn tay vào giữa lưng đưa thân người lên thật thẳng, sau đó duỗi chân hết sức

đưa ra sau đầu cho ngón chân chạm xuống đất.

## 3. Giữ yên



A15b

Đ ư ợ c  
như thế  
rồi thì  
đưa hai  
tay về chỗ  
cũ hoặc có  
thể thì  
lồng các  
ngón tay  
vào nhau,

lòng bàn tay hướng ra phía ngoài, mỗi lần thở ra, nhẹ

nhàng duỗi chân và tay.

Giữ tư thế này từ 20 – 30 giây đến 2 hoặc 3 phút (A15a, A15b).

#### 4. Kết thúc

Nếu bạn bắt chéo ngón tay thì thả ra và đặt bàn tay úp đất, hạ chân xuống từ từ khi hít vào rồi nằm thư giãn (A1).

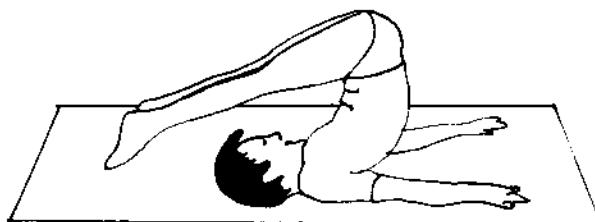
- Tập trung vào hơi thở mà lúc đầu thường hay quên, vào cột sống và họng.

- Thở đều, từ từ và không ngắt đoạn

- Khó khăn đôi với những người béo quá, kém mềm dẻo, không lấy đà giật cục mà từ từ nhẹ nhàng: hai chân xuống dần dần chạm đất. **Dừng cong đầu gối.**

- *Lợi ích:* Chúng ta thấy trong tư thế này có những lợi ích cũng như tư thế trước mà nó bổ sung. Hơn nữa nó có tác động hơn đến những bộ phận trong bụng.

Toàn bộ cột sống được tác động. Một số thầy dạy coi tư thế này có tác dụng rất tốt để chống bệnh đau lưng, sưng khớp vùng lưng và vùng háng.



A15c

Tư thế này lại còn có lợi đối với những người huyết

áp cao. Họ có thể tập tư thế này rồi tiếp đến tư thế “trồng nến” (A14) vì hai tư thế này bắt đầu cũng giống nhau và tư thế “Cái cày” là một tư thế chìa khoá chuẩn bị cho tư thế “trồng nến” và cho cả tư thế “Vươn phần dưới” (A12) nhưng để cho thuận tiện, tư thế cái cày nên làm sau.

## 16 – TƯ THẾ CON CÁ (Matsyasana)

Tên thì như thế nhưng liên quan rất ít với con cá (Matsy) trừ trường hợp nếu ở dưới nước thì tư thế này có thể giúp cho bạn nổi bật bơi.

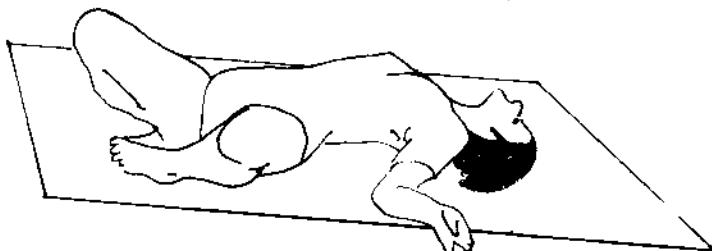
### 1. Chuẩn bị

Ngồi, hai tay duỗi thẳng, đặt hai cánh tay xuống đất phía sau mình.

Ngửa cổ về phía sau, nâng vùng thắt lưng lên và ngực càng uốn càng tốt. Đặt đỉnh sọ xuống đất, đưa dịch khuỷu tay về phía sau để bớt khoảng cách giữa đầu và mặt đất.

### 2. Thực hành

Khi đầu đã tiếp xúc với đất rồi thì co chân lên, đặt



A16

bàn chân xuống đất. Hai tay đặt vào háng giúp cho lưng cong lên, rồi giang hai đầu gối, hai bàn chân giáp nhau. Giữ khuỷu tay sát người, ngả hai cánh tay sang hai bên.

### 3. *Giữ yên*

Một khi đã ở tư thế đó rồi, giữ yên trong khoảng vài ba lần thở trong giới hạn có thể chịu đựng được.

- Tập trung vào hơi thở và vào độ uốn cong của lưng.
- Thở nhịp nhàng, thở ngực.
- Khó khăn: đúng ra ở tư thế này chân phải để như tư thế “Hoa sen”.

Một vài người có thể cảm thấy chóng mặt và buồn nôn khi ngửa đầu về phía sau. Nếu đó là trường hợp của bạn thì dừng cố mà thay bằng tư thế “Con rắn” (A9) cùng cùng tác dụng như nhau. Chú ý đừng nâng cao vùng mông và phải cong lưng cho tốt.

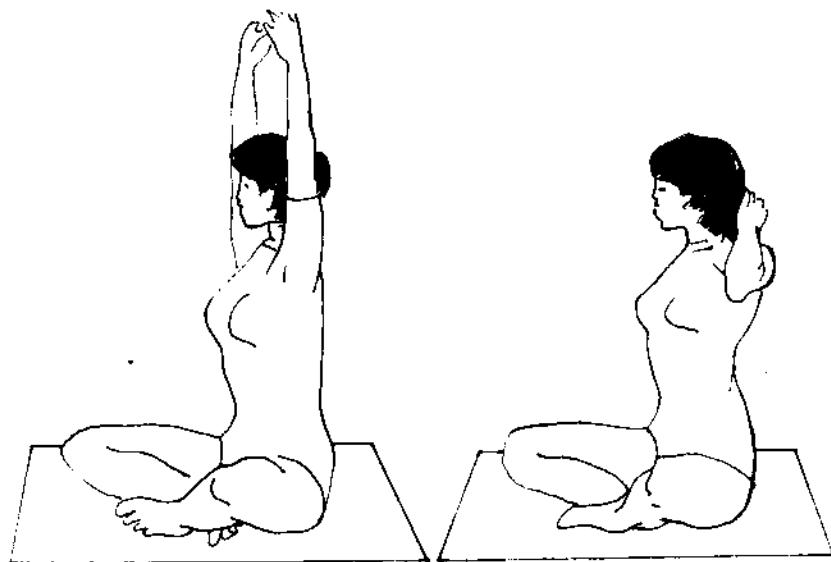
Lợi ích: ngoài tác dụng bổ trợ tức là tươi cho vùng tuyến giáp trạng bị chặn lại ở những tư thế trước, tư thế này làm nở ngực do đó tăng thêm sinh lực vì tăng khả năng thở, xoa nắn lưng, chống với tư thế tự nhiên là luôn cúi về phía trước,

Nó kích thích hệ thần kinh, tăng sức cho các cơ quan bụng và làm dịu bệnh trĩ bởi tư thế giang hai chân, tác động vùng háng như tư thế “Hoa sen”.

## A17 – TƯ THẾ QUẢ NÚI (Parvatasana)

Theo nguyên tắc thì tư thế này phải làm ở tư thế  
222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20

ngồi “Hoa sen” nhưng có thể làm ở tư thế quì (A10) hoặc ngồi (A2).



A17a + c + g

A17b

### *1. Chuẩn bị*

Ngồi, chân xếp bằng hoặc quì ngồi lên gót hoặc giữa hai gót chân. Cầm tựa vào ngực, lưng thật thẳng, ngón tay lồng nhau, giơ thẳng hai tay ra trước mặt, lòng bàn tay ngửa ra ngoài. Thở ra.

### *2. Thực hành*

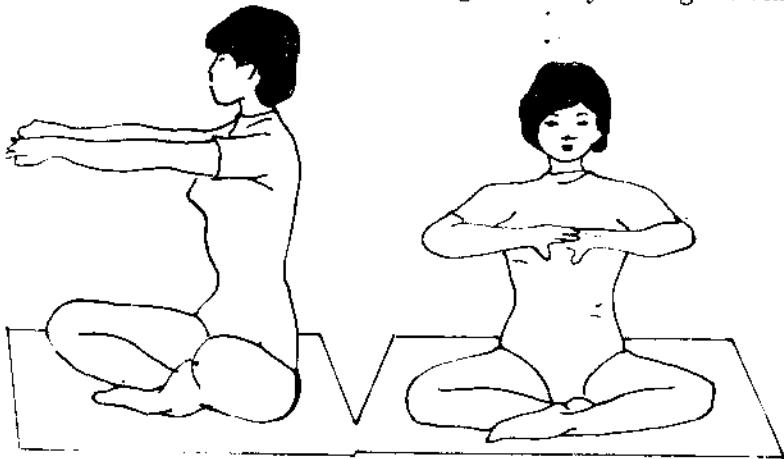
Hít vào đồng thời đưa hai tay lên cao.

### *3. Giữ yên*

Giữ yên tối thiểu trong khoảng 10 lần thở, kéo dài lưng nhưng vẫn giữ thẳng nếu bạn ở tư thế quì (A17a).

### *Biến đổi:*

Sau khi đã giữ tư thế như trên, thở ra đồng thời hạ tay ra sau gáy (A17b) lòng bàn tay ngửa lên trên. Hít vào và lại đưa tay lên cao (A17c). Thở ra, hạ tay xuống thẳng ra phía trước mặt ngang vai (A17d) hít vào, kéo tay về ngực, mở rộng thân bằng cách đẩy xương bả vai



sát nhau (A17d). Thở ra đưa tay về phía trước và vẫn giữ xương bả vai sát nhau (A17e). Hít vào, lại đưa tay lên cao (A17g). Thở ra, hai bàn tay rời nhau, hai tay hạ xuống hai bên, và bài tập kết thúc (A17h).

Chú ý giữ hơi thở đều mặc dù động tác phải điều chỉnh theo hơi thở.

- *Tập trung:* trong giai đoạn giữ yên chú ý giữ lưng thật thẳng. Trong giai đoạn biến đổi này chú ý thở đều và điều chỉnh động tác phù hợp với hơi thở.

- *Thở sâu, nhịp nhàng, bụng dẹt, ngực phồng.*

- *Khó khăn* nếu có tật ở cột sống. Giữ hơi thở nhịp nhàng khó. Cần lưu ý.

- *Lợi ích*: lưu thông máu vùng bụng dưới làm dịu một vài bệnh mỏi lưng do cúi nhiều, đặt lại những đốt sống thành chuỗi thẳng.



A17h

Dễ dàng cho tiêu hoá sau một bữa cơm khó tiêu.

Đến đây là xong nhóm ASANA II, bạn có thể kết thúc bằng vài ba hơi thở sâu và một hai phút nghỉ hoàn toàn (A1).

Bạn đừng để mất tinh thần vì những khó khăn

gặp phải. Trừ một vài trường hợp rất hiếm, hầu như không có một trường hợp nào mà người tập không đạt được một kết quả tối thiểu đáng hài lòng vì “tư tưởng có tác dụng quyết định”. Đó là vấn đề chúng ta đề cập ngay sau đây.

## **Chương XIV**

### **LÀM CHỦ TƯ TƯỞNG**

Tiêu đề đầy hứa hẹn và hơi có chút tham vọng này là  
giai đoạn nghiên cứu mà chúng tôi đề cập thẳng thắn  
sau đây.

Các bạn đã sử dụng, nếu không phải là đã đi sâu vào  
cái làm chủ này trong những chương trước, đặc biệt  
trong “Thư giãn và Yoga” và “Chúng ta hãy tự quan  
sát”.

Ngay ở chương đầu, chúng tôi đã nói trước là thực  
hành phương pháp YOGA không phải chỉ đơn thuần là  
làm được một số tư thế kỳ cục mà là vượt qua tám bậc.  
Không phải là bắt buộc phải lần lượt vượt qua bậc nọ  
sau bậc kia, nhưng là: Yoga giấu kín bí mật của nó sau  
một bức thành có tám cửa được canh phòng cẩn mật.  
Mỗi cửa đó đều có thể dẫn tới trung tâm của sự hiểu  
biết.

Chúng tôi đã hé mở cho các bạn bốn cửa rồi. Mở ra  
các cửa khác còn lại là phần của các bạn.

Chúng ta hãy quay lại một chút và lướt nhanh về  
phía sau để làm sáng tỏ một vài điểm còn chưa rõ.  
Trong trật tự, theo đó các giai đoạn đã được giới thiệu,  
chúng ta lần lượt thấy:

- Làm chủ sinh lực bằng hơi thở trình bày ở các chương 4, 5, 6 và 7 tương ứng với bậc 4 Yoga: Pranayama.

- Căng và giãn có ý thức ở chương 8 và tương ứng với cách để đạt bậc 5 Yoga hay là Pratyahara.

- Một số tư thế để giữ gìn sức khoẻ ở chương 9, 10 và 13 tương ứng với bậc 3 Yoga: Asana.

- Tập trung tư tưởng bằng sự chú ý ở chương 12, tương ứng với bậc 6 Yoga: Dharana.

Trật tự truyền thống của các giai đoạn không được triệt để tuân theo. Không trở ngại gì vì lý do đơn giản là con người không thể chặt ra nhiều mảnh và mỗi bậc chỉ có giá trị khi tôn trọng những bậc khác.

Thí dụ: Một tư thế chỉ đáng được gọi là Asana (bậc 3) khi nó phải giữ yên được trong một khoảng thời gian, phải thở cho đúng cách (bậc 4), phải đảm bảo được thăng bằng trong sức trương (bậc 5), nhờ được sự tập trung chú ý tốt (bậc 6).

Chúng tôi cũng đã nói là Hatha – Yoga bản thân nó không những là một hệ thống hoàn chỉnh mà nó còn được sử dụng đến để làm chiếc cầu đi tới Raja - Yoga hay là vương - đạo (Voie royale) đầy rẫy những cạm bẫy chứ không được tròn chu như tên gọi.

Chuyển từ môn loại Yoga này sang môn loại Yoga khác tiến hành bằng một trạm chung của hai phương pháp. Trạm này không phải là cái gì khác là bậc 5 (CĂNG và GIÂN) theo trật tự cổ truyền tức là sự suy niêm (Méditations), tập trung (concentration) và nhập

hoá (Identification). Nó mở đường cho 3 môn loại tiếp sau.

Có thể là bạn sẽ lo ngại và nói là chẳng muốn phiêu lưu trên những con đường gay go ấy chút nào cả.

Hãy yên tâm, các bạn đọc giả thân mến! Nếu những từ đó làm cho bạn e sợ, chúng tôi sẽ giúp cho bạn làm quen với những ý nghĩa thực của chúng. Còn bây giờ bạn hãy cứ tạm hiểu như thế và, nào chúng ta tiếp tục! Ba giai đoạn đó không thể đạt được nếu không đủ năng lực để “cởi nút” những căng thẳng và “tập hợp” những tản mạn của trí óc. Cũng bởi lẽ đó mà chúng tôi treo ở cửa số 5 này chiếc biển “CĂNG – GIẢN” mà có người gọi là thư giãn (Relaxation).

Biển này chưa dịch thật đúng với từ “Pratyahara” có nghĩa là “kéo về” nhưng chỉ cho cách thứ nhất dùng để làm chủ tư tưởng. Cách thứ hai đồng thời giãn cơ là rút ra từ cơ thể những co thắt rải rác trong đó để lấy lại năng lượng mà chúng vốn có.

- Cái đó có nghĩa thế nào?

Nếu chúng ta lấy định nghĩa của chữ Phạn thì Pratyahara có nghĩa là “trầm tư mặc tưởng”.

“Trong lúc trầm tư mặc tưởng người ta rút sự chú ý ở ngoại giới để đưa vào nội tâm”.

Phải chăng là chúng tôi đã đề nghị bạn, trong tư thế “nghỉ hoàn toàn” (A1) “rút ra” từ cánh tay, từ bắp chân năng lượng đã làm cho chúng co rút?

Sự rút ra đó, một khi đạt được thì không những thân người bạn mang những đường nét mờ mờ bạn không

còn cảm thấy sự tồn tại của tú chi nữa, mà làn sóng của những tư tưởng cũng yếu đi bởi vì bạn cảm thấy phảng phất tê mê gợi ngủ.

Những khó khăn gặp phải khi tới được trạng thái này là những cảm xúc, những ý muốn không chế ngự được là sự quay tròn của những tư tưởng nó lướt qua bạn, lôi cuốn bạn ra xa và gây cho bạn những co rút mới. Nếu bạn tìm giấc ngủ thì nó trốn bạn.

Làm chủ tư tưởng mở ra cho chúng ta tất cả các cửa của Yoga, những cửa của sức khoẻ, của cuộc sống và thay đổi cả số phận chúng ta.

-Ô đến đây thì tôi không tin anh nữa! – Bạn sẽ bảo- Chó nên quá phóng đại! Đúng là tôi có những khó khăn để giãn cơ và ngay cả ngủ nữa vì những lo nghĩ xâu xé, nhưng về phần số phận thì nó phụ thuộc vào những sự kiện, những hoàn cảnh, môi trường, gia đình và tất cả những gì thuộc về thế giới bên ngoài, phụ thuộc vào khách quan như các nhà triết học nói. Thế giới khách quan mà trong đó tư tưởng hoặc ý chí của tôi không có mảy may tác động.

- Bạn có chắc như vậy không? Bạn đừng tưởng rằng thái độ bên trong của bạn, đó là thế giới chủ quan đối lập với thế giới khách quan. Cái thế giới khách quan đó không dự phần trách nhiệm đối với xu hướng của bạn, đối với những thất bại cũng như đối với những thắng lợi của bạn? Đâu phải như vậy.

Một tư tưởng thù hằn, không kiềm chế biểu hiện bằng một sự công kích gắt gao làm cho một người vốn sẵn lòng kính trọng bạn sẽ đánh giá xấu về bạn.

Một tư tưởng e dè sợ sệt không chế ngự được sẽ làm bạn nhút nhát và hậu quả về hành vi của bạn thật là vô phương cứu vãn.

Ta có thể kể ra đây vô vàn những dịp may bị lỡ, không phải vì lý do ngoại lai mà bởi những ý nghĩ phá phách trong ta đã ra tay. Chúng ta có thể nói như thế.

Cũng như vậy, biết bao lần chúng ta đạt được thắng lợi bởi cái đà của một tư tưởng sáng tạo hằng ủ ấp, một trường hợp ngẫu nhiên may mắn.

### CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM CHỦ ĐƯỢC NHỮNG Ý NGHĨ CỦA MÌNH KHÔNG?

Bạn hãy theo con đường chúng tôi vạch ra cho bạn sau đây:

Hãy quay lại một chút, vì chúng ta đã đẩy cái cửa số 6 quá sớm trong khi chưa khai thác hết những gì mà cửa số 5 đã hiến cho chúng ta thêm vào nguyên tắc giãn cơ.

Bạn có thể thấy là sự giãn cơ đó hoặc đúng hơn là sự kiểm soát những co cứng đó khó khăn vất vả bao nhiêu khi tư tưởng lót phớt, lông bông.

Cái đó cũng là thực tiễn đối với những bài tập khác.

Trong khi đang thực hành những tư thế (Asana) hoặc tập thở, có bao giờ bạn nghĩ đến những cái khác không? Bạn có cău kỉnh vì sự vụng về hoặc tự khen ngợi về sự khéo léo của mình không?

Càng nhiều vẫn vơ trong tâm trí (chứng tỏ thiếu “trầm tư, mặc tưởng”) bạn càng khó có thể rút ra sự chú ý của bạn, hoặc từ một điểm trên cơ thể đặt sang một

điểm khác, hoặc từ một vật bên ngoài để đưa vào một “vấn đề” nội tâm.

Đó đúng là cái mà những Yogi nói với chúng ta.

Những Yogi này đã biết tất cả những khó khăn vì họ đã gặp và đã vượt qua.

Họ hiến chúng ta một phương pháp rất lạ lùng để tập trung tư tưởng vào một điểm nhò vào một sự rèn luyện khác.

Phương pháp này chắc sẽ làm bạn ngạc nhiên: “Rèn luyện đôi mắt”. Những bài tập về mắt này do Aldous Huxley và bác sĩ Bates biên soạn rất xuất sắc. Đã được ứng dụng trong các ngành y tế, phương pháp này được trình bày rất hay trong cuốn “Yoga và đôi mắt” của Margaret Darst Corbett. Những bài tập về mắt này được coi như một phương pháp để phục hồi thị giác, nhưng những người Ấn Độ còn đánh giá cao hơn nữa.

Tăng cường thị lực đối với họ chỉ là phụ. Mục đích chính là để cho sự tập trung tư tưởng và tri giác siêu quan năng (Perception extra – sensorielle) được dễ dàng.

Đó cũng là mục tiêu của chúng ta. Nếu bạn được thêm một thị lực tốt hơn khi thực hành bài tập thì càng hay chử sao?

## LÀM CHỦ NHỚ TUYẾN, LÀM CHỦ BẢN THÂN

Là tấm gương soi của linh hồn, đôi mắt xứng đáng có một thiên riêng trong khuôn khổ học thuyết Yoga. Sức

sóng tinh thần hay thể chất hoặc là sự bất định trong đầu óc, sự mệt mỏi kín đáo... chuyển vào trong luồng mắt của chúng ta cái nhìn có thể là mạnh bạo vững tin hoặc là chậm chạp dao động. Làm chủ được cơ quan thị giác có tác động cùng một lúc tới tình trạng tinh thần và phẩm chất của chúng ta.

Điều khiển được luồng nhìn sẽ mở rộng khả năng tập trung tư tưởng, giúp ta thắng những tǎn mạn, khắc phục tính rụt rè, tính dễ xúc động và có thể khắc phục luôn cả khuynh hướng suy thoái nữa.

Ngoài những lợi ích về tinh thần mà ta rút ra được, những bài tập mắt còn tăng cường thị lực và có thể chữa khỏi một số tật mắt. Những học trò của chúng tôi đã không khỏi ngạc nhiên trước kết quả thu được rất mau chóng.

Tuy vậy sự rèn luyện này cũng chưa đủ cho một đời sống lành mạnh và tự nhiên. Thăng bằng của các chức năng trong cơ thể phải được tiếp súc bằng sự thực hành thường xuyên các tư thế, đáng kể là A8 và A14.

## LUYỆN MẮT

(Drishtis)

Với điều kiện là không vượt quá những nguyên tắc quen thuộc là điều độ thì không một bài tập nào trong số các bài dưới đây là nguy hiểm cho thị giác.

1. *Nhìn vào chỏm mũi* (Nasagra drishti).

Ngồi ở tư thế ưa thích, thở đều và sâu, đưa mắt nhìn vào đầu chỏm mũi. Nhìn càng lâu càng tốt và không bắt buộc là không được chớp mắt. Thấy chớm mệt thì nghỉ.

Nháմ mắt và chờ cho tan mệt rồi làm lại một hoặc hai lần nữa. Tập trung khoảng từ 3 đến 5 phút. Nhưng nếu bạn tập cả những bài sau thì một phút cho mỗi bài là đủ.

### *2. Nhìn vào khoảng giữa hai mày (Bhrumadhyadrishhti).*

Cũng ngồi ở tư thế tự chọn, thở đều và sâu, nhìn ngược lên cao như muốn trông thấy một điểm ở phía trên sống mũi giữa hai mày. Ngừng lại khi thấy triệu chứng mệt, nghỉ rồi làm lại 2 hoặc 3 lần nữa.

Để cho hai bài tập trên có hiệu quả hơn, phải làm cho hai mắt hội tụ tối đa. Không sợ bị lác mắt đâu!

Sau đây là cách làm cho mắt hội tụ:

Đặt một đầu nhọn bút chì hoặc ngòi bút viết cách mặt 10 cm ngang với chỏm mũi (bài tập 1), ngang trán (bài tập 2). Nhìn vào đầu nhọn đó trong khi từ từ đưa gần lại. Khi mà bạn thấy hình của hai cái bút gặp nhau ở đầu nhọn, đó là mắt của bạn hội tụ tốt. Nếu một lúc nào đó, hai hình chéo lên nhau là mắt bạn nhìn chêch ra ngoài. Bạn hãy lùi xa bút ra rồi làm lại. Khi đã quen và làm được dễ dàng tức là khi hai mắt bạn hội tụ vào một điểm rất gần mà không bị chêch, bạn có thể tập hai bài trên mà mắt nháм.

### *3. Liếc mắt ngang dọc.*

Tư thế ngồi, hít vào. Nhìn thẳng vào một điểm (có thật hoặc tưởng tượng) phía trước mặt: ở trên tường hoặc ở chân trời. Rồi thở ra đồng thời đưa mắt từ từ nhìn xuống, đầu không động đậy, coi như chăm chú dõi

theo một đường thẳng bắt đầu từ một điểm chọn đến chân mình. Hít vào đồng thời từ từ đưa mắt về điểm xuất phát cũng trên đường thẳng tưởng tượng đó, rồi tưởng tượng cũng điểm đó đi lên cao rồi đi xuống. Cuối cùng điểm đó đi từ trái sang phải và ngược lại. Làm tất cả cái đó, đầu vẫn không động đậy.

Đầu tiên bạn sẽ thấy có khó khăn trong việc dõi theo một đường liên tục tưởng tượng nhưng qua một vài lần sẽ khắc phục được.

#### *4. Đảo mắt.*

Ngồi thoải mái, không lúc lắc đầu, thân người thẳng nhìn thẳng. Thở ra đồng thời đưa mắt xuống đến tận chân. Rồi hít vào nhịp nhàng đồng thời vạch một vòng tròn bằng mắt tức là: trước hết nhìn xuống phía dưới chân rồi từ từ nhìn lên cao, bắt đầu bằng bên phải. Khi mắt đã hướng vào một điểm ở bên trên thì thở ra đồng thời đưa sang trái và xuống đến chân. Hít vào đồng thời tiếp tục vạch vòng tròn.

Làm bài tập đảo mắt này như là dõi theo một cái vòng tưởng tượng có đường kính rất lớn. Đổi bên và mỗi bên làm vào khoảng 3 lần, tùy sức.

*Ghi chú:* Trong suốt buổi tập, không lúc nào nên cau mặt. Tập trung chú ý vào việc làm nhưng giữ thật bình tĩnh.

Thực hành những bài tập trên đây mỗi ngày hết từ 3 đến 4 phút. Có thể làm sau mỗi buổi tập ASANA hoặc bất cứ lúc nào trong ngày.

Nếu tác dụng vẫn chưa đủ để bỏ kính (cận hoặc viễn

thì dù sao cũng đẩy lùi được thoái hoá và tăng cường thị lực đối với những người kiên nhẫn tập).

### *5. Tập trung mắt nhìn của người thông thái (Tratakam).*

Chọn một vật nhỏ xíu ở gần như đầu một cái đinh ghim, đầu ngọn lửa, một chi tiết nào đó ở trên tường ngay với tầm mắt của bạn. Có thể vẽ trên tờ giấy trắng một chấm đen nhỏ 1/2 cm đường kính và treo lên tường.

Ngồi và nhìn vào cái bìa đó, mắt không chớp. Khi nước mắt dàn ra thì nhắm mắt lại, chớp mắt nhiều lần rồi lại tiếp tục.

Kéo dài dần thời gian tập từ vài giây đến một phút hàng tuần tới khi nào, không một chút khó khăn, bạn có thể nhìn không chớp mắt lâu bao nhiêu tùy ý muốn.

Khi mắt bắt đầu muốn chớp, hãy cưỡng lại bằng cách nhướn mi mắt nhiều lần và nhìn dai dẳng vào điểm chọn.

Bạn cũng có thể tập trung nhìn vào một vật nào đó, một bông hoa chẳng hạn, hoặc một hình ảnh người thân hoặc một hình tượng trưng được chọn tùy theo sự cần thiết.

Bài tập này cũng như các bài kia không có một cái gì bất lợi. Ngược lại, nó sẽ tạo cho bạn một cái nhìn bình tĩnh và tự tin, một đầu óc kiên nghị.

Đối với người muốn tập trung tư tưởng mạnh mẽ, Tratakam cũng quan trọng như hai drishtis trước.

#### **Giữ gìn đôi mắt.**

Cũng như các bộ phận khác trong cơ thể, mắt cũng

cần được chăm sóc.

Người Ấn độ có cách rất đơn giản: ngâm mắt vào nước lạnh, mở mắt ra và chớp mắt nhiều lần. Rửa như thế ngày 2 lần: sáng và chiều.

Nên tránh đeo kính đen. Đó là một “mối” đáng tiếc. Nên làm quen với ánh sáng tự nhiên và thỉnh thoảng nên nháu mắt phơi ra ánh nắng.

Ngoài ra, mỗi lần có thể, buổi sáng khi mặt trời mới mọc và buổi chiều khi mặt trời sắp lặn, hãy nhìn một vài giây, dừng lâu hơn, vào lúc mà những tia nắng không những không có hại mà còn bổ dưỡng.

#### **Để cho mắt nghỉ ngơi:**

Mắt của chúng ta chỉ hoàn toàn được nghỉ ngơi trong giấc ngủ. Tuy vậy, sau những bài tập về mắt và trong ngày, nếu bạn thấy cần thiết, cách để giãn cơ mắt tốt nhất là xoa bóp sâu: nháu mắt lại nhiều lần thật mạnh. Giữa mỗi lần nháu mắt thì lại thả lỏng cơ mắt ra nhưng không mở mắt. Làm co giãn như thế nhanh và mạnh từ 10 đến 20 lần liên tục.

Tập trung nhìn vào giữa hai mày (Bhrumadhyadrishti) cũng là một cách thư giãn mắt tốt.

#### **Ứng dụng thực hành của luồng nhìn:**

Thực hành nhìn những lúc rỗi. Trong một tư thế của một buổi tập Asana cũng có thể kèm theo tập trung nhìn vào một điểm nhất định nào đó ở bên trong cơ thể, vào cơ bắp đang làm việc chẳng hạn.

Tập trung nhìn trong các bài 1, 2 và 5 kích thích một

số trung tâm nào nào đó như các Yogi nói do đó có thể ngừa được các bệnh nhức đầu, tăng thêm trí nhớ và hạn chế phân tán tư tưởng.

Luyện nhìn giúp ta làm chủ nét mặt, có được sự điềm nhiên bình thản, tuy lúc đầu còn nông nhưng sẽ mau chóng trở thành sâu hơn và thực hơn.

Bạn hãy tạo thành thói quen nhìn người đối chuyện với mình vào giữa hai mắt. Nếu bạn muốn cho người ta lúng túng, bạn hãy chăm chú nhìn vào đỉnh sọ người đó. Hãy thử xem!

Việc hạn chế xúc động và làm chủ nét mặt không phải là làm cho bạn lạnh lùng, trợn với tất cả nhưng ngược lại bạn sẽ chú ý hơn con người bạn trong sâu lắng. Khéo léo hơn để tập trung những xúc động lộn xộn, bạn sẽ sáng suốt hơn trong phán đoán và thích nghi hơn để rút ra những kết luận trên bình diện thực hành.

### **Để phòng.**

Nên nhớ là không nên tập các bài trên khi mắt có triệu chứng không bình thường. Cần thận trọng khi sử dụng vì mắt liên quan tới hệ thống thần kinh qua dây thị giác và khứu giác.

Cái mà chúng tôi phổ biến trên đây chỉ là một cuộc “tập hợp” không cần công phu lắm. Gần như là, khi để nghe một tiếng động nhỏ, ta gióng tai lên vậy.

## **Chương XV**

### **NHỮNG ASANA — NHÓM III**

Trong những tư thế hầu như vô tận của những Yogi để lại, chúng tôi đã lựa chọn không riêng chỉ là những tư thế cổ điển mà tất cả những tư thế coi như phụ thêm và bổ trợ.

Trong chương này, bạn sẽ thấy một nhóm khác, khó hơn, thêm vào những nhóm mà các bạn đã biết và đã tập.

Những giới hạn về khớp xương thay đổi theo hình thái và lứa tuổi từng người. Có thể bạn thấy trong nhóm này một số tư thế dễ hơn ở các nhóm khác. Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn những tư thế cơ bản và những bổ trợ ngẫu nhiên của nó.

Cũng như hai nhóm trước, nhóm III này bắt đầu bằng lượng thở và hai tư thế vươn (A3, A4) xen vào một giai đoạn thư giãn (A1).

#### **A18 – TƯ THẾ “BỘ TỊCH” HOẶC “DẤU ẤN”** (Maha mudra)

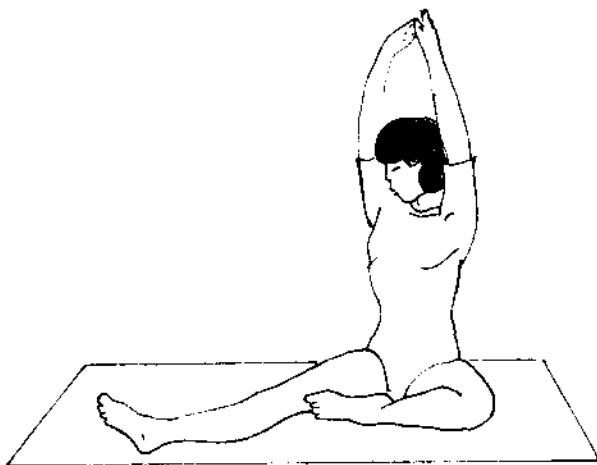
Phải thấy là dịch cho sát nghĩa một chữ Phạn thật là khó. “Mudra” có nghĩa là con dấu, sự chốt toả, dáng

diệu (geste) tuỳ theo từng dịch giả.

Chúng ta không sợ nhầm lẫn mà dùng nghĩa “dáng diệu” hay “bộ tịch” vì rõ là phù hợp. Tuy nhiên chúng tôi xin báo trước là cái “diệu bộ” đó liên quan đến sự rèn luyện ngoài tầm với của chúng ta. Nó đóng lại 9 cửa mở của thân thể (bạn đếm xem, đúng là 9). Nhưng lúc này ta không ở giai đoạn đó nên hãy bằng lòng với những hiệu quả ở tầm mức chúng ta, tức “diệu bộ” chứ không phải là những “cửa” phải chốt đóng.

### 1. Chuẩn bị

Ngồi, chân duỗi. Gấp chân trái lại và đặt gót sát vào bẹn, bàn chân phải duỗi thẳng, hai bắp đùi làm thành góc  $90^{\circ}$ .



A18a

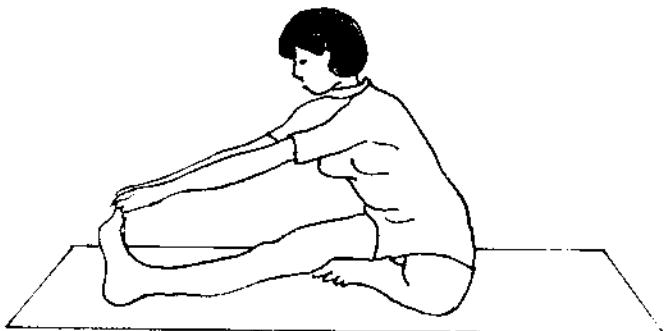
Hai tay giơ thẳngձձ trước, ngang vai, bàn tay úp hai ngón cái móc vào nhau, thở ra.

### 2. Thực hành

Hít vào đưa hai tay lên phía trên đầu, ngón tay duỗi, hai ngón cái vẫn móc vào nhau, vươn thẳng lưng, thở ba lần trong tư thế đó (ruột người khi hít vào) thở ra, hạ tay xuống và móc hai ngón trỏ vào ngón cái chân phải.

### 3. Giữ yên

Khi tay đã móc chắc ngón chân cái, ruột lưng, cầm cúi sát ngực. Giữ yên trong khoảng 10 lần thở hoặc từ 1 đến 3 phút là tối đa.



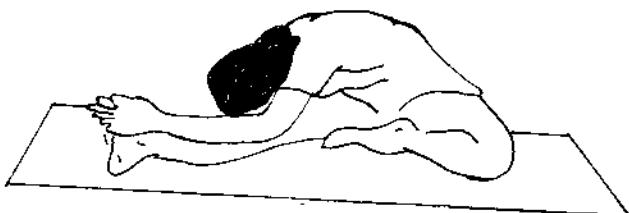
A18b

Mỗi khi thở ra lại cúi thêm xuống cho thân ngả dài trên chân phải. Lần lượt đặt trán rồi mũi, cầm chạm chân.

Trong suốt thời gian giữ yên tư thế, vẫn thở sâu để và mỗi lần thở ra lại cúi xuống thêm.

#### 4. Kết thúc

Sau hơi thở ra cuối cùng, ngồi lên, tay đưa ra phía trước như ở giai đoạn chuẩn bị (hít vào). Hạ hai tay xuống (thở ra), lưng vẫn giữ thẳng và đổi chân.



A18c

Tiếp tục làm với chân trái duỗi, và sau cùng, nằm thư giãn (A1)

- Tập trung vào suốt dọc sống lưng và vặn suốt xương cùng đến xương gáy,

- Thở sâu, nhịp nhàng.

- Khó khăn: chủ yếu do cẳng đầu gối. Nếu không nắm được ngón cái thì hãy để ngón tay dưới mắt cá hoặc bụng chân. Hiệu quả chính của tư thế là ở chỗ vươn lưng. Dùng quen thói bụng khi giữ yên, nhất là khi cúi sát về phía trước. Dù động tác cúi xuống chân khó làm cũng đừng nản. Dù cúi chưa được sát cũng có tác dụng quan trọng.

- *Lợi ích:* nếu căn cứ vào sách khái luận (chuyên môn) Ấn độ thì tư thế này nổi tiếng để “loại trừ cái chết và những đau đớn khác”.

Ngoài ra, cũng vẫn theo khái niệm cổ truyền thì

“người nào thực hành “*maha mudra*” sẽ khắc phục được bệnh lao, bệnh hủi, bội thực không tiêu và các bệnh mãn tính”.

Khiêm tốn hơn và có thể là đúng hơn, tư thế này tăng lực cho các cơ quan ổ bụng. Bao giờ cũng phải bắt đầu bằng ngả người xuống chân phải để theo cuộc hành trình bình thường của sự tiêu hoá. Như vậy sẽ được đẩy mạnh dễ dàng.

Tư thế này chữa được các bệnh khó tiêu (đó là tư thế thứ hai chúng ta gặp có đặc tính này. Bạn đừng nên bình luận gì cả, nhưng hãy mỉm cười với ý nghĩ là một Yogi mà lại bị bệnh khó tiêu!)

Thêm nữa, do động tác giạng khu vực háng mà những người bị bệnh tuyến tiền liệt (Prostate) dày vò thấy dễ chịu khi giữ lâu tư thế này và đối với phụ nữ thì ảnh hưởng tốt đến các hạch.

Sau tư thế này bạn có thể hoặc làm tư thế A8 hoặc A14 để bổ trợ.

Cuối cùng cũng để bổ sung cho tất cả các tư thế trên thì bạn hãy làm tư thế này:

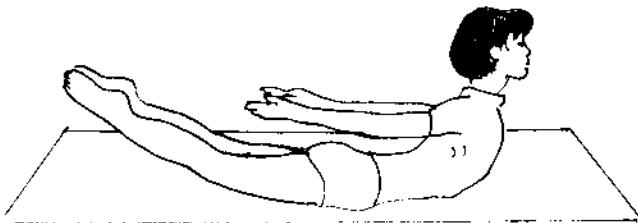
### A19 TƯ THẾ CON CHÂU CHẤU (Salabhasana)

Tên gọi đúng như hình dáng của tư thế

1. *Chuẩn bị*

Nằm sấp, tay duỗi dọc theo chân, trán chạm đất (thở ra).

2. *Thực hành*



A19

Mũi, đầu, ngực, chân và tay cùng đưa lên sau càng cao càng tốt. Chỉ riêng bụng chịu sức nặng của toàn thân. Cơ mông và cơ đùi co cứng.

### 3. *Giữ yên*

Càng lâu càng tốt. Thường là khó được lâu.

### 4. *Kết thúc*

Thả lỏng tất cả gân cốt, đặt má phải rồi má trái chạm đất mà nghỉ. Lần lượt như thế trong khoảng 3 – 4 lần thở thường.

- Tập trung vào tất cả các cơ bắp làm cong người từ gáy đến gót chân.

- Thở như ở các tư thế khác.

- *Khó khăn*: đầu tiên nhất định bạn không thể đưa lên cao được như ý muốn, nhưng quan trọng là ở việc làm mà tư thế này bao hàm chứ không phải về thẩm mỹ.

*Lợi ích*: đây là một tư thế có lợi cho tiêu hoá và làm giảm những rối loạn dạ dày.

Nó cũng tác động đến toàn thể cột sống từ đốt cổ đến

đốt thắt lưng do sự co thắt các cơ mà tư thế đòi hỏi.

Thận và những hạch vùng bụng dưới cũng được mạnh thêm. Những người đau nhức cột sống cũng thấy dễ chịu vì sự tăng cường hoạt động các cơ bắp vùng tuỷ sống.

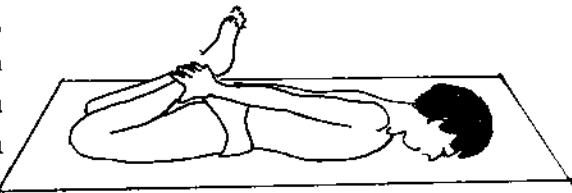
## A20 – TƯ THẾ CÁI CUNG

(Dhanurasana)

Dhanur là cái cung (tiếng Phạn)

### 1. Chuẩn bị

Nằm sấp, trán sát đất, co đầu gối lại để tay nắm lấy cổ chân (hình A20 a).



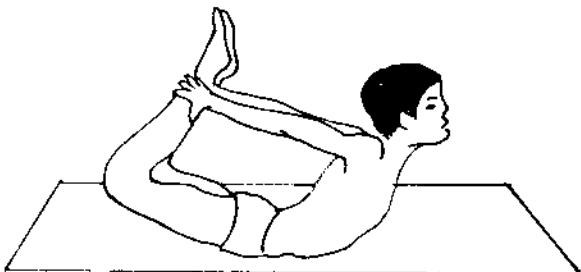
A20a

### 2. Thực hành

Thở ra sâu và đẩy hai chân về phía sau. Hai chân trở thành đòn bẩy để nâng người lên. Hai tay căng thẳng. Do sức đẩy của hai chân ra sau và lên cao, tuỳ theo sự mềm dẻo, bạn sẽ giống như cái cung, chỉ có bụng là sát đất. Đầu ngửa hết sức về phía sau, hai đầu gối giặng, hai ngón chân cái chạm nhau (hình A20a)

### 3. Giữ yên

Giữ yên chân và bất động, đồng thời thở đều. Giữ yên càng lâu càng tốt từ 20 – 30 giây đến 1 phút. Có thể lúc đầu không giữ nhưng làm 3 lần (theo nhịp thở); tay không buông cổ chân.



A20b

Muốn tăng thêm tác dụng của tư thế, bạn hãy dùng đưa từ trước ra sau và ngược lại, rồi từ trái qua phải và ngược lại. Hoặc: thở ra và lăn hòn về một phía (người vẫn cong), hít vào thì trở về như cũ rồi thở ra và lăn về phía kia.

#### 4. Kết thúc.

Từ tư thế trở về giãn cơ, nằm sấp, lần lượt đặt má phải rồi má trái sát đất. Thở thường.

- *Tập trung vào cột sống*

- *Thở*: vì đòi hỏi phải dùng sức nên thở tự nhiên nhanh lên, nhất là lúc đầu. Gắng thở càng bình tĩnh càng tốt. Đừng giữ hơi.

- *Khó khăn*: một số người không thể nào nằm được cổ chân dù đã uốn cong người. Nếu bạn cũng có trong trường hợp đó thì lúc đầu hãy tạm nắm ngón chân cái hoặc lần lượt nắm từng chân một.

Bạn nên nhớ là dù bằng cách nào thân cũng không nâng lên bởi sự co cứng của các cơ lưng như ở tư thế rắn hổ mang hay châu chấu mà bởi sự đẩy căng của chân

làm đòn bẩy.

- *Lợi ích*: tác động sâu sắc tới cột sống trong chiều không quen vì chúng ta thường ngả về phía trước hơn là kéo về phía sau. Bảo vệ và lấy lại được sự mềm dẻo của cột sống, tăng lực cho các cơ quan ổ bụng

## A21 – BÁN TƯ THẾ MATSYENDRA (ardha matsyendrasana)

Là một trong các tư thế cổ xưa, từ thời mà người và thần thánh sống rất gần nhau. Nó chứa đựng hầu như toàn bộ những tư thế cơ bản chủ yếu mà chúng tôi trình bày. Nó chỉ mới là một nửa (Ardha) tư thế. Không phải vì chúng ta không xứng đáng để làm cả tư thế đó mà vì thực tế là 90%, có thể là hơn thế nữa, không tài nào làm nổi.

### 1. Chuẩn bị

Ngồi chân duỗi thẳng, co chân trái lại, gót chân để sát hội âm (giữa hậu môn và bộ phận sinh dục), kéo chân phải lên và đặt bàn chân vào phía đùi bên kia của chân trái. Như vậy đầu gối dựng lên sẽ sát gần nách trái, gót chân thì ngang với đầu gối đặt xuống đất.

Quay hết phần thân trên về phía phải dùng cánh tay trên bên trái đẩy mạnh đầu gối dựng, vươn dài tay và nắm chặt lấy đầu gối trái hoặc cổ chân phải. Tay phải quặt về phía sau hướng về sườn bên trái.

### 2. Thực hành

Tay trái của bạn khoá lấy đầu gối như thế rồi hít vào. Khi thở ra thì bạn ngoảnh đầu về bên phải như muốn

đặt cằm lên vai phải vậy.

### 3. Giữ yên

Giữ yên như trên trong khoảng 3 lần thở. Mỗi khi thở ra, vặn thêm người một chút.

### 4. Kết thúc

Thở ra lần cuối. Hít vào đồng thời thả từ từ thế vặn người, bỏ tay nắm cổ chân ra và duỗi chân, co chân phải lại, đặt gót sát hội âm, đặt chân trái sang phía bên kia đùi phải, khoá đầu gối bằng tay phải, quặt tay trái ra sau lưng đầu ngoanh về trái và giữ yên bằng thời gian của phía kia. Sau đó thả ra từ từ và thư giãn.



A21

- Tập trung vào cột sống bị vặn và bụng.

- Khó khăn: béo quá và khớp xương cứng sẽ khó làm tư thế này. Nếu không nắm được cổ chân hoặc đầu gối đặt ở đất thì đặt bàn tay lên đầu gối dựng vậy. Chủ yếu là đẩy được đầu gối để vặn người

Hai vai phải thật bằng nhau. Thường thường hay bị

lệch, sẽ sửa dần.

- *Lợi ích*: tư thế một nửa này tăng thêm tác dụng của tư thế vặn vỏ đỗ (A5) mà chúng tôi đã nói đó là dạng đơn giản của A21.

Còn cả tư thế thì như thế nào?

Đáng lẽ đặt gót chân sát hội âm thì lại phải đặt lên đùi kia sát đến bẹn và làm như đã chỉ dẫn. Bạn hãy làm thử xem và... rất hoan nghênh nếu bạn làm được. Nhưng thực ra nó cũng chẳng có hiệu quả gì hơn so với bản tư thế.

Vậy là xong nhóm Asana II. Không kể thư giãn xen kẽ thì gồm tất cả 7 tư thế: A3, A4, A18, A14, A19, A20, A21 (theo trật tự khi luyện tập – Mở đầu và kết thúc bằng tư thế ngồi thở sâu).

## **Chương XVI**

### **TƯ TƯỞNG QUYẾT ĐỊNH**

Sau chương “Làm chủ tư tưởng”, nhan đề chương này có vẻ không những kiêu căng mà còn rõ ràng là phóng đại.

Mỗi lần chúng ta rơi vào những tài liệu tán tung về ưu thế tối thượng của tư tưởng, phải chăng chúng ta có những cảm tưởng như thế?

Biết bao nhiêu tác phẩm từ đơn giản nhất đến sâu sắc nhất đã viết bằng tất cả các thứ tiếng để đoán chắc với chúng ta là có cái sức mạnh mà chúng ta nắm một cách vô tình đó.

Một số người, có thể, đã thuyết phục được chúng ta tin vào ưu thế của tinh thần đối với vật chất, nhưng chỉ tin thôi thì chưa đủ.

Thường thường việc đọc những sách trên hay để lại cho chúng ta một tiếc nuối cay đắng là tự chúng ta không thể có cái sức mạnh coi như là giả thuyết đó.

Thế nhưng có rất nhiều thí dụ cụ thể ở xung quanh ta và ngay cả bản thân chúng ta chứng minh cho giá trị của khẳng định đó trên đoạn đường dài mà con người đã vượt từ khi xuất hiện trên mặt đất đến ngày nay.

Chắc chắn là tư tưởng của con người đã dẫn dắt họ đi từ thời kỳ đồ đá đến những cuộc du hành giữa các hành tinh.

Những phương tiện vận chuyển trên mặt đất được phát minh từ ám ảnh cần thiết không thể cưỡng được là đẩy lùi ngày một xa khoảng cách trên hành tinh chúng ta.

Trong lĩnh vực không gian, từ thời Icare, ý nghĩ cố định bay lên không trung đã dẫn con người đến chỗ thực hiện cái không thể được.

Những ý nghĩ táo bạo nhất nếu dựa trên một năng lượng sôi sục sẽ có tất cả những may mắn để trở thành hiện thực.

Cái đó chắc chắn là đúng thôi, người hoài nghi sẽ nghĩ như vậy. Nhưng với con người yếu đuối như ta thì làm sao sử dụng được tư tưởng thiếu bền vững và luôn luôn trượt đi để làm một vũ khí có hiệu nghiệm?

Mượn một hình ảnh thật đẹp cho một học thuyết, lấy việc chế ngự tư tưởng làm cứu cánh cho sự tiến hoá, người ta có thể nói “tư tưởng là một vật gì đó hình tròn, trơn tuột, nhẵn nhụi và luôn luôn lăn đi”.

Dù hình ảnh đó chưa thật chính xác nó cũng thâu tóm được cái khó khăn đích thực. Tư tưởng của chúng ta không có đủ sức mạnh để xuyên thủng cái vỏ cứng của những chướng ngại vật bên ngoài hoặc bên trong ta mà cuộc sống đã hảo tâm hiến cho chúng ta.

Những chướng ngại đó có tên gọi là “cộng đồng xã hội”, là số phận con người hoặc ngay chính những cái

bất hoàn hảo của chúng ta. Những thí dụ dù có đa dạng đến đâu chăng nữa cũng hình như không bao giờ liên quan đến trường hợp đặc biệt của chúng ta.

Chúng ta chưa biết tập trung tư tưởng của mình lại thành một bó dù mỏng manh nhưng rắn chắc để khi hướng đầy đủ vào cái đích đã nhầm, trong một thời gian, sẽ làm tan cái vỏ bọc bảo vệ bên ngoài.

Cái đó dẫn chúng ta trở lại những bậc đã xem xét: chúng ta chuẩn bị bằng việc tập hợp tư tưởng (bậc 5); định hướng cho nó (bậc 6), đặt tiêu điểm cho suy tưởng (bậc 7 - dhyana).

Không biết ai đã nói: “Tôi sợ người nào chỉ đọc một cuốn sách”. Sự cảnh giác kỳ lạ này nói lên sức mạnh của người chỉ hướng vào một tư tưởng. Sức mạnh này đã làm cho người đó thờ ơ với tất cả những gì ngoài cái đích của mình. Chẳng khác gì với mấy người mắc bệnh thần kinh, anh ta hoàn toàn đã thuộc về một cái gì khác, đó là cái tư tưởng chủ đạo của anh ta.

Người ta bảo những người Yogi bí hiểm cuồng tín là những người “điên vì thương đế”, cái đó xác nhận trạng thái tập trung cao độ. Nghiên cứu tìm tòi vấn đề để làm chủ tư tưởng, chủ đề của chương này, bậc 7 Yoga quan trọng tới mức tạo thành cho riêng nó một phương pháp hoàn chỉnh.

Bạn nên nhớ rằng “Dhyana” không những là bậc 7 của Hatha - Yoga mà còn đứng thứ 3 trong 4 loại Yoga chính, loại xuất phát từ những học thuyết Tàu và Nhật (chương I).

## DHYANA LÀ GÌ?

Theo các tác giả, người ta dịch Dhyana bằng: “tham thiền nhập định” hoặc “suy ngẫm, tĩnh toạ”. Từ này hoặc từ kia đều có nghĩa riêng tuỳ theo người dùng. Có thể có một số người thấy lúng túng hoang mang vì thế.

Lại càng hoảng hơn nữa nếu người ta thêm vào những động từ: hoá thân, xuất thân nhập hoá, đắm mình trong tham thiền hoặc trong suy tưởng như những Yogi bí hiểm.

Vậy tất cả những cái đó có thể liên quan tới chúng ta như thế nào, chúng ta là những người mong ước được thấy lại mình, tự khẳng định mình?

Hơn nữa có cần phải hiểu biết cái mát và cái thấy lại không? Trong lúc này vấn đề không phải ở chỗ đó, vì vậy trước lúc để bạn hào hứng một khoảnh khắc hoặc rụt lại và sợ hãi, chúng ta hãy cùng suy nghĩ và tìm hiểu.

Từ điển Larousse định nghĩa: suy tưởng, tĩnh toạ là “suy nghĩ sâu lắng... nguyên cầu trong trí óc...”.

Theo nghĩa la tinh thì chỉ là “rèn luyện” hoặc “dừng lại ở trung độ”...

Thôi được, nhưng bây giờ làm sao vượt được bậc này, làm sao mở được cái cửa sổ số 7 đó?

Chúng tôi không thể mở cho các bạn mà chỉ giúp các bạn tìm thấy chiếc chìa khoá còn đang bị giấu kín ngay trước mắt bạn vì những ý nghĩ sai, những đắn đo ngập ngừng, những lo ngại sợ sệt của các bạn.

## **Ám thị, chìa khóa của suy tưởng.**

Ám thị, dẫn dụ? Một cái chìa khoá cũ kỹ và hoen rỉ, bạn bối rối chán ngán.

Đừng nên tưởng như vậy! Không có dẫn dụ thì không có tri thức nào khắc sâu vào được trong đầu ta. Một đứa trẻ chỉ có thể trưởng thành bằng những lời bảo ban của người xung quanh. Rồi bạn hữu, môi trường sống, đọc sách v. v... đào tạo chúng ta về cảm giác nội tại, về tư tưởng...

Chúng tôi sẽ không làm cho bạn biết gì thêm khi nhắc bạn nhớ tới vai trò của tuyên truyền quảng cáo dưới một hình thức làm cho ta phải suy nghĩ tới những cái mà lẽ ra ta chẳng nhầm tới bao giờ, mua những đồ mà ta không cần đến hoặc tham gia vào những biến cố chẳng liên quan gì đến ta. Tuyên truyền quảng cáo đã hướng dẫn tư tưởng và thái độ chúng ta.

Còn về ám thị cá nhân hoặc tự kỷ ám thị, nó có thể xây dựng hoặc phá hại chúng ta. Chính tự kỷ ám thị sẽ giúp chúng ta sử dụng sức mạnh vốn có trong ta. Một nhà đại hiền triết Ấn Độ, Vivekananda đã nói một cách dứt khoát: “Thể xác là do tư tưởng tạo nên”.

Thánh thư Ấn Độ khẳng định: “Những gì mà một người có tấm lòng trong sạch mong muốn trong trí óc thì bất cứ mong muốn gì họ cũng đều có thể đạt được”.

Hai ý kiến có tính khẳng định trên đây chuyển thành hai định luật: một đáp ứng cho kiến trúc vật chất, một cho cơ cấu về tinh thần:

1. Tất cả sự tập trung tư tưởng, tất cả sự đóng chốt

ý thức vào một điểm nào đó của thân thể, tạo ra ở đó một nguồn thần kinh tăng lực và điều tiết.

Hay nói như các Yogi: “Đẫn dắt ý thức vào một phần trên thân thể, gây ra ở đó sự giải phóng năng lượng (prana). Nó sẽ kích thích hoặc làm chậm lại những trao đổi của máu và thần kinh ở chỗ đó”.

2. Tất cả sự tạo lập (dù muốn hay không) những hình ảnh trong đầu, tất cả thái độ tinh thần tích cực hoặc tiêu cực đều tô điểm và làm phong phú môi trường sống đồng thời gây ra những biến cố tương ứng.

Đã lâu lắm rồi, người ta thường cho là “cái may nọ kéo theo cái may kia” (phúc tất trùng lai)<sup>(1)</sup> và “cái rủi không bao giờ đến một mình” (hoạ vô đòn chí) v.v... và những nhà phân giải tâm lý nhất trí công nhận cái bên trong của định mệnh cá nhân, tức là số mệnh của mỗi người là bản dịch chủ quan hoặc, nếu bạn thích, là phản ánh, là kết quả của thái độ tinh thần hàng ngày của chúng ta.

Bằng tiếng vang xa xôi những Yogi tuyên bố: “Gieo một hành vi, ta sẽ gặt được một tập quán - gieo một tập quán, ta sẽ gặt được một tính cách - gieo một tính cách, ta sẽ gặt được một số phận”.

Tư tưởng tích cực hoặc tiêu cực tác động như một hòn đá nam châm. Nó hút những luồng rung động của vũ trụ. Tóm lại hy vọng hoặc sợ hãi một sự bất ngờ nào đó

---

(1) Ở đây lại không phải là phúc *bất* trùng lai! mà là phúc *tất* trùng lai mới đúng!

tức là tán trợ cho sự hình thành những trường hợp thuận tiện hoặc bất tiện mà chúng ta được lợi hoặc bị thiệt hại.

Tất cả những tác giả trước tác và nghiên cứu về nhân bản đều đồng nhất trên điểm này: Mỗi khi mà trong ta có những ý nghĩ vui vẻ, lành mạnh tin tưởng... thì chúng ta sẽ làm rạng rỡ xung quanh ta và trong ta cũng có sự vui vẻ, trong lành đưa đến thắng lợi.

Tai hại thay là ngược lại cũng đúng như thế. Nếu chúng ta càng khơi sâu thêm những đắng cay thất vọng thì những ý nghĩ tiêu cực lại càng phát ra mãnh liệt. Đó là động lực của những tai biến thảm thương.

### **Làm thế nào để sử dụng được sức mạnh của tư tưởng?**

Bạn đã bắt đầu rồi mà bạn không biết, qua sự rèn luyện bằng cách thở, các tư thế và các bài tập khác đã trình bày.

Bạn hãy tiếp tục rèn luyện, đi sâu thêm ở mỗi giai đoạn của cuộc sống bằng cách gạt đi hết những tư tưởng tiêu cực, thay thế bằng những tư tưởng tích cực, bằng sức sống và hy vọng nhất là khi tất cả đều buông lơi xung quanh bạn và trong bạn.

Tuy vậy, mặc dầu đã cảnh giác, chúng ta thường tự bắt gặp chúng ta lại rơi vào vết xe cũ của tư tưởng. Cho nên rất cần thiết phải dành ra đôi lúc để có thể trấn tĩnh lại, tự nắm bắt lấy mình.

Đó là bạn đã suy tưởng hay tĩnh toạ (méditation).

Sự suy tưởng này thực hiện bằng một tư thế đặc biệt

của cơ thể. Nó hỗ trợ cho thái độ tinh thần mà ta đang tìm kiếm.

Cũng như tập trung mắt nhìn ở chương XIV giúp cho tập trung tư tưởng, một tư thế trầm mặc vững vàng làm dễ dàng cho sự tập hợp lại sức mạnh của chúng ta.

Vậy dùng tư thế nào?

Tư thế nào cũng được miễn là đáp được định nghĩa mà những Yogi gán cho từ Asana nghĩa là, chúng tôi nhắc lại, một thế giúp chúng ta “giữ yên bất động lâu mà vẫn thoái mái”.

Vậy: ngồi, quì, đứng hoặc nằm đều được.

Bạn đã biết tư thế nằm của “nghỉ hoàn toàn” (A1), chắc chắn là ít khó khăn nhất và bạn có thể sử dụng.

Tuy vậy tốt hơn là bạn rèn luyện bằng những cách khác nữa.

Bạn đã biết tư thế ngồi, tư thế thoái mái (A2) và tư thế quì (A10). Với tư thế quì, chúng tôi sẽ không nói gì thêm vì nó không có bổ sung hoặc phát triển. Nếu nó đã trở thành quen thuộc, bạn hãy mạnh dạn sử dụng.

Còn về tư thế ngồi, có nhiều thay đổi tùy theo sự xếp sắp của 2 chân và không phải vì thế mà dễ thực hiện. Chúng tôi sẽ cố tìm một tư thế nào hợp với bạn và đáp ứng được đòi hỏi của một Asana.

Nhưng hãy bắt đầu bằng cái khó nhất.

## A22 - TƯ THẾ HOA SEN (*padmasana*)

Hoa sen là biểu tượng thiêng liêng của Ấn Độ giáo và

222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20

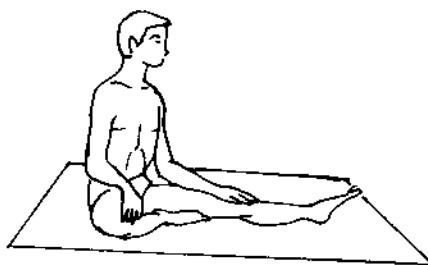
cổ Hy Lạp, biểu tượng của sự thuần khiết. Tư thế này bắt buộc các khớp của chúng ta, nếu không trở lại thuở “Ấu thơ” của những năm niên thiếu thì chí ít cũng trở lại sự mềm mại vốn có trong số đông của chúng ta, bị mất từ lâu.

Nó tràn đầy các đức tính vì, theo những sách khai luận về Yoga, nó chữa khỏi tất cả các bệnh và các thứ nghiêm độc. Nó giúp đánh thăng bệnh lười biếng, bệnh ngủ nhiều, những mềm yếu tinh thần, đánh thức dậy năng lượng tiềm ẩn trong chúng ta, dẫn chúng ta tới sự thông hiểu bí mật của vũ trụ...

Đây là một tư thế vào loại khó, phải kiên nhẫn luyện dần.

### *1. Chuẩn bị*

a) Ngồi, chân thẳng, vai xuôi tự nhiên, ngực kéo lên



A22a

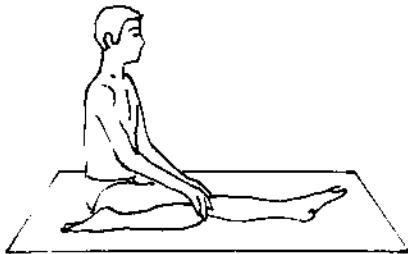
lên hai đầu gối (A22a).

Thở ra và cúi xuống chân duỗi, cổ với tay đến bàn chân. Ngẩng lên đồng thời thở vào. Làm 3 lần như thế.

Trở về như lúc đầu, chân ruỗi thẳng sát nhau. Tiếp

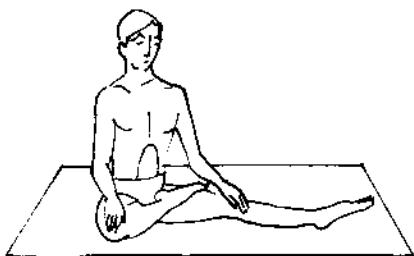
tục bằng chân kia.

b) Dùng tay gấp chân phải lại đặt ra phía ngoài cho bắp chân sát đùi, bàn chân sát háng trái, chân kia duỗi thẳng. Giữ yên như thế ít giây rồi cúi xuống trước về phía chân duỗi đồng thời thở ra, tay với đến bàn chân. Trở lại như cũ, hít vào, làm 3 lần (với mỗi chân) (A22b).



A22b

c) Sau hai tư thế chuẩn bị trên, dùng tay kéo chân phải gấp lại và đặt bàn chân lên đùi trái càng lên cao càng tốt, gót chân sát vào bẹn gần rốn, gan bàn chân để ngừa. Cúi về trước 3 lần trên mỗi chân (A22c).



A22c

*Ghi chú* - Đó là 3 giai đoạn dự bị. Bạn sẽ thấy rất là cần thiết. Bạn chỉ có thể chuyển sang giai đoạn thực hiện chính thức nếu mỗi giai đoạn

dự bị trên không còn thấy khó khăn về bên này cũng như về bên kia. Đừng lo ngại nếu thấy bên này cứng hơn bên kia vì bạn không phải là người thuận cả hai tay. Ghi nhận này có giá trị với tất cả các tư thế phải làm cả hai bên.

## 2. Thực hành

Sau khi 3 tư thế chuẩn bị trên đã làm thuần thục, bạn đặt bàn chân trái lên đùi phải (dụ bị 3). Ngả người một chút ra phía sau để dễ gấp chân phải lại rồi đặt bàn chân phải lên đùi đối diện, gót chân cạnh rốn. Như vậy hai gót chân sẽ ở hai bên rốn. (A22d).



A22d

## 3. Giữ yên

Rướn thẳng người từ thắt lưng đến gáy, lưng thật thẳng. Giữ cơ cánh tay, vai. Hai tay đặt trên hai gối. Hai đầu gối phải sát đất để thẳng bằng vững.

*Khó khăn* - Có cần điểm ra không? Bạn đã biết rất rõ. Chỉ còn vấn đề là phải khắc phục dần để có thể đặt được đầu gối và hai mông sát đất. Không nên nghiêng người về một phía nào. Nhấn mạnh từ từ, lâu lâu để có thể kéo dài làm mềm dần gân và khớp.

Những bài tập này dù chưa đến chỗ đạt được tư thế cuối cùng cũng có tác dụng rất mỹ mãn.

## Để phòng

Về bản thân tư thế, một khi đạt được, cũng giữ dần dần không nên quá gắng sức.

Có thể có nguy cơ giân dây chằng đầu gối và trượt xương bánh chè, đó là điều đáng giận. Chú ý tới tất cả

cảm giác đau bất thường ở đầu gối và nếu bạn ở trong trường hợp đó thì hãy ngừng lại và bỏ qua tư thế này một thời gian.

Sau khi đã giữ tư thế này lâu hoặc mau, khi trở lại hoạt động bình thường cũng phải rất từ từ.

Vì sự kéo giãn và vặn các dây chằng đầu gối và mắt cá mà tư thế này gây ra nên mặc dù đã quen và dễ làm, nếu sau khi giữ vài phút, bạn cũng cần đề phòng và nén:

1. Rút bàn chân ra từ từ không nên đột ngột đứng dậy ngay.
2. Không nên đi và chạy mau. Hãy để cho các khớp làm quen trở lại với hoạt động.

Sự tuần hoàn máu trong các chân đã bị chậm lại, hãy để nó có thời gian lưu thông bình thường. Bạn sẽ tránh được cảm giác khó chịu như có kiến bò và tránh được kết quả của nó là mắt cá chân và đầu gối bị yếu đi.

### *Lợi ích*

Chúng tôi đã kể những gì mà truyền thống cũ hứa hẹn. Chúng ta khiêm tốn hơn, và khi tư thế đã làm được thành thực, coi như một tư thế giúp chúng ta giãn cơ dễ dàng ở tư thế ngồi không bị sụm xuống. Đó là một trong những asana thông dụng nhất để thực hành thở. Nó có đặc hiệu là tăng lực cho các cơ quan bụng bởi sự tuần hoàn máu được khởi động trong các vùng háng, xương chậu, tuỷ cột sống và chậm lại ở hai chân.

Ý nghĩ dễ tinh táo hơn là ở tư thế nằm. Do đó chúng

ta có thể rèn luyện thuận lợi hơn về tập trung chú ý, về tự tập hợp lại, về bồi bổ năng lượng bằng cách thở hoặc cắm chốt sự chú ý vào điểm xuất phát của hơi thở tức là vùng bụng.

### A23 - TƯ THẾ THỰC HIỆN (*Siddhasana*)

Tên do A.DANIELOU đặt, phù hợp với mục đích của tư thế. Sidda chỉ việc nhà hiền triết đạt tới thực hiện lý tưởng và làm chủ những quyền lực của mình.

#### 1. Chuẩn bị

Cũng như giai đoạn chuẩn bị của tư thế HOA SEN dù không khó bằng nhưng sự mềm mại của háng và đầu gối cũng cần thiết.

#### 2. Thực hành

Đặt bàn chân phải càng sát người càng tốt, gót chân sát hội âm. Bàn chân duỗi, gan bàn chân để ngửa, đầu bàn chân đặt dưới đùi trái. Hai mông sát đất.

Hai tay nắm bàn chân trái kéo gập lại và đặt lên giữa đùi và bắp chân phải, bàn chân để ngửa, ngón chân cái chạm đùi.

Cần trước hết là ngồi thật vững.

Người vươn thẳng,



A23

dầu thǎng. Giǎn cơ hai tay. Hai bàn tay đặt trên dầu gối, ngón tay mềm. Hai đầu gối phải sát đất.

Có thể ngồi lâu được ở tư thế này (A23).

#### A24 - TƯ THẾ THỊNH VƯỢNG (*Svastikasana*)

Svastika hay chữ thập ngoặc là dấu hiệu của sự thịnh vượng của Ấn Độ và Tây Tạng.

1. *Chuẩn bị* - (như trên)

2. *Thực hành*

Đặt bàn chân trái  
càng sát người càng  
tốt, gót chạm hội âm,  
ngón chân duỗi đặt  
trên đùi phải.

Hai tay nắm bàn  
chân phải gập vào đặt  
xuống dưới chân trái,  
luồn ngón chân vào  
giữa đùi và bắp chân  
trái (A24).



A24

3. *Giữ yên*

Thǎng thân, thǎng đầu. Giǎn cơ cánh tay. Hai bàn tay úp trên đầu gối, ngón tay duỗi mềm. Hai đầu gối cũng như hai mông phải sát đất.

Nếu tất cả những tư thế trên đây, kể cả ngồi thoái mái (A2), cả quỳ (A10) bạn đều thấy khó khăn? Đừng

thất vọng! Bạn hãy tạm ngồi xếp bằng như thường ngồi để rèn luyện tập hợp tư tưởng và thở.

Tất cả những gì thuộc về thẩm mỹ hãy tạm xếp, điều quan trọng duy nhất là chọn được một thế thuận tiện với cái lưng thật thẳng.

Nếu bạn thấy một trong những bán tư thế ở giai đoạn chuẩn bị hợp với bạn, bạn hãy tạm dùng trong khi chờ đợi.

\*

\* \* \*

## **Chương XVII**

### **NHỮNG ASANA - NHÓM IV**

Cho đến đây bạn có quyền nghĩ là tất cả các tư thế đều thực hành ở tư thế nằm hoặc ngồi. Thật ra thì đúng như thế đối với phần lớn các tư thế cơ bản dùng làm nền cho những biến thể và những tư thế phức tạp hoặc những tư thế đi sâu. Vì một tư thế cơ bản húc nào cũng có thể phức tạp thêm để tăng hiệu quả cũng như có thể đơn giản bớt cho dễ làm. Thí dụ: tư thế con cá (A21) mà đơn giản của nó là A5 (vặn vỏ đỗ). Điều này chứng tỏ đạt được một tư thế chưa quan trọng bằng vận động được các khớp, xoa nắn được các cơ quan bằng uốn vặn và vươn kéo. Vì vậy tất cả những tư thế dù chưa đạt cũng có tác dụng tích cực bởi sự xoa nắn đặc biệt của nó. Đừng cầu toàn quá cũng đừng quá dễ dãi mà cần làm vừa với sức mình, bao giờ bạn cũng đạt kết quả dù chưa làm được mỹ mãn.

Đó là trường hợp của một trong những học trò của chúng tôi 80 tuổi, bắt đầu rèn luyện năm 70 tuổi và đã đạt được nhiều hiệu quả tốt đẹp. Một người nữa 69 tuổi đạt tới một sự thăng bằng về sức khoẻ không ai sánh được mặc dầu các tư thế đều chưa làm được thật đúng

như là hướng dẫn.

Trong nhóm IV này, chúng ta dễ cặp tới một số tư thế đứng.

Bạn dễ dàng nhận thấy là một vài tư thế chỉ là lặp lại những cái đã gặp với sự khác nhau là đứng và ngồi mà thôi.

Hãy bắt đầu bằng cái đơn giản nhất và cũng là tư thế chúng ta thường dùng trong đời sống.

### A25 - TƯ THẾ ĐỨNG (*Tadasana*)

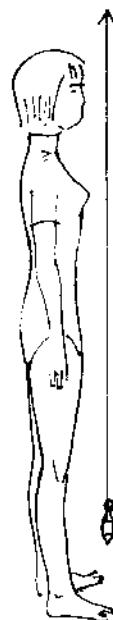
Tada cũng như Parva (A17) có nghĩa là núi (quả núi).

Chúng ta đã biết đứng chưa? -  
Đứng phải thẳng bằng trên một trực  
thẳng đứng qua đỉnh sọ xuống đến  
giữa hai chân.

Muốn có cái thế đứng tự nhiên đó ta  
phải sửa những tật đã mắc. Tập tư thế  
này giúp chúng ta sửa dần.

#### 1. Chuẩn bị

Đứng, 2 bàn chân song song cách  
nhau khoảng 2cm, nhẹ nhàng thẳng 2  
đầu gối. Lên gân toàn thân từ gót đến  
gáy. Lên gân hai mông để đưa háng về  
trước và đỡ ưỡn chõ thắt lưng. Ngực  
ưỡn, bụng hơi thót, 2 tay buông thông  
dọc thân.



A25

## 2. Thực hành

a) Đưa trọng lượng toàn thân xuống các ngón chân như muốn chống lại trượt ngã nhưng không kiêng gót. Thở 3 lần.

b) Sau đó dần trọng lượng toàn thân xuống hai gót nhưng không nâng các ngón chân lên. Thở 3 lần.

## 3. Giữ yên

Sau khi làm 2 thế đứng trên, trở về đứng thẳng, vẫn lên gân toàn thân và phân phôi đều trọng lượng trên 2 bàn chân từ ngón đến gót nhưng ở rìa phía ngoài nhiều hơn rìa phía trong.

## 4. Kết thúc và thư giãn đứng

Thư giãn bằng nằm, quì, ngồi... Chúng ta đã biết đứng cũng là một tư thế thư giãn.

Tư thế đứng miêu tả ở trên là một tư thế động, vậy là căng cơ (HA +), phải tiếp theo một tư thế giãn cơ (THA -); nghỉ.

Lúc này 2 chân hơi dịch xa nhau gần bằng khoảng rộng hai vai, hai chân song song, toàn thân bên trong giãn ra, bề ngoài coi vẫn như thường.

Trọng lượng của thân phân phôi đều trên 2 bàn chân, bụng bình thường không thót, thân trên không vồng, tay và vai thông mềm, đầu thẳng.

Thở lại bình thường (tức là thở bụng).

Tập trung vào sự vươn lên bên trong. Từ thắt lưng đến gáy như muốn đẩy một cái gì đó bằng đầu nhưng không được đưa cầm lên.

Thở - Sâu và đều trong các giai đoạn tiến hành và giữ yên. Thở bụng bình thường khi kết thúc và thư

giản, (A25).

*Khó khăn* - Không có gì đáng kể nhưng tốt hơn hết là bạn hãy tự kiểm tra trước một tấm gương.



### A26 - TƯ THẾ CÁI CÂY (Vrksana)

Phối hợp giữa mềm dẻo và thăng bằng.

#### 1. Chuẩn bị và tiến hành

*Giai đoạn 1.* Đứng thật thăng, đặt bàn chân phải lên đùi trái, gót sát bẹn, gan bàn chân áp sát đùi. Đưa đầu gối phải càng về phía sau càng tốt, hai đầu

*Lợi ích* - Phải nhận là chúng ta chưa biết cách đứng.

Thăng bằng thường không vững, lắc lư từ phải sang trái và ngược lại, dễ vẹo cột sống. Đây là một cách đơn giản để sửa. Chúng ta hãy chuyển sang một tư thế thăng bằng chính thức.



A26b

gối cùng một bình diện để bàn chân khỏi trượt.

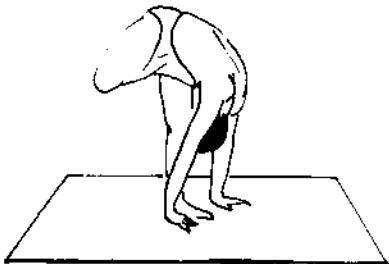
Hai tay chắp đưa lên trước ngực, ngực hơi ưỡn, bụng thót, vai mềm buông xuôi tự nhiên, nét mặt bình thản, người thẳng. Trọng lực dồn vào chân đứng.

Thở nhiều lần

(A26a).

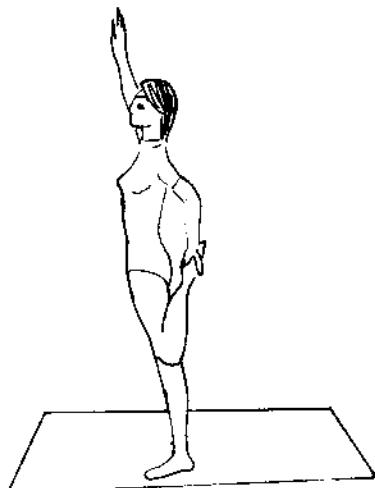
*Giai đoạn 2 - Hít vào, từ từ đưa 2 tay lên phía đầu, hai bàn tay vẫn chắp.*

Càng giờ cao được 2 tay càng tốt. Thở sâu nhiều lần (A26b).



A26c

*Giai đoạn 3 - Thở ra, đứng để mắt thẳng bằng, cúi xuống, hai tay thẳng và song song, đặt hai bàn tay xuống đất ở 2 bên bàn chân. Trán chạm đầu gối (A26c).*



A26d

Hít vào và trở về tư thế lúc đầu.

Đổi chân và tiếp tục làm như trên (từ A26a đến A26c).

## 2. Sau khi song

Đứng nghỉ một lát rồi gấp chân phải lại, tay phải

nắn lấy ngón chân. Tay trái giơ cao lên đầu. Giữ và thở vài ba lần. Thay chân và làm như trên (A26d).

### *3. Sau một thời gian đứng nghỉ*

Tiếp tục nhưng lần này đặt chân lên phía trước đùi, sát bẹn (A26b) và làm lại như trên từ đầu.

### *4. Kết thúc*

Cả loạt động tác và tư thế làm xong, ngả lưng xuống nằm thư giãn một lát.

Tập trung vào thăng bằng và mỹ quan (đúng) của tư thế.

Thở đều và sâu.

Khó về thăng bằng cộng thêm với các khớp xương còn cứng. Không nên tập bên cạnh đồ dễ vỡ. Lúc đầu nên đứng sát một bức tường, bạn sẽ yên tâm hơn.

Chú ý đừng uốn và cong phần háng.

Nếu không文化创意 được hoàn toàn do thiếu mềm dẻo cũng cứ làm tuỳ sức.

**Lợi ích** - Loạt động tác và tư thế này giúp bảo vệ thăng bằng cơ thể dấu hiệu của sự trung và làm cơ thể mềm dẻo chuẩn bị cho những tư thế ngồi.

Nói chung, những tư thế thăng bằng dễ làm hơn về buổi sáng vì hệ thần kinh chưa bị những bận rộn hàng ngày làm cho mệt mỏi. Ngược lại những tư thế mềm dẻo lại dễ làm về chiều tối hơn.

Sau khi nằm nghỉ hoặc có thể đứng nghỉ, từ tư thế A25, chuyển sang tư thế sau.

## A27 - TƯ THẾ TAM GIÁC I (TG I) (*Trikonasana*)

Tri: ba - kana: góc

Có nhiều biến thể của tư thế này nhưng cùng một mục đích: chuẩn bị chân và lưng cho những tư thế khác, cả việc bổ sung những hiệu quả giống nhau.

### 1. Chuẩn bị

Đứng, dang hai chân bằng khoảng vai. Hít vào, giơ ngang hai tay ra hai bên bằng tâm vai, hai bàn tay úp.

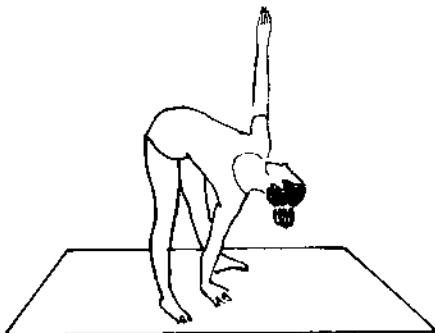
### 2. Thực hành

Thở ra, cúi mình xuống phía trước, úp bàn tay phải xuống đất, giữa hai bàn chân, ngón tay về phía trước. Nhìn theo bàn tay trái giơ cao, đầu ngoanh về trái.

3. Giữ. Khoảng 2-3 lần thở, nhấn vào sự vặn thân giới hạn bằng chống tay xuống đất.

### 4. Kết thúc

Thở ra lần cuối, hít vào đồng thời đứng lên, hai tay giơ ngang, tiếp tục đặt tay trái xuống đất. Nhìn theo bàn tay phải giơ cao, đầu ngoanh về phía phải. Thở 2-3 lần rồi đứng thẳng lên nghỉ:



A27

Tập trung vào lưng uốn vặn và hai chân căng giãn.

Thở sâu, bình tĩnh. Bụng thót.

*Khó:* chân cứng không cúi xuống được. Giang thêm chân cho rộng để có thể úp bàn tay xuống đất được, đầu gối phải thẳng. Tay giơ cao phải thẳng. Đứng trước gương mà sửa.

*Lợi ích.* Giãn các đốt sống, tiêu hoá tốt. Phục hồi sức khoẻ mau sau trận ốm (H.A27).

### A28 - TƯ THẾ TAM GIÁC II

Đậm nét hơn tư thế TGI. Nó hoàn chỉnh và khơi sâu thêm hiệu quả.

#### 1. Chuẩn bị

Giang rộng hai chân, hai bàn chân song song. Hai tay giơ ngang làm thành chữ thập, bàn tay úp. Xoay ngón chân phải sang phía phải. Hít vào.

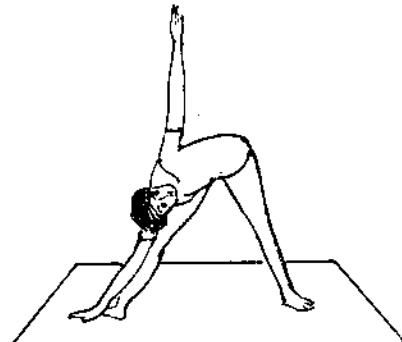
#### 2. Thực hành

Thở ra đồng thời  
nghiêng mình sang  
phải, bàn tay úp cạnh  
bàn chân phía ngoài  
song song với ngón  
chân út. Tay trái giơ  
cao thẳng với vai, mắt  
nhìn vào tay giơ.

#### 3. Giữ trong nhiều lần thở.

#### 4. Kết thúc

Thở ra lần cuối, hít



A28

vào đồng thời trở về tư thế cũ hai tay giơ ngang, kéo chân phải về song song với chân trái. Xoay đầu bàn chân trái sang trái, đặt tay trái xuống đất, giữ yên bằng bên phải đã làm. Xong, nâng lên và nằm nghỉ.

Tập trung và thở không thay đổi.

*Khó.* Nếu không úp được bàn tay xuống đất (không được khuỷu đầu gối) thì tạm nếm lấy cổ chân hoặc cao hơn nữa, nhưng mỗi khi thở ra nhấn thêm một tí.

*Lợi ích.* Giống như TGI.

Một vài tư thế đã tả ở đầu nhóm này có lợi cho đại bụng nhưng chưa rõ ràng. Để bổ sung, các bạn làm tư thế sau đây đặc biệt hiệu nghiệm.

## A29 - TƯ THẾ KÍCH THÍCH VÀ BỔ DƯỠNG

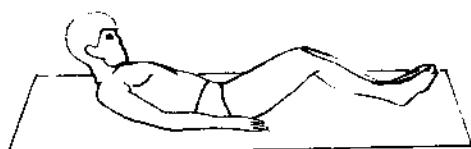
Tư thế này chắc chắn có một cái tên bằng chữ Phạn nhưng không tìm ra. Cũng chẳng có hại gì.

*1. Chuẩn bị.*

Nằm ngửa, tay ruồi theo thân mình trong một tư thế nữa - cứng. Thở sâu 3 lần.

*2. Thực hành - Tư thế A29a (bổ dưỡng):*

Thở ra đồng thời nhắc đầu, vai và chân, đầu gối hơi khum. Hai gót cách mặt đất độ 10cm. Toàn thân đặt trên phần dưới thắt lưng và một phần lưng. Hai



A29a

tay mềm, giãn cơ, không dùng làm chõ tựa. Toàn sức dồn vào vùng bụng mà các cơ bắp ở đó đều hết sức căng.

### 3. Giữ yên

Lâu mau tuỳ theo sức của cơ bắp (từ 20 - 30 giây đến một phút).

### 4. Kết thúc.

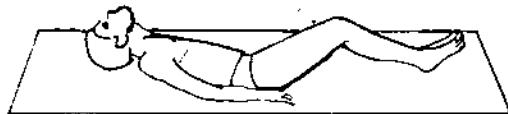
Nằm xuống từ từ và thả hết gân bắp, thở bụng bình thường.

#### *Phụ thêm - Tư thế A29b (kích thích)*

Nghỉ một chút cho hồi sức, sau khi đã nhắc đầu và chân lên thì ngả đầu ra, cơ bắp ở cổ càng giãn ra càng tốt đầu không chạm đất. Giữ thời gian lâu bằng A29a.

#### *Tập trung vào tất cả khu vực bụng.*

*Thở* - Do căng cơ cao độ, hơi thở bị hạn chế mạnh vì thế trước khi làm phải thở 3 lần thật sâu. Trong lúc giữ yên, hơi thở tiếp tục đều và liên tục nhưng nồng.



A29b

*Khó - Cơ bụng yếu hạn chế thời gian giữ yên, không có gì nghiêm trọng nhưng có thể làm bạn*

*mắc sai làm đáng kể và có hại là đáng lẽ vùng thắt lưng phải sát đất thì lại dồn lên.*

Cân thiết vùng thắt lưng là vùng duy nhất tiếp xúc với mặt đất. Nếu không thể được thì bạn co đầu gối một chút về phía bụng và ngẩng đầu lên như muốn ngồi lên

vậy.

Một vài người, ngay lúc bắt đầu làm được một lát, thấy run rẩy toàn thân. Nếu đó là trường hợp của bạn thì cũng đừng hoang mang, đó là vì bạn vượt quá khả năng chịu đựng được sự căng cơ. Hãy ngừng lại nếu bạn giữ đã lâu hoặc làm đi làm lại nhiều lần thay cho giữ yên. Rèn luyện dần, sự run rẩy này sẽ hết.

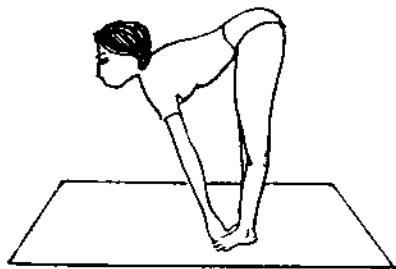
*Lợi ích* - Ngoài việc tăng lực cho đai bụng và xoa bóp tất cả các cơ quan ổ bụng, hai tư thế trên còn được coi như có tác dụng điều chỉnh hệ thần kinh.

Nếu bạn là người dễ xúc động quá đáng, bạn hãy thực hành tư thế (a) bồ dưỡng. Hễ thấy run toàn thân thì ngừng lại và nằm thư giãn.

Ngược lại nếu bạn thấy kiệt sức, uể oải thì làm tư thế (b) kích thích có tác dụng đến tuyến giáp trạng.

### A30 - TƯ THẾ NẮM NGÓN CHÂN CÁI (*Padangusthasana*)

Chúng ta thấy hao hao giống như tư thế A6 của nhóm thứ nhất.



A30a

#### 1. Chuẩn bị

Đứng, 2 chân cách nhau 30cm. Thở ra đồng thời cúi xuống nắm lấy ngón chân cái bằng ngón trỏ của hai bàn tay.

#### 2. Thực hành.

Hít vào đồng thời

ngẩng đầu lên và uốn vồng lưng, từ dưới thắt lưng, vùng háng trở lên, ngực ưỡn (A30a).

### 3. Giữ yên

Rất căng từ đầu gối đến cột sống qua xương bả vai. Giữ trong khoảng vài lần thở rồi thở ra và cúi đầu xuống giữa hai đầu gối bằng cách kéo hai tay mà ngón đã móc vào các ngón chân (A30b). Giữ nguyên và thở khoảng 10 lần.

### 4. Kết thúc

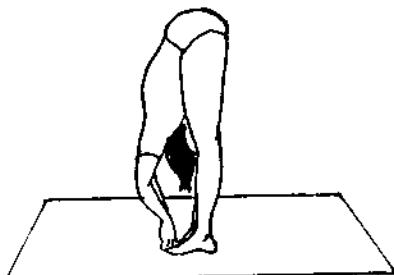
Sau một hơi thở ra cuối cùng, hít vào đồng thời từ từ ngẩng lên sau khi đã buông các ngón chân. Thẳng người hoàn toàn (đầu thẳng sau cùng) và đứng nghỉ.

Tập trung vào cột sống ở giai đoạn tiến hành và sự kéo thẳng của chân trong giai đoạn giữ.

Thở càng sâu càng tốt.

*Khó.* Nắm ngón chân chưa được thì nắm cổ chân vậy, thậm chí có thể nắm bắp chân và cũng làm cả hai cách.

Khó thứ hai là chú ý đến hoạt động của vùng lưng đi từ xương cùng đến gáy.



A30b

Chúng tôi xin nhắc lại để các bạn đừng nản: đáng kể là cố gắng làm chứ không phải là sự thành công ngay.

*Lợi ích.* Mặc dù là chỉ thấy phân trên đùi và đầu gói bị đụng chạm tới nhưng thực tế thì lưng và các bộ phận trong ổ bụng có lợi chính trong tư thế này. Bệnh thực khí và bệnh dạ dày được dìu đi, sửa được sai khớp đốt sống, nhất là ở động tác vỗng lưng xuống.

Nhóm này có 6 tư thế: A25, A26, A27, A28, A29 và A30.

Bắt đầu và kết thúc bằng tư thế (A25) và thở sâu.

## **Chương XVIII**

### **VỆ SINH THẦN KINH**

Sức khoẻ của chúng ta phụ thuộc rất nhiều vào hoạt động của hệ thần kinh.

Y học hiện đại đã xác định là rất nhiều bệnh kể cả bệnh do vi trùng như lao phổi và các bệnh cúm, bệnh cảm sốt cũng như phần lớn những rối loạn chức năng về tiêu hoá, tuần hoàn v.v... cũng đều có nguyên nhân và nguồn gốc là xộc xệch thần kinh.

Bạn cũng đã biết giữa thể chất và tinh thần có một sự phụ thuộc lẫn nhau rất chặt chẽ.

Yoga là một tên lính dũng mãnh để giữ gìn thăng bằng thần kinh. Chúng ta sẽ chứng minh điều đó đồng thời nghiên cứu một số nguyên tắc sơ đẳng về vệ sinh tinh thần và cơ thể.

Yoga hình thành một tập hợp các bài rèn luyện về thể chất và trí tuệ (căng rỗi giãn, động lực thở, làm chủ tư tưởng bằng rèn luyện sự chú ý...) thực hiện những điều kiện hoàn hảo để giữ thăng bằng thần kinh.

Nhờ thần kinh mà ta biết đau. Tín hiệu báo động đó giúp ta tự vệ.

Khi một phần cơ thể bị thương tổn do có sự tấn công từ bên ngoài hoặc một cơ quan nội tạng nào bị trục trặc thì những giây thần kinh ngoại biên hoặc những giây thần kinh của cơ quan đó chuyển ngay về não một thông điệp và não lập tức đọc ngay. Và cũng bằng đường giây thần kinh, não ra lệnh cho các cơ bắp và các hạch nội tiết có hành động tự vệ.

Một số bệnh như hủi phá hoại hệ thần kinh người bệnh mất khả năng cảm thụ đau đớn. Cơ thể của họ chết dần.

### **Cột sống**

Khoa học hiện đại đã thấy và xác nhận bí mật của Yoga gồm những tư thế ngồi hoặc đứng bổ ích cho cơ thể. Điều quan trọng hàng đầu là tập luyện đều hàng ngày vùng cột sống và vùng bụng.

Tư thế mà chúng ta dùng hàng ngày tùy theo có trùng hay không với thế tự nhiên của các phần trong bộ xương có thể có ảnh hưởng tốt xấu nhiều hoặc ít tới sức khoẻ và sự an lạc của chúng ta.

Thật vậy, cột sống là một cái trụ dựa vào đó mà xếp sắp các bộ phận của cơ thể. Một vị trí sai lệch của cột sống làm cho sự vận hành, của các cơ quan trở thành khó khăn, chậm chạp. Do đó độc tố truyền vào máu, hệ thần kinh bị rối loạn, cơ thể bị đau đớn nhọc mệt.

Phụ nữ đặc biệt bị đe doạ. Rất đơn giản vì thói quen về ăn mặc, bắt buộc phải mang những đồ chật bó ở ngực và bụng, tước đi của cơ bắp sự hoạt động tự nhiên có tác

dụng duy trì sức khoẻ và bù đắp cho những tư thế lệch lạc của bộ xương. Phải thêm rằng mang giày guốc gót cao thường có những kết quả tai hại. Thân bị đẩy lùi về trước, trọng lực rơi không đúng chỗ và những khó chịu nhỏ phát sinh.

Những bệnh dạ dày, nhiều bệnh chứng về chân và rối loạn thần kinh mà đặc biệt là suy nhược có nguồn gốc bởi sự căng cơ quá mức do những tư thế sai lệch và nhược trương cơ bắp.

Bác sĩ Alexander thấy là vị trí của đầu đôi với cột sống đặc biệt quan trọng: đau lưng, hen xuyễn, vòm bàn chân xụp xuống, đau dạ dày có thể từ một tư thế sai lệch mà ra.

Thêm nữa, một tư thế sai lệch làm trở ngại cho sự vận hành của các cơ quan hô hấp.

Tất nhiên là gáy, cổ, cột sống phải ở trên một đường thẳng tự nhiên.

Những phương pháp rèn luyện cơ thể hiện đại, sự tập luyện của các nhà thể thao cũng như thể dục liệu pháp dành một chỗ quan trọng cho những bài tập chuyên làm dài bộ xương, tăng cường cơ bắp và để có một tư thế quen thuộc thường ngày.

Học hoặc học lại cách đi, cách nhảy, cách chạy bằng bốn chân (bò) thường có thể chữa được những hư hại mà người ta đôi khi cho là cố tật.

Nhưng chúng tôi nhấn mạnh: thực hành rèn luyện Yoga giúp chúng ta tránh và vượt qua tất cả những bần thần uể oải và những rối loạn về cơ thể và thần kinh.

Không có phương pháp nào đơn giản hơn hoàn hảo hơn là phương pháp Yoga.

### **Một cái lưng thật thẳng.**

Chỉ cần xem cột sống của một bộ xương cũng thấy một sự phức tạp kỳ diệu.

Những mảnh của cái toàn thể cơ giới đó được thiết lập theo một sơ đồ vận hành và bắt nguồn từ những nguyên tắc cấu trúc chặt chẽ nhất.

Cột sống cần phải thật chắc. Nó mang cái đầu, cái cổ. Vai và xương sườn dính vào nó. Nó giữ lồng ngực, ổ bụng và những cơ quan nội tạng của chúng.

Nó được che chở chống những va chạm. Nó là điểm tựa của những đòn bẩy là hai cánh tay. Nó cuộn gập xuống và đứng thẳng lên. Nó có thể như một cái lò xo làm giảm xóc.

Hiểu biết cẩn kẽ sự sắp đặt của cột sống và những khả năng hoạt động của nó giúp ta giữ gìn nó có ý thức.

Cột sống gồm 33 đĩa xương ngăn cách nhau bằng những đệm sụn. Những đĩa có lỗ thủng chống lênh nhau mà những bó giây thần kinh xuyên qua. Nếu những đĩa này bị trêch chẽ hoặc bị va chạm, lập tức giây thần kinh báo ngay lên não bằng cái tin: đau cột sống.

Giây thần kinh bị kích thích như thế, phóng ra chất acetylcholine đi vào máu. Những rối loạn tiếp theo luôn vì liều lượng thái quá acetylcholine có thể tiết ra từ những ung nhọt dạ dày hoặc từ những tổn thương về tim.

Sự lo sợ cũng làm tiết ra quá đáng chất cùng loại nó đầu độc cơ thể.

Cột sống không phải thật thẳng mà có những lùn hơi cong nối tiếp có tác dụng làm cho cột sống co giãn chống rất tốt với những va đụng.

Cũng thấy hay hay khi biết là có một sự liên quan tenuous giữa những khu vực khác nhau của hệ thống cột sống với những cơ quan nội tạng của cơ thể.

Một nhà cốt học người Anh, Sir James Mackenzie đã xác định là 4 đốt sống lưng đầu tiên liên quan tới tim, 4 đốt tiếp theo liên quan đến dạ dày. Rồi đến những đốt liên quan tới gan, ruột già, tử cung...

Một điểm cảm thấy ở sau lưng thường là dấu hiệu đau của một cơ quan nội tạng nào đó. Tim, dạ dày v.v... “cảnh cáo” cột sống. Thầy thuốc biết nắm được ý nghĩa của cái đau đó và cho thuốc điều trị.

Những nhà cốt học (asthéopathes) và những nhà chuyên môn về tẩm quất (chiropraxie) nắn bóp cột sống người bệnh của họ và như vậy tác động tới những cơ quan liên quan. Bằng cách này, nhiều bệnh đã được chữa khỏi.

Những bài tập mềm dẻo, vận động cột sống và xoa bóp cơ bắp đều hàng ngày, duy trì sự sống và sức khoẻ.

Nếu lưng là một phần cần thiết của cơ thể thì những khu vực khác cũng không kém phần quan trọng.

### **Những khu vực chìa khoá**

Yoga căng tiếp theo là giãn và những bài tập thở. Sự rèn luyện này có một hiệu quả sâu sắc và bổ ích, trên những khu vực lưng và bụng của cơ thể.

Chúng ta kể bộ não như là một trong những cơ quan mà thăng bằng sinh lực của chúng ta phụ thuộc. Những bài tập về chú ý, về tập trung trí óc, về làm chủ tư tưởng nhân lên to lớn những khả năng của bộ não.

Ngũ quan có một vai trò chủ chốt. Thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác phụ thuộc vào hệ thần kinh.

Chúng bị hư hại vì những va chạm mạnh về xúc cảm và vì những rối loạn chức năng của cơ thể.

Cũng có ích khi biết rằng một vài bệnh về dạ dày làm cho lưỡi ta nóng bỏng hoặc làm vị giác bị hư.

Biết bao bệnh tiêu hoá khó khăn làm rối loạn thị giác làm cho mắt bị chói vì ánh sáng... Những triệu chứng về mắt bao giờ cũng phải dẫn tới sự thẩm tra tỉ mỉ về hệ thống tiêu hoá.

Mất cảm giác trên da cũng là một triệu chứng đáng lo ngại.

Yoga có tác động đến toàn bộ cơ thể người rèn luyện nó. Biết được sự phụ thuộc lẫn nhau của tất cả bộ phận trong con người là một giai đoạn quan trọng trong quá trình rèn luyện Yoga.

Những bài tập quen thuộc căng rỗi giãn là một phần của việc rèn luyện sơ đẳng nhất giúp chúng ta thấy lại nhịp điệu tự nhiên. Cái chuỗi cương - nhu đó: từ hoạt động sang nghỉ ngơi, đó là nhịp điệu của cuộc sống như

Yoga cảng tiếp theo là giãn và những bài tập thở. Sự rèn luyện này có một hiệu quả sâu sắc và bổ ích, trên những khu vực lung và bụng của cơ thể.

Chúng ta kể bộ não như là một trong những cơ quan mà thăng bằng sinh lực của chúng ta phụ thuộc. Những bài tập về chú ý, về tập trung trí óc, về làm chủ tư tưởng nhân lên to lớn những khả năng của bộ não.

Ngũ quan có một vai trò chủ chốt. Thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác phụ thuộc vào hệ thần kinh.

Chúng bị hư hại vì những va chạm mạnh về xúc cảm và vì những rối loạn chức năng của cơ thể.

Cũng có ích khi biết rằng một vài bệnh về dạ dày làm cho lưỡi ta nóng bỏng hoặc làm vị giác bị hư.

Biết bao bệnh tiêu hoá khó khăn làm rối loạn thị giác làm cho mắt bị chói vì ánh sáng... Những triệu chứng về mắt bao giờ cũng phải dẫn tới sự thẩm tra tỉ mỉ về hệ thống tiêu hoá.

Mắt cảm giác trên da cũng là một triệu chứng đáng lo ngại.

Yoga có tác động đến toàn bộ cơ thể người rèn luyện nó. Biết được sự phụ thuộc lẫn nhau của tất cả bộ phận trong con người là một giai đoạn quan trọng trong quá trình rèn luyện Yoga.

Những bài tập quen thuộc cảng rồi giãn là một phần của việc rèn luyện sơ đẳng nhất giúp chúng ta thấy lại nhịp điệu tự nhiên. Cái chuỗi cương - nhu đó: từ hoạt động sang nghỉ ngơi, đó là nhịp điệu của cuộc sống như

nhip điệu của trái tim hay hơi thở vậy.

*Hệ thần kinh của bạn đang cần bạn.* Nó giữ một vai trò tối cần thiết, trong đời sống, sự an lạc và cả hạnh phúc của bạn cũng phụ thuộc vào sự thăng bằng của nó. Nhưng cần thiết phải tuân theo một số nguyên tắc chung về vệ sinh đời sống để duy trì được sự hài hoà phức tạp và tương đối mỏng manh đó.

Đã đến lúc đối với bạn, phải suy nghĩ và cân nhắc những khái niệm liên quan tới bạn. Hãy giành lấy sự tráng kiện, nó đang ở trong tâm tay bạn.

### **Những rung động**

Tất cả những rung động đều có một tác dụng thường tốt lành đối với hệ thần kinh.

#### **a) Tiếng động**

Người ta thường cười khi nghe kể chuyện một ca sĩ hát rất cao một nốt nhạc chói tai đến nỗi làm vỡ mảnh một chiếc cốc thuỷ tinh. Sự kiện này không phải là không có.

Đã năm chục năm nay, khoa học chưa lý giải được hiện tượng có thực; có những rung động giết người, đốt cháy, tàn phá... ngược lại có những rung động chữa khỏi bệnh.

Trong Kinh Thánh ghi: Những người Do Thái vừa đi quanh thành Jéricho vừa thổi kèn đồng. Và thành Jéricho đổ sụp...

Người ta đã thực hiện được ở Mỹ một tiếng động

mạnh ngang bằng tiếng thổi của 33.000 cái kèn đồng trompette, hướng vào một bức tường. Tiếng động này đã làm bức tường sụp đổ.

Từ nhiều thế kỷ, ở Phương Đông, người ta biết được sức mạnh âm thanh của nhạc khí.

Những người Ấn Độ cả quyết là một nhạc sĩ, đứng trong nước ngập đến cổ, thổi kèn bản nhạc Dipak Kage (đốt lửa), có thể làm cho nước sôi lên do những rung động đặc biệt bằng những nốt nhạc cao nhất, tai người không nghe được. Người ta cam đoan là nếu nhạc sĩ giữ vững được hơi, sức thì nốt nhạc cuối cùng toé ra lửa và đốt cháy người thổi kèn.

Huyền thoại tượng trưng chăng? Có thể như thế.

Ngày nay người ta biết là những siêu âm là những làn sóng âm thanh không nghe thấy được nhưng có thể sử dụng.

Có những rung động nguy hiểm. Qua một cầu treo nhiều người đi đều bước, một hệ thống những rung động có thể được khuếch đại bằng sự công hưởng làm cho cầu gãy.

Những hiểu biết trên đây giúp bạn nắm được thêm hiệu quả của những rung động gây ra bằng hơi thở.

### **b) Ánh sáng, tia sáng, làn sóng**

Trong những rung động tốt lành, hàng đầu phải kể đến là ánh sáng mặt trời.

Ánh sáng đi với tốc độ 299.337 Km/giây. Chiều dài giải sóng của nó là 440 millimicromètres, theo nhịp 750

tỷ rung động trong một giây (tần số 750 tần/giây)

Ánh sáng mặt trời với liều lượng vừa phải thì duy trì sự sống. Thái quá thì nó đốt cháy, làm khô héo.

Những rung động tự nhiên khác thì tốt lành và bổ dưỡng: chuyển động của gió và của biển, dòng nước chảy, những xoa bóp đều đẽu, những vuốt ve của bàn tay, những âm điệu dịu dàng của tiếng nói con người là những rung động tự nhiên có tác dụng chữa bệnh.

### c) **Màu sắc**

Những nhà tâm lý học và sinh vật học đã nghiên cứu hiệu quả của màu sắc tác động tới thái độ tâm lý, tác phong của chúng ta.

Người ta biết là có một số màu sắc hút nóng, một số lại phản xạ.

Những tia cực hồng và cực tím rất nguy hiểm cho đôi mắt.

Người ta đã tìm cách sử dụng tác động của màu sắc vào sinh vật bằng tám ánh sáng màu. Ánh sáng màu lơ làm dịu hoặc làm tê và mê, màu đỏ kích thích, màu xanh dịu mắt.

Flammarion ghi nhận là trong một xưởng thợ mà các cửa lắp kính màu đỏ thì công nhân hay cãi lộn nhau. Thay bằng kính màu lơ thì sự yên tĩnh được lập lại.

\*

\* \*

## **Chương XIX**

### **ĐỂ LÀM CHỦ HƠI THỞ**

*(Pranayama)*

Đến nay chúng ta chỉ mới nghiên cứu và thực hành hai cách thở chưa phải là pranayama chính thức, hoặc kiểm soát sinh lực của hơi thở.

Trước hết phải lấy lại được cách thở tự nhiên. Bài tập thứ nhất về thở, thở sâu hoặc thở có kiểm soát (ujayyi) quan trọng hơn hết vì được dùng trong mọi hoàn cảnh của đời sống, không riêng trong những tư thế mà cả ngoài tư thế và có thể thay thế cho những buổi tập tư thế.

#### **Thở thay thế những buổi tập?**

Đúng vì bản thân pranayama đã hoàn chỉnh. Tuy vậy người tập không được để tư tưởng tản mạn vào những yếu tố khác như hoạt động của các khớp hoặc cơ quan nội tạng trong khi làm những tư thế mà chỉ tập trung sự chú ý vào nhịp thở và những căng cơ riêng cần thiết cho thở.

Cho đến nay, chúng tôi chưa hướng dẫn cho bạn thời

gian giữ hơi thở khi phổi đầy và khi phổi rỗng, đặc tính của pranayama.

Trước khi bắt đầu còn nhiều điểm phải xem xét và xác định.

### **Thời gian và địa điểm**

Chỉ bắt đầu vào buổi tập sau khi đã giải phóng ruột và bàng quang như các buổi tập tư thế. Cùng lăm thì chỉ nên uống một chén nước chè, cà phê hoặc nước quả vào buổi sáng hoặc trước bữa ăn.

Người Yogi tập pranayama 4 lần một ngày: trước khi mặt trời mọc, buổi trưa, sau khi mặt trời lặn và nửa đêm.

Đối với bạn chỉ cần 2 buổi, sáng và chiều, mỗi buổi từ 10 đến 15 phút là đủ để thay thế cho một buổi tập Asana, hoặc kết thúc cho buổi tập này chỉ trong khoảng thời gian nhiều nhất là 5 phút. Điều đặn trong rèn luyện rất quan trọng để thấy rõ hiệu quả.

Cũng như rèn luyện tư thế, rèn luyện thở không phải là phương pháp có tính chất qua mau để vượt một khó khăn tạm thời nào đó. Thí dụ, làm được một tư thế hoàn hảo ngay từ lần đầu tiên cũng không vì thế mà không tập tư thế này nữa. Rèn luyện thở cũng thế.

Ngoài ra rèn luyện những Pranayama (có nhiều loại hình) phải thực hành từ từ, từng thời kỳ một chứ không phải làm tất cả trong một ngày.

Nơi tập thở cũng cùng điều kiện như nơi tập tư thế.

## **Điều kiện phải có khi bước vào tập thở.**

### **1. Tư thế**

Có thể đứng nhưng nên ngồi hoặc quỳ hoặc một tư thế nào đã được phổ biến miễn là đảm bảo được suốt thời gian tập không bị khó chịu và giữ được: gáy, lưng và vùng thận trên một *đường thẳng*. Có thể ngồi trên ghế nhưng không tựa để cho lưng thẳng.

Chọn được tư thế rồi, giãn hết cơ trên mặt: không cau mày, không mím môi, cả lưỡi cũng phải mềm để nước miếng khôi tiết ra trong lúc thở. Nếu có nước miếng thì chỉ được nuốt vào khi thở ra. Thân trên phình, bụng bình thường. Cầm tì vào ngực. Mắt hé mở (lim dim). Hai tay đặt trên đầu gối. Trừ trường hợp luân phiên thở từng lỗ mũi thì bàn tay phải dùng để bít lỗ mũi.

Pranayama quan trọng nhưng theo sự sắp xếp thì đứng ở bậc 4 vì trước hết phải sửa được cột sống thật thẳng không còn một tật nào để bằng Pranayama, người tập Yoga đưa sinh-năng-lượng (bioénergie) tiềm ẩn ở xương cùng (coccyx) lên trên cao, dọc theo cột sống. Vì vậy phải rèn luyện tốt cột sống bằng những tư thế trước khi đi sâu vào Pranayama.

Nên nhớ: tất cả cái gì thái quá và làm sai nhiều lần đều có hại. Ngược lại thực hành đúng và có chừng mực thì bạn có thể làm thay đổi sâu sắc cuộc sống của mình.

### **2. Giữ hơi (Kumbhaka)**

Pranayama khác với thở sâu và đều là giữ hơi làm chậm lại hai giai đoạn thở ra và hít vào.

Giữ hơi sau khi hít vào cũng như sau khi thở ra là

một hình thức tăng thêm thức ăn cho cơ thể.

Sự bồi dưỡng đó cần thiết biết bao đối với chúng ta đang bị suy dinh dưỡng về thở, nhưng chờ để sự bồi dưỡng đó trở thành dư dật hoá ra tăng độc (gây bệnh xung huyết).

### Vậy thì phải như thế nào?

Giữ hơi lại khi phổi đầy không những là bình thường mà còn là cần thiết nữa. Nhưng nếu quá lạm thì đó là tự đầu độc vì não thiếu ôxy. Đây là cách người Yogi dùng để làm tắt đi những ý nghĩ phân tán, tự đầu độc để được tĩnh toạ một cách siêu việt.

Chúng ta đừng quên: trong bất cứ trường hợp nào, bất cứ làm việc gì bạn cũng không nên gò bó, gắng sức quá đáng nhưng phải tận dụng hết khả năng hiện có trong tập tư thế, trong tập thở để tránh mọi đáng tiếc có thể xảy ra và cũng để thu lượm được lợi ích tối đa.

Thật vô lý và nguy hiểm muốn làm theo một vài tác giả dựa vào cơ là những Yogi thực hành các bậc tiểu, trung và đại Pranayama tức là giữ hơi thở làm mất đi nhịp độ bình thường.

Thí dụ: nếu bạn hít vào thở ra đều có khoảng thời gian là đếm thong thả đến 7 không khăn và giữa hai giai đoạn đó bạn ngừng thở và cũng đếm thong thả đến 7 nhưng khi hít vào thì mất bình thường (hít nhanh vội không đếm được đến 7). Như vậy là bạn đã vượt quá khả năng.

Trước khi đề cập đến các cách thở, chúng ta cần biết

thêm một số điều hữu ích. Đó là những co thắt (bandha), những đường ống mà sinh lực đi qua (nadis) và những trung tâm thần kinh (chakras) là những vùng điều chỉnh năng lượng.

## NHỮNG ĐƯỜNG ỐNG VÀ NHỮNG TRUNG TÂM SINH LỰC (Nadis và Chakras)

Chúng ta đã biết.:

HA có nghĩa là lực dương hay là *mặt trời*.

THA có nghĩa là lực âm hay là *mặt trăng*.

Theo những Yogi thì hai lực đó trú ở hai đường ống tinh vi không có thực trên phương diện cấu tạo cơ thể. Đường ống chứa lực dương có tên là *Ida*, đường ống chứa lực âm là *Pingala*. Hai đường ống bắt chéo vào nhau xung quanh đường ống thứ ba là *susuma* do cột sống tạo thành. *Ida* tức lực dương vào bằng lỗ mũi phải, *Pingala* tức lực âm vào bằng lỗ mũi trái. Do đó mà thở bằng mũi dưới con mắt các Yogi đã vượt ra ngoài lý do vệ sinh đơn giản là sưởi nóng và lọc không khí.

Sức mạnh về năng lượng đó có các cực phụ xuất phát từ một điểm của cơ thể ở vùng háng phía trên hậu môn. Điểm đó là trung tâm thứ nhất trong 7 trung tâm (chakra) hoặc tùng (plexus). Nơi hai đường ống gặp nhau có tên là “muladhara chakra”. Mula nghĩa là nền, gốc, nguồn- adhra là phần sống.

Trung tâm thứ hai, *Svadhishanna* ở phần trên bộ phận sinh dục (Sva: sinh lực, dhishana: nơi trú ngụ).

Trung tâm thứ ba, Manipura (rốn) cư trú ở rốn.

Trung tâm thứ tư, *Anahata* (tim) ở vùng tim.

Trung tâm thứ năm, *Visuddha* (trong sạch) ở khu vực yết hầu.

Trung tâm thứ sáu, *Ajna* (vị trí chỉ huy) ở giữa hai mắt.

Trung tâm thứ bảy, trung tâm cuối cùng, *Sahasrara* hoa sen nghìn cánh ở đỉnh sọ.

Một số Yogi còn thêm 3 trung tâm khác nữa là: *Mana*: tinh thần, *surya*: mặt trời (ở khoảng giữa rốn và trái tim) và *Lalata*: trán (ở trên đường chân tóc).

Những *chakra* hoặc những trung tâm đó đúng nghĩa là luân xa (bánh xe). Chúng tương ứng với những hạch nội tiết ở gần đó.

Ý kiến, dù là của những Yogi cũng không giống nhau về các mối liên quan sau đây:

- Trung tâm 1 và 2 liên quan tới hệ thống tuyến sinh dục. Tất cả các thời đại ở tất cả các nước và ngay cả ở trong y học người ta coi những hormone hoặc chất tiết ra đó là biểu hiện cụ thể cho sức mạnh, sự tráng kiện và tuổi thanh xuân.

- Trung tâm 3 liên quan tới dạ dày, lá lách, gan và tuy tạng.

- Trung tâm 4 liên quan tới tim và tuần hoàn máu.

- Trung tâm 5 liên quan tới tuyến giáp trạng và phó giáp trạng.

- Trung tâm 6, 7 và cả 8 nữa (lalata) liên quan tới óc, não thuỷ.

Hai trung tâm phụ là *mana* và *surya* thì liên quan tới thượng thận.

Làm chủ được những trung tâm đó - sự làm chủ mà người Yogi tìm kiếm - sẽ chế ngự được sự vận hành của toàn bộ máy cơ thể, và còn có thể có được những quyền lực nhiệm mầu về tâm lý tương ứng với mỗi trung tâm như có sức thanh xuân vĩnh viễn, sự bất diệt, khả năng biến đổi kim loại, tính thấu thị, v.v...

Tuy rất hấp dẫn nhưng việc đạt được những khả năng thần thoại đó vượt quá mục đích rất bình thường của chúng ta. Nhưng tất cả tuỳ thuộc vào sự thức dậy của sinh lực được biểu thị bằng con rắn nằm cuộn tròn (*kundalini*) ở trung tâm chủ yếu dưới cùng. Khi năng lượng đó được thức tỉnh bằng những bài rèn luyện của 8 giai đoạn Yoga, nó sẽ luôn theo dọc cột sống, lên đến đỉnh sọ và lúc đó, sự liên kết giữa vật chất và tinh thần, giai đoạn cuối (*samadhi*) đã thành công.

Như bạn đã thấy, chúng ta sẽ đi thẳng tới đó. Trong tự thú của những Yogi rất ít người đạt tới giai đoạn này sau bao năm dài rèn luyện gian khổ.

### BA CO THẮT CƠ BẢN (*Tria bandha*)

#### 1. Co thắt lưỡi (Jalandhara)

Chúng ta đã biết cái gọi lưỡi (nhóm động mạch ở cổ) hay là Jalandhara. Co thắt tức là sự tì cầm vào hốc cuống họng. Động tác này thấy tối đa hiệu quả ở thế toàn thân (A14) và phải đi cùng với tập thở trong mỗi

giai đoạn hít vào, giữ hơi, thở ra.

Tại sao? Đơn giản là sự co thắt đó có mục đích điều hoà sự lưu thông của máu đi ra từ tim và sự hoạt động của các hạch cổ. Nó tác động đến *chakra visuddha* dành cho vùng yết hầu hoặc giáp trạng... Sự co thắt này, theo các Yogi, có mục đích làm giảm áp lực gây nên bởi hơi thở căng quá mạnh nếu người ta không chú ý.

## 2. Co thắt gốc (Mula bandha)

Từ mula có nghĩa gốc, nguồn, nguyên nhân, nền, vì sự co thắt này ảnh hưởng đến phần dưới thân thể, tức vùng hội âm: *muladra chakra*.

- Động tác này làm bằng cách kéo vào bên trong cơ thể vùng hội âm tức là nốt hậu môn làm cho nó co thắt lại. Co thắt gốc có tác dụng nổi tiếng, nếu không quá đáng, là duy trì tuổi thanh xuân vĩnh viễn nếu được tập luyện đều. Nhiều thầy Yogi cho là nên nốt hậu môn lúc phổi đầy, còn những người khác, đáng kể có Krismanacharya cho là phải làm lúc phổi rỗng.

Theo chúng tôi thì nên làm lúc phổi rỗng. Lý do đơn giản vì đây là hâm lại tức là co thắt (+) phải đi đôi với giãn ra (-), tức là thở ra và sự giữ hơi. Thêm nữa như chúng tôi đã nói, trong bất cứ trường hợp nào cũng không được giữ hơi vượt quá cảm giác dễ chịu. Thế mà, sử dụng sau khi hít vào dễ vượt qua định luật đó.

Cuối cùng, sự co thắt đó (nốt hậu môn) có thể làm ở tư thế đứng (A25), tư thế toàn thân (A14), tư thế trống chuông (A31, A33) và tư thế vươn dưới (A12) để có thể

làm đậm nét hiệu quả.

Bạn nên nhớ là không bao giờ được giữ hơi sau khi hít vào ở các tư thế. Chỉ thật an toàn khi ngừng lại sau thở ra.

### **3. Co thắt bụng (Uddiyana bandha)**

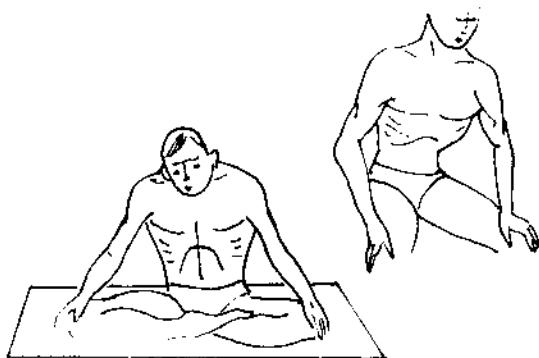
Uddyana nghĩa là bay. Động tác này nổi tiếng vì đánh thức, làm trào sinh lực “kundanili” lên cao, dọc theo cột sống, quan trọng nhất trong các co thắt. Nhớ là bao giờ cũng làm sau thở ra trong sự ngưng lại của phổi rỗng.

Chi tiết thực hiện như sau:

#### *1. Chuẩn bị*

Đứng, hai chân song song cách nhau từ 30 đến 50 cm, hơi cúi về phía trước, đầu gối hơi cong, hai tay đặt lên đùi, các ngón chia vào trong, khuỷu tay hơi khuỳnh. Cầm tay mạnh vào hốc yết hầu Jalandhara).

#### *2. Thực hành*



Hít vào phình bụng ra không phát ra tiếng họng của thở có kiểm soát, Thở ra, nhanh mạnh.

### *3. Giữ yên.*

Không thở nữa, để phổi rỗng và làm một hít vào giả bằng cách giãn xương sườn ra nhưng không lấy hơi vào. Bung thót lên cao như bị hút vào bên trong nhưng không co thắt cơ mà vẫn giữ mềm. Như thế trong từ 3 đến 5 giây.

Từ từ hạ xương sườn bị nâng lên và hít vào bình thường, thả bụng xuống và lại thở sâu. Làm lại 2 hoặc 3 lần (cầm vãn tì ngực suốt buổi tập).

### *4. Kết thúc.*

Đứng thẳng lên, hít vào sâu nhưng nhẹ nhàng.

*Ghi chú:* Có thể làm ở tư thế ngồi (xem hình vẽ).

*Khó.* Sau khi thở ra thường có khuynh hướng co thắt bụng. Ở đây dứt khoát là bụng phải mềm. Cần lấy tay kiểm tra. Khi làm động tác giả hít vào, cần bit mũi để không khí khôi vào. Không nên áp đặt quá khả năng, chỉ nên ngừng thở ít giây và làm lại 3 hoặc 4 lần. Tăng dần dần thời gian ngừng thở.

### *Phản chỉ định.*

Cấm không được tập khi có những bệnh đau trong ổ bụng. Ngược lại những người bị sa những bộ phận ổ bụng thì tập tốt.

### *Lợi ích.*

“Co thắt bay là một trong những cống hiến quý của những Yogi. Không phải vì lý do nó có tác dụng đánh

thúc sinh lực vì tác động đến trung tâm rốn và tim mà bởi vì nó xoa bóp rất sâu gan ruột nên có khả năng trừ được bệnh táo bón và đưa về chỗ cũ những bộ phận bị sa xuống. Nó còn có tác động quan trọng tới sự thăng bằng của hệ thần kinh thực vật.

“Co thắt bay” cần được thực hành hàng ngày như một thói quen vệ sinh buổi sáng hoặc để kết thúc một buổi rèn luyện Hatha - Yoga. Đó là tuỳ theo sự sắp xếp của bạn. Nhưng nên nhớ là “co thắt bay” không bao giờ được làm trong lúc bụng đói.

Bạn đã được biết ba co thắt cơ bản giúp bạn đi vào tập thở Pranayama. Nhưng ngoài những buổi tập chính thức mà chúng tôi sẽ giới thiệu thì “co thắt gốc” và “co thắt bay” có thể thực hành cả ngoài những buổi tập chính thức chỉ càng thêm có lợi mà thôi.

“Co thắt gốc” có thể làm bất cứ lúc nào bạn muốn. Còn “co thắt bay” thì nên làm vào buổi sáng trong lúc rửa mặt, đánh răng... ngay cả khi bạn không thực hành những bài tập khác.

\*

\* \* \*

## Chương XX

### NHỮNG PRANAYAMA CHÍNH VÀ CÁCH THỰC HÀNH THỞ SÂU (*Ujjayi*)

Bạn đã biết cách thở đầu tiên này mà một trong những tiện lợi là có thể thực hành bất cứ lúc nào trong ngày, bất cứ ở tư thế nào: ngồi, quì, đứng, nằm hoặc trong lúc đi.

Tất cả những gì có thể thêm về cách thở này là thời gian ngừng thở khi phổi đầy hoặc rỗng phổi hợp cùng với co thắt. Có thể làm sau hoặc thay thế cho một buổi tập Asana.

Ngồi trong một tư thế tuỳ ý chon. Cân thoái mái, không cảm thấy căng gân khó chịu ở đầu gối, đùi hay háng. Trọng lực phải rơi vào vùng chậu, lưng giữ thật thẳng. Nếu ngồi xếp bằng thì uốn cong lưng, ngược lại nếu quì thì không uốn. Lấy tay sờ dọc sống lưng để kiểm tra. Vai buông, hai tay để trên đầu gối. Thut cầm sâu vào hốc ngực và giữ như thế trong suốt buổi tập.

a. Điều chỉnh hơi thở bằng cách đếm thời gian hít vào và thở ra làm cho thời gian bằng nhau. *Đừng quên phát ra tiếng khò khè khi thở (như ngày).*

b. Sau khi hít vào như vẫn thường thở, hãy đợi khi nào muốn thở ra thì hãy làm nhưng đừng cố nhịn. Và thở ra cùng một nhịp như hít vào. Rồi đợi khi nào muốn hít vào thì hãy làm. Cứ như thế... duy trì nhịp thở cho tốt, không để bất cứ một sự co cứng hoặc hổn hển nào làm sai nhịp.

c. Lúc nhịp thở đã được phân định đều rồi thì sau mỗi hơi thở ra, bạn hãy co vùng hội âm (nốt hậu môn: co thắt gốc) và nâng xương sườn lên (co thắt bay). Trong khi giữ hơi thở khi phổi rỗng thì làm 3 co thắt đó (lưới, gốc và bay)

Những lần đầu, tức là vào khoảng gần một tháng nếu bạn tập buổi này sau buổi tập tư thế (hàng ngày từ 3 đến 5 lần). Sau 10 lần này thì thở sâu mà không giữ hơi. Lâu hoặc mau tuỳ theo thời gian bạn có.

Sau mỗi buổi tập thở, bạn hãy nằm ngửa, nghỉ từ 1 đến 2 phút hoặc hơn và thở tự nhiên (thở bụng).

Nếu buổi tập dài, thay thế cho buổi tập tư thế chẳng hạn, bạn hãy thở 10 lần có giữ hơi. Sau đó chuyển sang thở tảo thanh (nettoyage - kapala bhati) mà chúng ta sẽ nghiên cứu sau đây và làm như thế 3 lần.

Sau mỗi tháng rèn luyện thở như thế (thở sâu và tảo thanh) bắt đầu từ tháng thứ hai mỗi ngày tăng lên một lần nhịp thở (giữ hơi) nhưng không tăng độ dài giữ hơi. Bạn hãy luôn tuân theo sự thoả thuận đó.

### THỞ TẢO THANH (*Kapala bhati*)

Đây không phải là một Pranayama nhưng là một  
222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20  
204

“kriya” tức là một phương thức riêng để làm sạch đường hô hấp (kapala: sọ; bhati; ánh sáng).

### *1. Chuẩn bị*

Vân ở tư thế ngồi hoặc đứng vững trên đôi chân. Lần này hoàn toàn thở bụng, ngực và xương sườn không mở ra nhưng thở sâu và không cảm thấy sự ra vào của không khí ở đáy họng nhưng vẫn giữ thế co thắt lưỡi.

### *2. Thực hành*

Thở ra nhanh và mạnh bằng mũi và co thắt tối cùng những cơ bụng. Đừng giữ hơi, thả co thắt bụng khi hít vào và thở ra mạnh. Làm 3 lần như thế.

Tóm lại là tích cực thở ra và thụ động hít vào (hít vào không sâu).

#### *Lợi ích và ứng dụng:*

Thở như trên không những làm thoáng khí sâu cho phổi mà còn thực hiện một sự xoa bóp rất tốt cho hệ thống cơ bắp và các cơ quan ở bụng, làm sạch đường hô hấp mũi họng, thông huyết cho mũi khi chớm bị cảm sốt hoặc cúm.

Thở tảo thanh thực hành xen kẽ giữa các Pranayama. Cách thở này phục vụ tốt cho những người bơi lặn và cả cho những người nghiện hút để giải độc.

## THỞ BỄ

(Bhastrika pranayama)

Thay cho thở tảo thanh và hoàn hảo hơn, cách thở này có tên như thế vì tiếng thở như kéo bẽ (bhastrika) mà người tập phát ra.

## *1. Chuẩn bị*

Vẫn ở tư thế ngồi hoặc đứng. Cũng vẫn thở bụng. Cầm vẫn tì vào ngực không có tiếng khò khè ở cuống họng.

## *2. Thực hành*

Hít vào, thở ra nhanh và sâu, bụng phình ra và thót vào, không giữ hơi. Làm từ 5 đến 10 lần rồi hít vào từ từ và thật sâu như cách thở Ujjayi. Giữ hơi (đếm thong thả đến 3) rồi từ từ thở sâu. Cả thở ra và hít vào lần này cho phát ra tiếng họng.

Làm lại “thở bẽ” từ 5 đến 10 lần, tiếp tục làm 1 hoặc 2 lần thở sâu.

Tiếp tục làm lại “thở bẽ” một đợt nữa rồi kết thúc bằng thở sâu và nằm ngửa thư giãn, thở thường.

### *Lợi ích và để phòng:*

Lợi ích cũng như trên nhưng đậm nét hơn. Phản chỉ định đối với những người bị bệnh tim và bệnh động kinh.

Nếu bạn thấy chóng mặt, đứng ngại, hãy hít ngay vào thật sâu và giữ hơi lại từ 5 đến 10 giây sẽ hết. Chóng mặt là chứng tỏ bạn bị kiềm hoá nhất thời thôi.

### *Biến cách của thở bẽ mạnh hơn.*

Hít vào và thở ra bằng lỗ mũi.

Bạn bịt lỗ mũi trái lại bằng 2 ngón tay cuối của bàn tay phải đặt trên sống mũi. Hít thở từ 5 đến 10 lần nhanh và bằng bung bên lỗ mũi phải.

Bit lỗ mũi phải bằng ngón tay cái của bàn tay phải đặt trên sống mũi. Hít và thở bằng lỗ mũi trái từ 5 đến

10 lần rồi thở sâu từ từ 3 hoặc 4 lần bằng cả 2 lỗ mũi.

Làm lại mỗi bên lỗ mũi 3 lần có xen kẽ bằng thở sâu, sau đó nằm ngửa thư giãn.

## THỞ XUYÊN THÂU MẶT TRỜI (Syrya bhadana pranayama)

Tên gọi hơi kỳ, Syrya nghĩa là mặt trời bhadana nghĩa là xuyên qua. Dùng lỗ mũi phải, qua đó dòng điện dương (pingala) đi vào.

### 1. Chuẩn bị

Bắt buộc ngồi hoặc quỳ. Còn thì giống như thở sâu Ujjayi kể cả cầm tì vào hốc ngực nhưng không phát ra tiếng họng mà thay bằng tiếng rít khi hít vào và thở ra bằng một lỗ mũi.

### 2. Vị trí những ngón tay

Cụp ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay phải vào lòng bàn tay. Ngón cái và hai ngón út và áp út dùng làm kẹp.

Đặt ngón cái trên cánh mũi phải đúng vào cuối xương mũi. Ngón út và áp út đặt ở cánh mũi trái cũng ở cuối xương mũi.

### 3. Thực hành

Bịt hẳn lỗ mũi trái lại bằng đầu ngón tay út và ngón áp út.

Đầu ngón cái đặt nhẹ lên lỗ mũi phải, không bịt hẳn nhưng đủ để giảm sự ra vào của không khí (thay cho thở họng).

a. Hít vào từ từ và hết sức bằng lỗ mũi phải.

- b. Bịt cả hai lỗ mũi bằng 3 ngón tay và giữ hơi không dùng sức (từ 3 đến 5 giây).
- c. Tiếp tục bịt mũi phải bằng ngón tay cái, mở một phần lỗ mũi trái (nâng nhẹ hai ngón út và áp út lên) thở ra từ từ, sâu và cũng lâu như đã hít vào.
- d. Giữ hơi khi phổi rỗng, không dùng sức, đồng thời co thắt hội âm (co thắt gốc) và bụng (co thắt bay)
- e. Lại hít vào bằng lỗ mũi phải, vẫn bịt một phần.

Cứ tiếp tục như thế trong khoảng từ 3 đến 5 phút hoặc lâu hơn nữa, không dùng sức cũng không co cứng. Không lúc nào bạn bắt buộc hít vào hoặc thở ra mau hơn. Nếu thấy như vậy thì hãy ngừng.

Suốt thời gian tập thở cách này, chỉ có lỗ mũi phải hít vào, lỗ mũi trái thở ra.

Tập trung vào sự đều đặn thời gian của 2 thì thở.

*Khó-* Hai ngón tay gấp lại có thể khó chịu, bạn cũng có thể đặt 3 ngón giữa lên gốc mũi, như vậy hai ngón cái và út làm nhiệm vụ lần lượt bịt mũi trái và phải, cả hoặc một phần.

*Lợi ích.*

Do hạn chế không khí đi vào nên phổi được tưới sâu hơn và phải làm việc nhiều hơn so với thở sâu Ujjayi. Thở cách này, thần kinh được bổ dưỡng do dòng dương điện.

Không nên thở “xuyên thâu mặt trời” vào buổi tối sơ khói ngủ. Lý tưởng nhất là buổi sáng khi thức dậy.

*Những người huyết áp cao và đau tim không được giữ hơi thở.*

nhất iỗm ó iôd ũng iđi qđh oéy êb oéy nđ. Lai óđi iđH  
év sđđg tèđt eo iđy qđh iđy (quđi iđđe) m iđđi mđi b ođy



## THỞ THANH KHIẾT THẦN KINH

(*Nadi sodhana*)

### 1. Chuẩn bị

Khác với cách thở trên là ở đây thở lần lượt cả 2 lỗ mũi khi hít vào cũng như khi thở ra.

Tư thế, không ngáy, vị trí cầm và các ngón tay cũng như nhau.

### 2. Thực hành

Thở ra bằng lỗ mũi phải bịt nhẹ nhàng bằng ngón cái. Hít vào bằng lỗ mũi phải một khoảng thời gian rồi thở ra bằng lỗ mũi trái cũng bằng khoảng thời gian trên. Hít vào bên trái, thở ra bên phải. Hít vào bên phải, thở ra bên trái. Hít vào bên trái v.v...

Luôn nhớ nên bịt một chút mỗi bên lỗ mũi khi hít vào cũng như khi thở ra.

Nhưng chú ý là phải vẫn thở được dễ dàng.

### 3. Giữ hơi

Huyết áp cao không được giữ hơi khi phổi đầy. Huyết áp thấp không được giữ hơi khi phổi rỗng.

Khi thở ra, hít vào đã vào nhịp thì giữ hơi ở mỗi thi. Nhớ ở thi thở ra (phổi rỗng) kết hợp với co thắt gốc và co thắt bay.

### *Lợi ích*

Thanh khiết và bổ dưỡng những phản ứng thần kinh làm thăng bằng trí não.

### **Một buổi tập Pranayama**

Quan trọng nhất là thở sâu Ujjayi vì đây đủ nhất, dễ làm và có hiệu quả hơn cả trong Pranayama. Người ta có thể giới hạn một buổi tập bằng Ujjayi thêm vào thở bẽ hoặc thở tảo thanh. Nhưng còn những cách khác đã được giới thiệu, tại sao không dùng?

Ujjayi vẫn là cốt lõi.

Bạn hãy bắt đầu bằng Ujjayi hoặc có hoặc không giữ hơi, thêm vào thở bẽ hoặc thở tảo thanh.

Làm trong khoảng từ 5 đến 10 phút và nếu thấy mệt thì ngừng lại ngay.

Rồi một ngày nào đó hãy làm 10 lần thở xuyên thâu mặt trời. Ngày hôm sau: thở bẽ xen với thở sâu (Ujjayi), tất cả vào khoảng từ 5 đến 10 phút. Ngày thứ ba: thở thanh khiết thần kinh với hoặc không giữ hơi.

### *Ghi chú:*

Dù là chúng tôi có hướng dẫn giữ hơi vì lợi ích của nó nhưng cũng xin nhấn thêm là để phòng có những trường hợp bất lợi nên có thể thở thật dài, thật chậm, cả hai chiều thì cũng đạt được những hiệu quả tương đương mà không gây nguy hiểm hoặc rủi ro gì cho ai cả.

## **Chương XXI**

### **YOGA VÀ TUỔI THỌ**

Tuổi trẻ bao giờ cũng hoang phí, tung ra bốn phương của cải và thú vui một cách phí phạm nhưng thường ít thấy sung sướng. Sự hỗn loạn của các tham vọng, những xu hướng trái ngược, những gắng sức cần thiết để phù hợp với cuộc sống làm cho bận rộn.

Chỉ về sau này, hạnh phúc mới trở thành đáng kể, cần thiết và khả dĩ muốn có trong tầm tay. Một khi tới cõi trung niên, bạn đã có ở phía sau một quá khứ với những thắng lợi, những thử thách, những thất bại... bạn đã gần hiểu được mình và biết sử dụng những khả năng của mình. Dù tốt nhiều, tốt ít, bạn cũng đã xây dựng được cuộc sống.

Tuổi trung niên là tuổi của những thú vui tinh tế hơn, chọn lọc hơn là cái tuổi thanh niên tiện đà hưởng đầy.

Người đàn ông và người đàn bà ở lứa tuổi 40 tự tin ở mình, tin tưởng ở ưu thế của mình trên những người khác.

Thâm trầm hơn và không còn vướng vát những ảo

ảnh, họ có độ lượng hơn đối với những nhược điểm của mình và của người khác.

Vào cái tuổi 40, người ta khám phá ra hạnh phúc là quên mình đi một chút, quan tâm nhiều hơn đến bao nhiêu sự vật mới mẻ xung quanh.

Nhưng tuổi trung niên cũng là ngưỡng cửa của tuổi già. Người thanh niên còn có thời gian trước mặt, còn người trung niên thì thấy thời gian vụn vụt trôi qua.

Quá trình tàn lụi bắt đầu một cách âm thầm, tính cương giảm thấp, sự mềm mại không còn nhiều, phản xạ không chắc chắn, cái tóc bạc đầu tiên, nếp nhăn đầu tiên, người đã ra...

Lo già là một gánh nặng. Chúng tôi nghĩ lo như thế là vô ích, bạn hãy cất cái gánh nặng đó đi.

Vào thế kỷ XIX, từ 30 đến 35 tuổi, người ta bắt buộc phải chuyển sang loại những người đứng tuổi, người ta mặc những đồ sẫm màu, lấy dáng điệu trịnh trọng, làm như đã trở thành khôn ngoan và khước từ những cuộc vui và tệ hơn nữa là cam chịu như không còn một chút gì hấp dẫn trong tình yêu nữa.

Nhưng hiện nay, tuổi là “tuổi động mạch” nghĩa là người nào tự duy trì được trong những điều kiện có sức khoẻ tốt và nhanh nhẹn (đặc tính của tuổi trẻ) thì cảm thấy có quyền được mọi người công nhận thuộc về giới những người sống dồi dào, đó là giới trẻ.

Tuổi trẻ kéo dài rất lâu đối với những người biết nương nhẹ cái vốn sức khoẻ sẵn có của mình.

Lo già, phải chăng ít hay nhiều là gọi cái già khom  
222.255.29.116 downloaded 61022.pdf at Wed Sep 05 09:04:44 ICT 20  
212

nó đến?

Rất nhiều cái tai hại, mà người ta tưởng không thể tránh khỏi, không thuộc về quá trình tự nhiên mà nguyên nhân lại là do cuộc sống thiếu lành mạnh, ít hoạt động của chúng ta gây nên.

Thực hành Yoga không làm lùi lại quá lắc của thời gian nhưng bạn sẽ được lợi là kéo dài ghê gớm cái giai đoạn phồn vinh đẹp đẽ nhất của cuộc đời, vẫn lành mạnh dù luống tuổi, già đi trong yên tĩnh và danh dự.

Những hạch nội tiết giữ một vai trò căn bản trong thăng bằng sức khoẻ. Sự mềm mại của các lớp xương, các mạch máu và toàn bộ chức năng các cơ quan trong thân thể phụ thuộc vào các hạch này.

Yoga có thể tránh cho bạn cái tuổi già ốm yếu. Bạn có thể chuyển từ tuổi đời nọ sang tuổi đời kia như không có gì xảy ra, tránh được tàn phế, đau đớn. Phần lớn những rối loạn vì bệnh tật người ta tưởng nhầm là do bệnh già.

Đời sống có một vòng những giai đoạn nối tiếp, mà mỗi giai đoạn mang một nhịp hoạt động và hướng sống khác nhau.

Yoga làm cho bạn có khả năng sống đầy đủ trong mỗi mùa đời của bạn.

Yoga là một sự kiểm tìm hạnh phúc bằng cách ứng dụng đầy đủ những khả năng của chúng ta và vứt bỏ đi những vật nặng vô ích. Ở mỗi giai đoạn của cuộc đời, cơ thể đặt dưới sự sử dụng của chúng ta những lực phù hợp.

Sự chậm chạp trong cử chỉ hành động do tuổi tác áp đặt là lẽ tự nhiên. Ta không nên bắn khoan mà cần tôn trọng. Người luống tuổi không có khả năng phục hồi bằng thanh niên. Cử chỉ, dáng dấp phải khoan thai hơn.

Sự rèn luyện về hoạt động trí óc bảo đảm một sức bền rất lớn về tư duy và khả năng về trí não. Cũng vì thế mà người ta có thể xác định ưu thế của người già về mặt suy tưởng phong phú, giàu kinh nghiệm cuộc sống.

Bao nhiêu những thói quen mà Yoga cho chúng ta là bấy nhiêu bí mật của tuổi trẻ.

Sự suy niệm và rèn luyện tập trung tư tưởng làm dịu đi những xúc cảm mãnh liệt dẫn chúng ta tới thanh tịnh, tới yên bình trong nội tâm.

Thói quen loại trừ những yếu tố tiêu cực và thay thế bằng những lực năng tích cực, phát triển trong ta chủ nghĩa lạc quan, một thứ vũ khí không có gì thay thế được trong đấu tranh cho cuộc sống.

Những bài tập *Căng* và *Giãn* cơ, những bài tập *thở* cũng như thực hành các Asana duy trì tất cả các chức năng sinh hoạt của chúng ta trong một thể hài hoà.

Những Asana (tư thế) còn có tác động bổ ích vào hệ thống hạch.

Những hạch nội tiết giữ một vai trò khá phức tạp trong việc tiết kiệm năng lượng bộ máy cơ thể. Thăng bằng của các hạch này nhờ Asana. Chúng ta hãy xem xét một số hạch chủ yếu:

*Não thuỷ* hay tuyến niêm dịch quan trong hàng đầu.

Tuyến này ở phía dưới bộ óc. Nó tiết ra hoóc môn để điều hoà sự sinh trưởng và phát dục, điều hoà những quá trình giải độc và sinh sản. Thiếu hạch này sẽ sinh ra uể oải lười nhác, cơ bắp suy nhược, phát phì. Hoạt động yếu thì sinh ra bệnh đái đường. Nó tác động trên mặt hoạt động sinh lý và ảnh hưởng tới thăng bằng tâm lý. Hạch bị rối loạn thì cả con người khủng hoảng.

*Hạch đầu xương hay tuyến tùng quả* là người nhạc trưởng của chức năng các cơ quan. Theo những người Phương Đông thì đó là nơi trú ngụ của giác quan thứ sáu. Hạch này ở giữa sọ.

*Tuyến giáp trạng* ở phần dưới cổ. Hoạt động tốt hay làm chậm lại sự Ôxy hoá của các thức ăn dự trữ do chất giáp trạng tinh của tuyến này và chất hoóc-môn nó tiết ra. Sự biến hoá trong cơ thể tức là tất cả sự biến đổi hoá học trong cơ thể được điều chỉnh bởi hạch này. Người có bệnh tuyến giáp trạng thì bất động, uể oải, béo... Có người lại cáu kỉnh, luôn bị xúc động...

Tuyến giáp trạng quan trọng cả về mặt thể chất và tinh thần. Láng giềng của nó là *tuyến phó giáp trạng* kiểm soát sự phân phôi chất phốt pho và calcium trong cơ thể rất cần thiết cho sự thăng bằng thần kinh và đề kháng xúc cảm mạnh.

*Hung tuyến* (thymus) giải quyết sự hình thành xương, sự trưởng thành của bộ xương. Bệnh khổng lồ và tật lùn là do hoạt động không bình thường của tuyến này.

tinh (insuline), điều chỉnh sự hấp thụ chất đường. Hoạt động của tuyến này dễ dàng bị nhiễu loạn vì những va chạm cảm xúc và tình trạng bị suy nhược.

*Tuyến thượng thận* tiết ra chất adrénaline. Cảm xúc mạnh như sự sợ hãi, tức giận kích thích tuyến này tiết ra nhiều adrénaline trong máu và gây ra những hiện tượng: tim đập mạnh, tháo mô hôi, buồn nôn, măt mờ...

Thói quen trong đời sống xã hội có thể cho ta có khả năng che giấu cảm xúc và có vẻ bình tĩnh bên ngoài. Do sự dồn nén để không chuyển thành hành động đó làm cho tuyến thượng thận càng bị kích thích hơn nên nhiều bệnh lớn, nhỏ phát sinh. Nhiều khi một sự phục hồi khả năng tỏ rõ thái độ lại là cần thiết.

Một sự tự chủ đạt được do việc thực hành rèn luyện mà Yoga trang bị cho chúng ta thích ứng hơn để khắc phục những cảm xúc mạnh một cách có ý thức.

*Tuyến sinh dục* (noãn sào, tinh hoàn) có một tầm quan trọng, ai cũng biết rõ, nó choán toàn bộ con người.

Một số người có một sự ngồi sáng ám áp, một “vẻ đẹp”, một nghệ thuật cuốn hút tình cảm... chẳng qua cũng chỉ là do hoạt động tự nhiên của chất hoóc-môn trong tuyến sinh dục.

Những người suy yếu về hạch này thường keo kiệt, rụt rè nhút nhát, thiếu cởi mở.

Những đặc tính của con người do ảnh hưởng trực tiếp của sự hoạt động các tuyến hạch chưa phải “tất cả con người”. Chúng ta còn phụ thuộc vào vô vàn những điều kiện trong và ngoài chúng ta. Nhưng sự thăng

bằng các tuyến hạch là một con chủ bài mạnh mẽ trong việc kiểm tìm hạnh phúc. Những bài tập Yoga tác động sâu sắc tới các hạch nội tiết, kích thích tự nhiên mà không quá mức.

Bạn cũng đừng chờ đợi là những Asana điều trị được những rối loạn mà bạn có thể mắc. Sự rèn luyện thường ngày giúp bạn phục hồi thăng bằng tự nhiên và tăng thêm những khả năng của bạn về vật chất và tinh thần. Bạn cũng đừng sao nhãng việc đi khám bệnh khi đau ốm.

Một trong những điều kiện của động lực sống là sự tham gia của tư duy, sự điều hoà bên trong của cơ năng tình cảm với cái đà đẩy chúng ta lao vào cuộc sống. Bạn hãy hướng ý nghĩ của bạn vào hy vọng vào sự tốt lành, dùng trí tưởng tượng của bạn để hướng vào những hình ảnh đẹp vui. Thế năng của bạn sẽ tăng tiến và bạn sẽ thực hiện được những ước mơ chẳng có gì khó khăn.

Tuổi đã đứng, cần phải biết tiết chế sự tiêu phí năng lượng, giảm bớt thức ăn, tránh mệt nhọc và đừng làm quá sức. Đổi lại, hoạt động cũng không suy giảm và bạn có thể sử dụng, trong nhiều năm dài, những khả năng của bạn trong tình trạng sức khoẻ dài dàò

\*

\* \* \*

## Chương XXII

### **NHÓM ĐỘNG TÁC VÀ TƯ THẾ: “ĐĂM PHÚT CHO NHỮNG NGƯỜI VỘI VÃ”**

#### CHÀO MẶT TRỜI (*Suryanamaskara*)

Namaskar theo tiếng Phạn nghĩa là chào, đó là cử chỉ mà có lẽ bạn đã chú ý: hai tay chấp vào nhau chào mừng người đối chuyện và cũng biểu hiện sự hoà hợp của hai yếu tố dương (bàn tay phải) và âm (bàn tay trái) chấp vào nhau.

Còn chữ Sunya (mặt trời), bạn đừng vội tưởng đó là một cử chỉ sùng bái mặt trời. Nó chỉ là cái hướng mà bạn ngoảnh mặt vào đó để hưởng thụ cái sức mạnh và ánh sáng của những tia nắng mặt trời, cùng một lúc với sự tập trung tư tưởng vào cái lò ánh sáng rọi chiếu cả thế gian, một hình ảnh gần gũi với Thần Quang (Lumiere Divine) mà mỗi người đều tìm cách tiếp cận với ý thức hoặc không. Những tiếng Chúa Trời, Thánh Thần (dieu, divin) đều từ chữ gốc *diva* có nghĩa là “ánh sáng”.

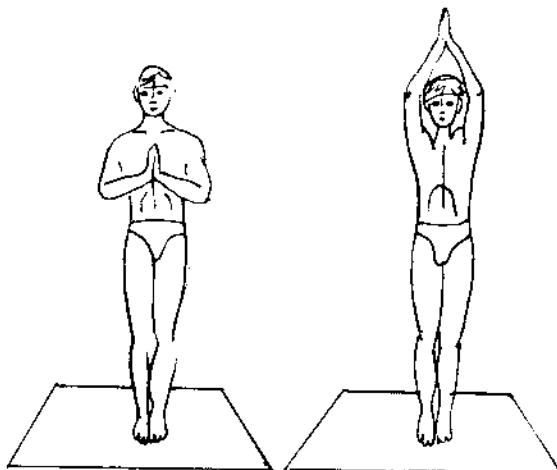
Chữ nghĩa xong rồi. Chúng ta quay vào bài tập, nó đòi hỏi tối đa sự uốn và kéo cột sống có thể so sánh với con mèo hay con chó của bạn khi chúng vươn duỗi người. Chúng đã không lơ là mà vận động cột sống của chúng một cách rất tự nhiên để duy trì sức mạnh và sự mềm mại.

Bài tập này gồm 10 giai đoạn nối tiếp nhau, phối hợp trong động tác thở và tư thế.

Nó sẽ được thực hành mặt ngoảnh về phía mặt trời mọc hoặc mặt trời lặn. Về định hướng là một yếu tố được ghi nhưng thực ra cũng không có gì đáng kể.

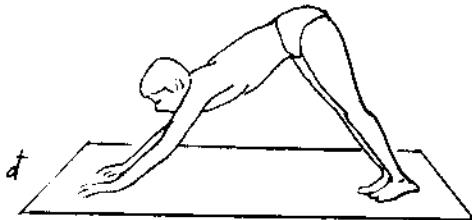
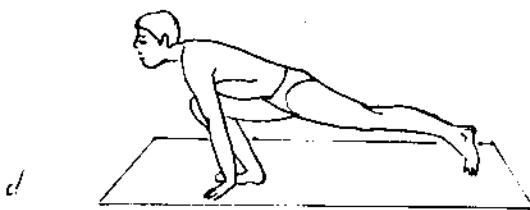
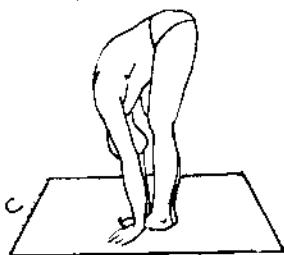
Bài tập có nhiều lợi ích sẽ kể ra sau nhưng có cái tiện là tập ở đâu cũng được, không gây sự chú ý cho mọi người.

*Miêu tả bài tập.*



*Tư thế khởi đầu:* Đứng, thân thẳng chân chụm, bụng thót, hai tay chắp trước ngực, mắt nhìn thẳng, cơ mặt giãn. Thở ra. (a).

1. Đưa hai tay thẳng lên đầu, bàn tay vẫn chắp, đưa càng cao càng tốt. Hít vào (b).



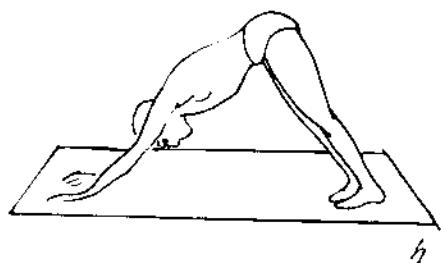
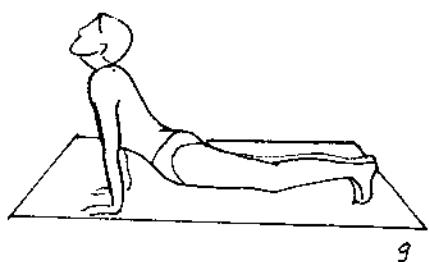
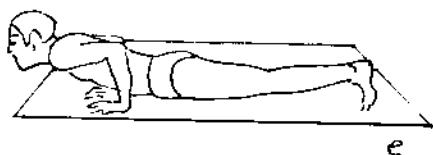
Hình c, d, đ

2. Rời hai tay, lòng bàn tay hướng về phía trước, từ từ cúi xuống và thở ra. Đặt hai bàn tay xuống đất ở hai bên sát hai bàn chân. Đầu chạm vào hai đầu gối (vẫn thẳng). (c).

3. Chống hai tay gấp hai đầu gối lại và đưa chân trái ra sau thật thẳng, đầu ngẩng. Hít vào đồng thời đưa cả hai chân phải dọc theo chân trái, hai bàn chân sát nhau. (d)

4. Không được đổi chỗ chân và tay, chống mạnh hai

tay xuống đất để cố đặt hai bàn chân chạm đất. *Giữ hơi.* (d).



Hình e, g, h

5. Vẫn không xê dịch chân tay nhào người về phía trước, mặt và ngực chạm sàn, hai tay khuỳnh đầu gối không được chạm sàn (nữ thì được phép). Trọng lượng toàn thân đặt trên hai bàn tay và đầu ngón chân. *Thở ra khi bắt đầu nhào.* (e).

6. Đưa người lên, tay chống thẳng, hít vào. Cong hẵn, người

chân thẳng. (g).

7. Đẩy hai tay một lần nữa để đặt hai bàn chân xuống sàn, thân đẩy hẳn về phía sau. Đầu ở giữa hai cánh tay. Giữ hơi. (h).

8. Co chân trái lại và đặt bàn chân vào giữa hai tay chống. Thở ra. (i)

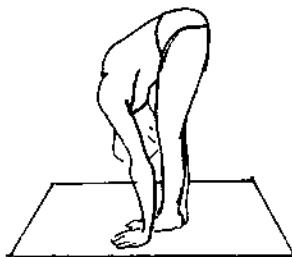
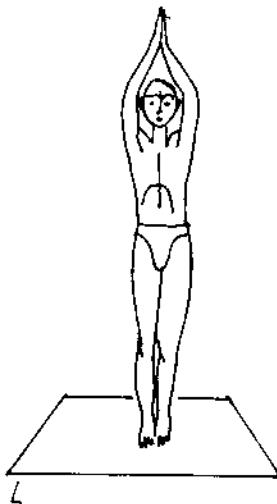
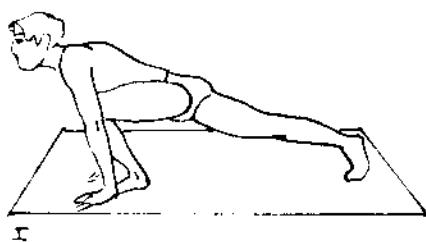
9. Dưa nốt chân phải về cạnh chân trái. Đứng thẳng hai chân lên, tay vẫn chống sàn, đầu chạm đầu gối. Thở ra.

10. Đứng thẳng người lên tay giơ thẳng như giai đoạn 1. Hít vào, thở ra thật sâu hai ba lần. (l)

Rồi lại làm lại toàn bộ (xem các hình vẽ từ a đến l).

### **Khó khăn và lợi ích**

#### *Khó khăn*



Chúng tôi sẽ cố gắng giải quyết các vấn đề đặt ra cho nhiều người trong chúng ta ở một số giai đoạn.

Bạn hãy đọc kỹ bài hướng dẫn và so sánh với các hình vẽ. Đừng chú ý vội đến thở. Cố gắng dù là còn vụng về, làm các động tác, các giai đoạn và luôn luôn nhớ là không hiếu thắng.

*Giai đoạn 1:* - Chú ý đứng thật thẳng vút lên như một mũi tên. Vươn người lên cao.

*Giai đoạn 2:* Nếu không đặt được bàn tay xuống đất thì cố gắng được đến đâu hay đến đó (chạm đầu ngón tay chẳng hạn), gối phải thẳng, đầu cúi, không dùng đà và quá sức, sau đó khuyu gối để chuyển sang giai đoạn sau.

*Giai đoạn 3:* Do khuyu hai đầu gối bạn có thể chống 2 tay xuống sàn. Duỗi chân trái dài ra sau và sau đó duỗi chân phải.

*Giai đoạn 4:* Có thể bạn không đặt được bàn chân xuống sàn. Cố gắng được đến đâu hay đến đó. Kéo dài bắp chân ra.

*Giai đoạn 5:* - Nhiều bạn nữ, cơ bắp tay không đủ khoẻ có thể nhảy qua sang giai đoạn sau.

*Giai đoạn 6:* Không có gì khó.

*Giai đoạn 7:* Giống như giai đoạn 4.

*Giai đoạn 8:* Đặt chân giữa 2 tay nếu khó thì có thể gập mạnh đầu gối và nâng hai bàn tay lên chỉ để các ngón chạm sàn. Nghiên cứu động tác sao cho giảm khoảng cách giữa bàn chân và bàn tay, nếu không sẽ khó đứng lên.

*Giai đoạn 9:-* Khi 2 chân đã sát cạnh nhau, đừng quên đầu gối phải thật thẳng như giai đoạn 2 trước khi thẳng người lên. Nếu không được thì bỏ chổng tay xuống sàn.

*Giai đoạn 10: -* Đó là giai đoạn cuối trước khi tiếp tục. Bạn hãy lấy lại sức, đừng cưỡng lại nếu đã thấm mệt. Chỉ bắt đầu làm lại khi đã hồi sức.

Sau khi đã thao các động tác, bạn hãy chú ý đến thở ở mỗi giai đoạn theo như chỉ dẫn. Phải trong ít ngày bạn mới có thể thuần thục. Bạn có thể làm mỗi buổi 3 lần, sau một tuần lại tăng lên một lần và tiến tới mỗi buổi 5 lần mà không thấy khó khăn gì. Bạn sẽ mất vào khoảng từ 4 đến 5 phút, cứ cho là 5 phút kể cả nghỉ xen kẽ.

Một người còn trẻ có thể làm được từ 15 đến 25 lần, như thế có thể thay hoàn toàn một buổi tập.

### *Lợi ích*

Với người Ấn Độ “Chào mặt trời” là một trong những bài tập quan trọng vì nó hoàn chỉnh nhất. Nó tác động đến toàn bộ cơ thể, bổ dưỡng cơ bắp vừa làm cho cột sống mềm mại, điều hoà lưu thông máu, làm chủ hơi thở, xoa bóp các cơ quan nội tạng (gan, ruột, túi mật v.v...) trong các giai đoạn 2, 3, 6, 8 và 9. Tập tốt nhất là vào buổi sáng lúc thức dậy. Nó chuẩn bị cho các Asana và thay thế cho một bài tập nếu ta không còn thời gian.

Với các nhà thể thao, đó là sự khởi động hoàn hảo, tránh được những co rút cơ bắp đột ngột.

Đối với những người không được khoẻ lắm, nó giúp

cho khoẻ cơ bắp tay và ngực bằng các giai đoạn 5, 6, 7. Có thể làm lại 10 lần hoặc hơn nữa tuỳ bạn.

Người ta kể lại rằng một Yogi người Ấn Độ đã tập “Chào mặt trời” 3000 lần liên tục tức là vào khoảng 48 tiếng đồng hồ không ngủ không ăn. Bạn đừng tưởng đó là một kỷ lục theo nghĩa thể thao mà chỉ là một cuộc hành xác khổ hạnh (mortification) mà người đó tự đặt ra. Nhưng cũng phải nói đó là một siêu lực sĩ.

### LỜI KHUYÊN CỦA MỘT GURU (Guru: sư phụ - thầy tinh thần Ấn Độ)

Trong một buổi tập Yoga, một sư phụ hỏi môn đồ:

“Theo ý trò trong trường hợp không có đủ thời gian để tập một buổi đầy đủ thì có bài tập nào có thể thay thế?”.

Số đông trả lời: “Chào mặt trời”. Những người khác nói: thay bằng thở hoặc bằng 4 tư thế chính (Chương 25).

Người thầy nói:

“Rất đúng!” “Chào mặt trời” thì tuyệt vời nhưng để cho cơ thể các trò tràn đầy sinh lực và phục hồi cơ bắp mau chóng, còn có phương pháp kỳ diệu hơn.

Và sư phụ phổ biến bài tập sau:

### CĂNG CƠ TOÀN BỘ

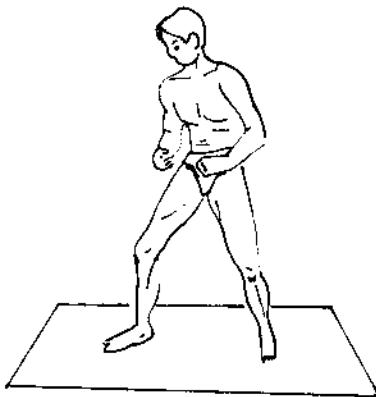
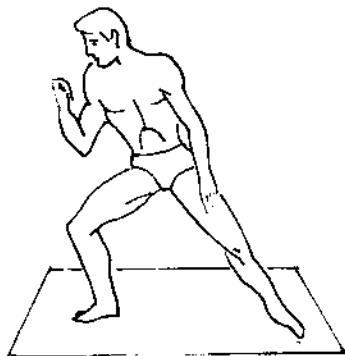
*Chuẩn bị*

Đứng thẳng, chân giang, tay buông xuôi theo thân mình, hai bàn chân đặt thật sát mặt đất, hít vào sâu,

hai tay co lên.

### *Thực hành*

1. Từ từ thở ra đồng thời đặt trọng lượng toàn thân lên chân phải mà đầu gối hơi khuỷu xuống. Tiếp tục thở ra, lên gân toàn bộ bên phải, tay co, bàn tay nắm chặt. Toàn bộ bên trái: tay duỗi dài theo thân người và mềm mại.
2. Hít vào đồng thời giãn cơ, trở về tư thế xuất phát. Từ từ thở ra đồng thời khuỷu về bên trái, lên gân như



bên phải và đến lượt bên phải mềm.

3. Đứng thẳng lên đồng thời giãn cơ. Hít vào. Tay co, người hơi ngả về trước. Từ từ thở ra và lần lượt lên gân tay, vai, cổ, ngực, lưng, bụng, hai đùi, hai chân và bàn

chân. Cùng với động tác lên gân - thở ra dần dần, hơi khuỷu đầu gối và co hai tay lại phía trước ngực.

4. Trở về tư thế xuất phát và giãn cơ toàn bộ. Làm lại từ 3 đến 5 lần rồi nằm thư giãn.

Tập trung vào căng cơ và đẩy không khí ra càng hoàn toàn càng tốt.

*Tác dụng - Động lực hoá kỳ diệu.* Chống sự mệt mõm do làm việc trí óc hoặc chân tay ở một chỗ. Khởi động buổi sáng rất tốt. Bạn không có đủ thời gian để tập cả một buổi Hatha - Yoga ư? 10 lần lên gân toàn bộ có thể thay thế. Bạn sợ lúc đầu bị lạnh ư? Hãy lên gân một lần. Bạn sẽ tạo ra được một phản ứng nhiệt lượng tốt nhất.

Những người huyết áp cao không nên tập bài này.

## Chương XXIII

### **NHÓM ĐỘNG TÁC VÀ TƯ THẾ “DẤM PHÚT CHO NHỮNG NGƯỜI YẾU MỆT”**

Sau “Chào mặt trời” khá tốt và đối với một số thì có phần hơi khó, chúng tôi giới thiệu một nhóm tư thế nhẹ nhàng hơn có nhiều giá trị mà mới có một số ít người biết.

Tập nhóm tư thế này có tác dụng tu chỉnh cột sống đẩy mạnh lưu thông máu nói chung, xoa nắn nhẹ nhàng các đốt sống lợi tiêu hoá.

Nó không đòi hỏi một cố gắng nào quá sức cũng như một phẩm chất thể dục nào đặc biệt.

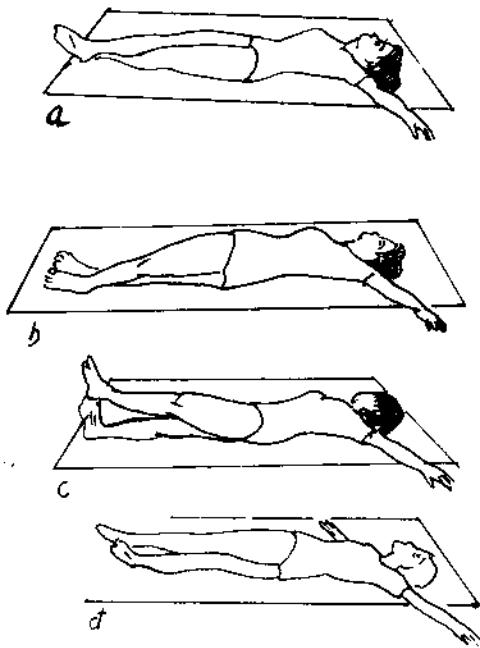
Tên của bài tập rất gần với hình ảnh thực: “những động tác của cá sấu bò trong bùn sau bữa ăn”.

Trong khi tập nên nhắm mắt.

Những động tác đầu tiên làm trong tư thế nằm ngửa.

1. Để bàn chân phải lên cổ chân trái. Hai tay dang ra ngang hai vai, bàn tay úp. Hít vào sâu, giữ hơi (không chặn hơi). Lật háng từ phải qua trái và từ trái qua phải (mỗi bên hai lần). Hai vai vẫn phải sát đất, đầu thẳng bất động, cầm hơi thật vào. Thở ra và nằm

thư giãn. Thở sâu 2 hoặc 3 lần (hình a và b).



2. Tiếp tục nhưng đổi chân (đặt chân trái lên chân phải).

3. Đặt gót chân phải lên ngón bàn chân trái. Hít vào từ từ, giữ hơi và lật háng sang trái sang phải, mỗi bên 2 lần. Thở ra. Các bàn chân, mỗi lần vặn người, nếu có thể thì cho chạm đất. Khi lật trái thì đầu ngoảnh về phải và ngược lại. Như vậy toàn bộ cột sống sẽ được xoa nắn. Hai tay lúc nào cũng

dang ra hai bên (hình c và d).

4. Tiếp tục như trên nhưng không đổi chân.

5. Đặt bàn chân phải sang phía bên kia đầu gối của chân trái, lòng bàn chân sát đất, mắt cá mặt ngoài chạm vào đầu gối. Hít vào từ từ, giữ hơi và lật háng sang trái. Đầu gối chân phải chạm đất nếu có thể, trong

khi đầu ngoanh sang phải, 2 vai vẫn sát đất. Làm nhiều lần bên này, bên kia (hình e và f).

6. Tiếp tục làm như trên nhưng không đổi chân.

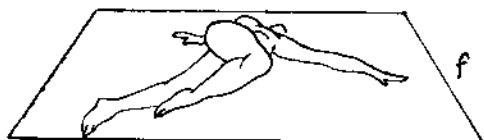
7. Gập hai đầu gối để sát nhau, 2 bàn chân sát đất. Hít vào từ từ, giữ hơi, ngả cả hai đầu gối sang phải rồi sang trái cho chạm đất. Thở ra.

Làm lại 3 lần hoặc 4 lần (hình g và hình h).

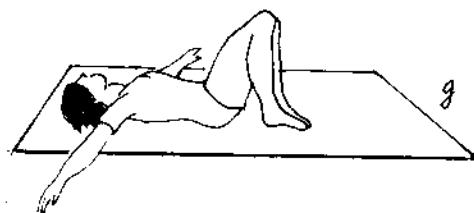
8. Gập hai chân lên ngực, hai tay vòng ôm lấy đầu gối. Nghiêng sang phải, rồi sang trái, dùng khuỷu tay để tựa. Rồi dung đưa từ trước ra sau. Cũng giữ hơi khoảng ít giây (hình i).



Hình e



Hình f



Hình g

9. Chân duỗi dài, hai bàn chân sát nhau, lồng ngón tay vào nhau, lòng bàn tay ngửa ra ngoài, tay thẳng.

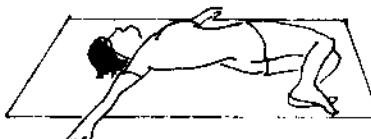
Hít vào sâu và trong lúc giữ hơi thì hai tay lồng vào nhau đưa một vòng rộng bắt đầu từ bên phải, vòng lên trên sau đầu rồi qua bên trái (thở ra).

Tiếp tục làm như trên nhưng vòng ngược lại. Trong khi tập, toàn thân đều vươn duỗi.

10. Tay chắp, ngón tay lồng vào nhau, lòng bàn tay ngửa, đưa hai tay thẳng lên phía trên đầu, hít vào, phồng bụng lên, giữ hơi.

Nhắc 2 bàn tay và 2 bàn chân lên hơi khỏi mặt đất một chút và lật người từ trái sang phải và ngược lại (hình k).

Sau mỗi động tác trên có thể nghỉ một chút và làm động tác “cá quẫy”.



Hình h



i



k

11. Bài tập cuối cùng của nhóm này phải làm ở tư thế ngồi. Ngồi Hoa Sen hoặc xếp bằng hoặc quì...

Đặt bàn tay lên đầu gối, lưng thẳng, hít vào, giữ hơi và lần lượt đưa từng vai lên phía trước rồi kéo về phía sau trong ít giây miễn là không phải cố gắng nhiều để giữ hơi.

Thở ra, thở sâu một vài lần rồi lại tiếp tục làm hai vai cùng lúc đưa về trước, đưa về sau.

Có thể nhún vai lần lượt và cùng một lúc.

Bài tập này rất tốt để chữa bệnh liệt khớp.

Toàn bộ những bài thực hành trên được các thầy Yogi coi như để chuẩn bị cho một buổi tập hoàn chỉnh.

Đối với chúng ta, nó là một bài khởi động được chọn lọc trong nhiều bài khác, có giá trị là phù hợp với tất cả mọi người và chỉ đòi hỏi một thời gian tối thiểu.

Bạn có thể tập buổi sáng và buổi tối trước khi ngủ. Nó chuẩn bị rất tốt cho giấc ngủ.

\*

\* \*

## **Chương XXIV**

### **YOGA VÀ TÌNH YÊU**

Trong số những ý kiến không đúng hoặc nói một cách khác rất không đầy đủ mà người ta gán cho những môn đồ của Yoga phải kể đến việc hình dung người Yogi là người trai giới hầu như thật thanh khiết: Ăn uống kiêng khem và thực hành trinh nguyên tuyệt đối.

Tu hành khổ hạnh bắt buộc là một quan niệm rất xa lạ với ý nghĩa của Yoga. Trong sinh hoạt tự do, Yoga cho thấy rõ tầm mức thực của nó và mỗi người đều được dẫn tới để khám phá ra là chính họ làm chủ cuộc sống của họ, làm nổi bật cá tính trong số phận của họ, thích ứng với nhu cầu tự nhiên của bản thân họ.

Ai muốn đi tới sự khổ hạnh và sống trong suy tưởng thì xin cứ tự do nhưng Yoga không bao hàm sự thù hận với những nhu cầu tự nhiên.

Sự tôn trọng và chú ý đặc biệt đến cơ thể cũng như sự làm quen với sinh lực của chúng ta mà YOGA TỰ NHIÊN dẫn tới làm chúng ta hiểu là bản năng sinh dục, một trong những động lực mạnh mẽ nhất của con người, là một nguồn hạnh phúc.

Một sự trinh nguyên áp đặt hoặc do những điều kiện bắt buộc của xã hội bên ngoài, hoặc do những sức mạnh cấm đoán mà một nền giáo dục sai lầm không cho vượt qua, có thể mang lại hậu quả bệnh tật, tạo ra những mâu thuẫn nội tại nó làm cho rối loạn về cơ thể cũng như về trí óc.

Nhưng song song với nguy cơ đó, tuyệt nhiên không phải là phóng đại, một kích thích quá độ do tưởng tượng, một đòi hỏi liên tục về sinh lý và xúc cảm dâm dật tạo một thời tiết căng thẳng, một sự quá lạm làm nhiễu loạn và hư hỏng phần hứng tự nhiên.

Cái thái quá và cái bất cập đó là nguyên nhân của bao nhiêu rối loạn mà nhiều người xung quanh ta mắc phải.

Sự suy niệm của Yoga tập trung vào những hành vi thật đơn giản: đi, đứng, mở nhắm mắt v.v... và thực hành những tư thế là một công trình mà người ta đạt được từ từ, không lẩn tránh một chi tiết nhỏ nhặt nào, là một cách tập không có gì thay thế được. Chúng ta sẽ thấy lại được ý nghĩa sâu xa, giá trị thực của những chức năng sinh lực của chúng ta.

Yoga là liên kết tự nhiên với mình, liên kết nhịp nhàng với ngoại giới, liên kết với một sinh vật khác mà ở đó chúng ta thấy phần bổ túc cho bản thân ta. Sự giao hoà về xác thịt giữa người đàn ông và người đàn bà là một trong những hình thức cao quý nhất và tràn đầy ý nghĩa tượng trưng nhất của sự hài hoà mà chúng ta không mệt mỏi, tìm cách để thực hiện.

Ở Ấn Độ, du khách ngạc nhiên khi trông thấy ở phía mặt trước và ở các bức tường ngang một ngôi đền những tấm bích hoạ, chạm trổ hình ảnh những cặp nam nữ quần quít lấy nhau trong những tư thế mà nếu vội vàng thì chúng ta đã đánh giá là tục tĩu, dâm ô.

Những người Phương Đông, đối với nhục dục, có một ý niệm cao quý.

Khi giao hợp được hiểu như một sự thực hiện hoàn chỉnh của con người về thể xác và về tinh thần, thì không còn giới hạn cho thú vui về xác thịt và diêm phúc về tinh thần. Người Ấn Độ cho hôn nhân một giá trị, một tầm mức, một ý nghĩa trang trọng mà chúng ta chỉ có một ý niệm yếu ớt.

Tâm lý học hiện đại được y học: khoa tinh thần kinh cung cổ, khẳng định: một trong những nhu cầu sâu sắc của con người chúng ta là thấy được khả năng tự do trao đổi với những sinh vật khác. Sự hoàn hảo trao đổi gồm cho và nhận đó được thực hiện trong tình yêu, khuynh hướng hấp dẫn tới một người duy nhất bổ sung cho ta.

Dục tính chính đáng trong chức năng tự nhiên sẽ làm nảy nở trong ta những sức mạnh sáng tạo và tốt lành, một động lực kiến tạo.

Yoga là một trường học điêu tiết trong việc sử dụng sức mạnh và những thúc đẩy bản năng vào nhiều bình diện, tùy theo sự phức tạp của bản thân.

Trong cuộc sống vốn sinh lực của chúng ta luôn luôn đổi mới theo quá trình bù đắp không ngừng của cơ thể.

những tế bào chết bị loại trừ, những tế bào sống thay thế. Cũng như vậy, sức mạnh của chúng ta tàn tạ tản mát khi sự gắng sức, xúc cảm, đau khổ... huy động năng lượng của chúng ta và làm nảy sinh những sức lực mới.

Cần biết tiết kiệm vốn sống đó mà sự phục hồi, qua từng năm từng năm sẽ tiến hành chậm chạp và ngày càng thiếu hụt.

Những Yogi Ấn Độ cho biết sự phóng tinh tiêu hao một năng lượng rất lớn. Người khôn ngoan có thể biết cách tập trung năng lượng đó để sử dụng vào những kế hoạch khác nhau.

Cái mà người ta gọi là kìm lại khi nam giới, bằng nghị lực, làm chậm xuất tinh là kỹ thuật thông minh của tình yêu Phương Đông.

Đây không những là một cố gắng tiêu cực với mục đích chống thụ thai, thí dụ như vậy nhưng còn là một sự sẵn sàng cố ý để *khuếch đại sự khoái lạc của cả đôi* trong việc huy động ghê gớm năng lượng khi khởi phát giao hợp.

Việc sử dụng động lực đồng thời hứng khởi và kìm lại đó cho phép cả hai phía nam và nữ vươn lên sự tìm kiếm khoái lạc của riêng mình để gặp đối phương trong khoái lạc chung, một sự hoà hợp sâu sắc của tâm hồn và tinh thần, thể xác.

Sự linh hoạt muôn màu muôn vẻ trên các bình diện mà năng lượng sinh lý có thể làm toả rạng và biểu hiện là một trong những ưu huệ của loài người.

động của một phụ nữ trả lời câu hỏi trong một cuộc điều tra về sự liệt âm của nữ giới.

“Người ta nói nhiều về rung động xác thịt hình như đó là một trong những điều kiện đầu tiên của hạnh phúc. Tôi chưa bao giờ cảm thấy cả. Tuy vậy tôi thấy làm cho chồng tôi sung sướng, tôi hiến thân cho chàng vì khoái lạc của chàng và chia sẻ với chàng sự vui thú và biết ơn của chàng. Đôi với tôi đó là hạnh phúc”.

Người ta hiểu rằng người phụ nữ đó đã biết đạt tới một sự giao hoà thực sự dù là bản thân không thấy có cảm giác gì.

Biểu tượng thiêng liêng về sinh lý nam giới, con rắn mà Ấn Độ gọi là kundalini được miêu tả trong văn bản tôn giáo Ấn Độ rất giống con rắn Sáng - thế kỷ (Genèse) trong Kinh Thánh.

Trong Genèse con rắn tên là Malin (tinh quái) cuộn tròn trong cây Nhận - Thức (Connaissance), gọi nàng Èva và dụ dỗ thoả mãn một hành động tham lam phạm tội mang đến hậu quả tai hại.

Ở Ấn Độ, Kundalini được miêu tả như đang ngủ. Nếu nó thức dậy và vươn lên không cao quá sự thoả mãn thú tính thì nó là hiện thân của Tính Ác. Nếu nó dựng dậy tới tầm cao của trái tim và đầu thì nó cho sự hiểu biết về Tính Thiện.

Thể năng sinh lý là một trong những kho báu của loài người. Những người mà năng lượng là âm thì nam sẽ bất lực, nữ sẽ liệt âm, bị giam hãm sau những chướng ngại không thể vượt qua. Họ có thể tìm thấy ở

Yoga một lối thoát.

Một số các bài tập làm thanh khiết, làm đẹp sự kích thích sinh lý, giúp lấy lại hình thái tự nhiên với năng lượng dương. Một số bài khác kích thích người quá lạnh lùng, giúp họ thoát ra khỏi tình trạng liệt bại, tìm thấy một thái độ nồng nhiệt hơn đối với bạn gái hoặc bạn trai của mình.

Không ai còn phủ nhận tầm quan trọng cơ bản của sự giao hợp đôi lứa. Biết bao cuộc hôn nhân tan vỡ vì lý do này hoặc lý do khác. Về nguyên nhân, trong nhiều trường hợp, đó là không thoả mãn trong sinh lý.

Đặt cho vấn đề hoạt động sinh lý với tất cả tầm quan trọng của nó tức là xem xét toàn bộ con người. Bất lực về thể chất cũng là người bất lực về tinh thần dù cho muốn bù lại bằng những cử chỉ hống hách đến thế nào đi chăng nữa.

Một người nào đó nếu đạt được - mà Yoga có thể dẫn tới- lấy lại khả năng sinh lý thì sẽ cũng có những kích thước mới về con người của mình, sẽ trở thành con người vốn thực phải thế.

Y học đã phải cầu cứu đến những kích thích tố để phục hồi những phản ứng về sinh lý bị hư hại. Kết quả đạt được khác nhau và nói chung là thất bại.

Yoga đề xuất chỉ một phương pháp để phục sinh toàn bộ con người. Thực hành những Asana cho thấy có hiệu quả nhất để vượt qua những xộc xệch về mặt sinh lý.

Tư thế “trồng nến” (A14) được tập luyện thường

ngày, kích thích tuyến giáp trạng bồi máu dồn về phía trên đầu. Nó làm cho kích thích tố được tiết ra mau hơn.

Muốn phát triển và kéo dài năng lực sinh dục? Hoặc kiểm tra và điều tiết dục tính quá mạnh? Hoặc luôn bị dục tính ám ảnh mà muốn hạn chế?... Dù vấn đề đặt ra với bạn như thế nào, Yoga sẽ giúp bạn giải quyết.

Sự hoạt động sinh lý bình thường lành mạnh có ảnh hưởng tới toàn bộ sự quan hệ của con người. Tính độ lượng, lòng thông cảm là đặc tính của những người mà sinh lý được rõ nở đầy đủ.

Thần thoại Platon ghi: Chúng ta đều trên đường đi tìm nửa người kia của chúng ta, cũng độc nhất như ta vậy và chỉ nửa người đó mới mang lại cho ta sự bổ sung đầy đủ.

Ở Trung Quốc theo một truyền thuyết tương tự, người ta cho là con người qua đời này đến đời khác người nọ phải thuộc về người kia. Người nào cũng phải đi tìm một người khác giới (nam hoặc nữ) để buộc vào người đó bằng một sợi tơ hồng.

Yoga dạy cho ta một chủ nghĩa thực tế, loại trừ mọi ảo ảnh. Hoà hợp sinh lý là cần thiết. Phát triển hoạt động sinh lý, khám phá ra giá trị của các cảm giác là một giai đoạn quan trọng để tiến tới hạnh phúc và sức khoẻ.

Mỗi thực tế về thể chất có liên quan tới trí óc và tinh thần. Sử dụng có chừng mực nhu cầu sinh lý tự nhiên mà hình thức rất phong phú, sẽ dẫn tới sự khám phá ra tình yêu với tất cả những cái gì sống động, những vẻ

đẹp của vũ trụ. Năng lượng tinh thần tăng tiến dẫn tới khai thác trong lĩnh vực tư tưởng, nghệ thuật, khoa học... những điều mới mẻ.

Sinh lý nở rộ tự do trong ta là nguồn gốc của tất cả các thú vui. Yoga mở ra cho suy tưởng những mức độ liên tiếp nối theo nhau;

1. *Maitri* là trạng thái tinh thần hữu nghị với tất cả những người sống yên ổn bình thường.

2. *Marna* là niềm trắc ẩn đối với những người sống trong lo lắng.

3. *Mudita* là sự vui thích thấy tất cả những ai sống có đạo đức, có nhân phẩm.

4. *Upeksha* là sự bình thản thờ ơ đối với những kẻ ác, mà người ta hy vọng là chúng sẽ được tha thứ vì hối cải.

Những tư tưởng trên đây chiếm lĩnh sự suy nghĩ của những nhà hiền triết và nuôi dưỡng tâm trí những người đang vươn lên để tự hoàn thiện. Đó là những tình cảm tích cực. Nó tạo ra trong ta một sự hứng khởi mạnh mẽ và bổ ích.

## **Chương XXV**

### **TƯ THẾ CHÚA TẾ “TRỒNG CHUỐI”**

Sau 30 tư thế đã nghiên cứu và coi như đại diện cho tất cả những tư thế cơ bản, còn một tư thế được coi như rất cần thiết cũng như tư thế “trồng nến” (A 14)

Đó là tư thế nổi tiếng SHIRSHASANA, tư thế chúa tể hay là “trồng chuối” mà người ta không thể thực hiện nếu không ghép thêm tư thế “trồng nến” (A 14) vào. Ở Ấn Độ, tư thế “trồng chuối” (A31) có một uy tín đặc biệt vì nó mang lại những lợi ích rất lớn nhưng cũng cần phải nhấn mạnh là nó cũng có những tai hại chắc chắn nếu sơ suất, nên phải rất thận trọng. Trước khi nêu ra những biện pháp để phòng cần thiết, chúng tôi hãy xin giới thiệu những lợi ích rất quan trọng của tư thế A31. Đó là một trong những tư thế khó nhất của Yoga. Sau khi đặt chỏm đầu xuống đất, người tập phải giữ thẳng bằng, hai chân duỗi thẳng lên trời làm thành một góc vuông với mặt đất, trọng lượng toàn thân đặt trên đầu và hai khuỷu tay.

Lợi ích các bậc thầy ngày xưa và cả ngày nay coi tư thế “trồng chuối” là Vua, còn tư thế “trồng nến” là

## CHÚA của các tư thế

Vua và chúa, hai từ đó cho ta một khái niệm là chúng bổ sung cho nhau. Shirshasana (trồng chuôi) là nhân tố dương, bổ túc của nó là Sarvangasana (trồng nến), nhân tố âm.

Hai Asana này vì tầm quan trọng của chúng bao trùm và đại diện cho Yoga, theo rất nhiều thầy thì chúng được coi như hai cột trụ, nên tất cả sự rèn luyện phải dựa vào.

Đôi khi trong tất cả các buổi tập bắt buộc phải có 2 tư thế này hoặc là để mở đầu hoặc là để kết thúc. Chúng ta đã thấy ở những trang dành nói về tư thế “trồng nến” A14, là thường hai tư thế này nối tiếp nhau.

Một buổi tập đầy đủ nhưng giản lược có thể gồm:

1. Trồng chuôi (A31).
2. Trồng nến (A14) hoặc (A8).
3. Cái cày (A15)
4. Cái kìm (A12)

Tư thế A31 với vị trí toàn thân lộn ngược có tác dụng kích thích hệ thần kinh và hệ thống tuần hoàn. Những tuyến hạch và những cơ quan não được máu dồn về sọ tưới khắp. Các giác quan cũng đều được lợi do hoạt động này.

Tư thế chống đầu A31 tăng cường và duy trì những khả năng trí não: trí nhớ, sự chú ý, sự đánh giá đúng những trở lực và thuận lợi. Đức tự tin nảy nở, tính dứt đê, tự ty, hay bồn chồn lo lắng tiêu tan.

Trong những lợi ích về bộ máy cơ thể mà người ta rút ra được từ việc thực hành đều đặn tư thế này, chúng ta nhận trong một hệ thống rất dài những lợi ích sau: giảm lão thị do tuổi già, giảm rối loạn thị giác do quá sức, giảm rối loạn về thính giác và về hô hấp.

Rõ ràng là tư thế dốc ngược có lợi cho không khí phổi bằng cách làm thay đổi sự phân phổi trọng lượng các bộ phận trong lồng ngực.

Cũng cùng lý do đó mà tim làm việc dễ dàng hơn bệnh tim đập không đều: giảm.

Bệnh táo bón và bệnh mất ngủ không thể cưỡng lại được với tư thế chống đầu.

Nếu chúng ta tin vào lời xưa truyền lại thì mái tóc hoa râm có thể lấy lại màu đen như trước đây đã có.

Chúng ta có thể thấy là những lợi ích kể trên đây cũng gần như những lợi ích mà “bà chúa” (A14 - “Tròn nến”) mang lại mà lại không có tai hại nghiêm trọng như tư thế A31 Shirshasana.

### **Phản chỉ định**

A31 là một tư thế tuyệt đối cấm đối với:

- Những người có bệnh ở vùng đầu, mặt như bệnh đau mắt, viêm xoang mũi, viêm tai.
- Những người huyết áp cao hay xơ vữa động mạch.
- Những người mà các đốt sống cổ biến dạng hay bị tổn thương do hư khớp.

Chúng ta sẽ thấy ở phần sau là những tư thế dễ làm hơn có thể thay thế cho A31.

## A31 - TƯ THẾ TRỒNG CHUỐI (Shirshasana)



A.31a

Có nhiều cách đặt bàn tay và khuỷu tay xuống đất. Chúng ta hãy sử dụng cách cổ điển nhất.

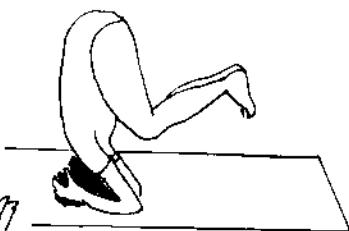
### *Chuẩn bị*

Quỳ trên một tấm thảm. Có thể đặt thêm một chiếc khăn gấp vào nhiều lần để đầu êm hơn nếu thảm chưa đủ dày.

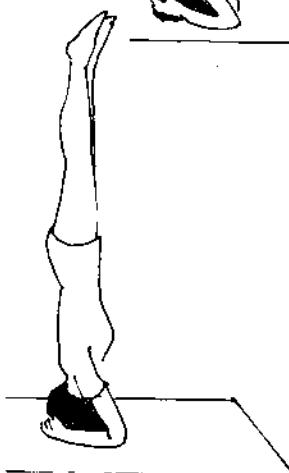
2. Đặt giữa sọ vào chiếc khăn, tức là phần phía sau trán một chút chứ không phải đặt trán lên trên khăn.

2. Lồng hai bàn tay vào nhau thật chặt và ôm quanh đầu, hai ngón cái duỗi dài theo gáy.

3. Cánh tay trên và khuỷu tay tựa xuống đất, khép vào hai bên đầu. Khoảng



A.31b



A.31c

cách giữa 2 khuỷu tay khoảng 30 cm tức là khoảng rộng của 2 đầu gối đặt sát nhau.

Góc hẹp này không dễ dàng cho giữ thẳng bằng nhưng đó là vị trí đúng (A31a).

### *Thực hành*

Sau khi ôm chặt đầu như thế, bạn hãy nhôm lên trên đầu ngón chân. Dịch 2 hoặc 3 bước nhỏ về phía trước, tiến sát đến mặt để duỗi thật thẳng đầu gối và đặt vùng háng và lưng thẳng đứng với mặt đất, đầu ngón chân chạm đất.

1. Ở thế đó, bạn sẽ thấy hơi bàng hoàng vì lần đầu tiên cảm thấy sức nặng đè xuống đầu và gáy nhưng vẫn chịu được. Nếu sau một vài lần thở sâu: bạn cảm thấy máu dồn lên đầu, thấy chóng mặt hoặc cảm thấy một khó chịu nào đó thì bạn hãy từ từ gập đầu gối xuống và nghỉ. Ở yên một lát, trán chạm đất và thở. Rồi từ từ ngồi lên, vẫn thở sâu đều. Bạn sẽ bắt đầu lại vào ngày hôm sau.

Nếu cái cảm giác đó vẫn tiếp tục sau nhiều lần thử, như vậy là tư thế đó không phù hợp đối với bạn. Xin đừng hoang mang, trường hợp đã được dự kiến.

Nhưng nếu không có gì đặc biệt xảy ra thì bạn chuyển sang giai đoạn 2.

2. Tiếp tục dịch chân về phía trước trên đầu ngón chân làm cho trọng lượng chủ yếu của toàn thân rơi xuống đầu và cánh tay trên. Tới một lúc nào đó bạn cảm thấy mất thẳng bằng và có thể ngã ngửa (nếu trường hợp này xảy ra, không có gì nghiêm trọng cả bạn hãy

làm lại). Để giữ thẳng bằng bạn hãy nhấc chân lên khỏi mặt đất đồng thời thở ra. Đã gần thành công. Củng cố thẳng bằng bằng cách co đầu gối lại sát người, gót chân sát đùi (A31b).

3. Tập trung chú ý vào cảm giác trọng lượng toàn thân tập hợp lại ở đầu, gáy và khuỷu tay và, bằng một *hơi thở ra*, từ từ duỗi thẳng chân hướng lên trần nhà, người càng thẳng càng tốt, không cong mông hoặc rướn gáy. Cầm phải tựa vào ngực.

#### *Giữ yên*

Với mức có thể chịu đựng được. Trong suốt thời gian giữ, duỗi thẳng người lên cao, từ gáy đến đầu ngón chân như là bạn muốn chạm trần nhà bằng đầu bàn chân vậy (A31c).

Lần đầu đạt được tư thế này, bạn giữ vào khoảng từ 3 đến 10 lần thở sâu (từ 30 giây đến 1 phút). Dần dần trong rèn luyện và vẫn trong phạm vi thoái mái, bạn tăng lên hàng tuần, từ nửa phút đến 1 phút và đột xuất 15 phút là khoảng thời gian tối đa không được vượt quá.

#### *Kết thúc*

Thở ra, gấp chân lại và đặt bàn chân rồi đầu gối từ từ xuống đất.

Thở sâu 3 lần, trán đặt sát đất, đùi sát bắp chân, tay duỗi dài theo chân về phía sau, hoàn toàn giãn cơ (A10b).

Hít vào, từ từ ngồi lên trên gót, thở sâu 3 lần ở tư thế tiếng sét (A10).

Rồi nằm ngủa thư giãn.

### *Chi tiết phu*

Trong tư thế “trông chuối”, trọng lượng toàn thân phải đặt đúng vào giữa đinh đầu. Khuỷu tay và cẳng tay chỉ để giữ thăng bằng. Nếu cảm thấy trọng lượng dồn vào khuỷu tay thì tư thế chưa đúng.

Gáy, lưng, đùi, gót chân phải trên một đường thẳng vuông góc với mặt đất. Cũng như thế đối với cầm, ngực và chân. Hai vai càng xá mặt đất càng tốt. Bụng hơi thót lại để đặt khung chịu cho tốt.

Nếu tư thế làm đúng, dù là có vẻ kỳ quặc, bạn sẽ thấy nhẹ nhàng và thăng bằng vững chắc.

Để tránh có thể ngã ngửa, bạn hãy tự tin hoặc có thể làm cạnh một bức tường, hơn nữa ở một góc tường để đề phòng.

Đặt đầu vào bàn tay xuống đất cách bức tường hoặc góc tường từ 5 đến 10 cm (không xa hơn). Nhưng khi bạn thấy vững rồi thì thôi không cần đến nữa.

Tất cả những động tác đưa chân lên hoặc trở lại mặt đất đều làm khi thở ra. Hít vào để dành cho những giai đoạn thăng bằng hoặc bất động.

Mỗi đầu, để “lên” và “xuống” hãy gấp đầu gối lại. Về sau, khi đã thuần thực thì “lên” và “xuống” vẫn cứ để thăng hai chân.

Những động tác “lên” và “xuống” đều phải làm từ từ, xê dịch trọng tâm không được lấy đà. Cái đó đòi hỏi một sự mềm dẻo và sức mạnh của vùng lưng và quá trình

rèn luyện tư thế “trồng nến” (A14) và tư thế “cái cày” (A15) đã tạo cho bạn.

Vậy nên làm thuần thực 2 tư thế này trước khi thực hiện tư thế “trồng chuối” A31.

Khi tư thế A31 đã làm tốt thì bắt đầu mỗi buổi tập bằng nó sau 2 tư thế vươn chuẩn bị (A3 và A4). Vả lại khi chưa mệt, hơi thở bình tĩnh và đều đặn thì làm “trồng chuối” mới thuận lợi.

Sau “trồng chuối” (A31) thì chuyển ngay sang “trồng nến” (A14). Giai đoạn giữ của 2 tư thế này phải lâu bằng nhau. Đó là bắt buộc vì dù lợi ích thế nào mà bản thân tư thế A31 mang lại nếu không kèm theo người bạn đường của nó bổ sung cho thì những kết quả đạt được sẽ bị thay đổi và bạn sẽ có thể trở thành cáu kỉnh vô cớ.

Chúng tôi xin nhắc lại nguyên lý Âm và Dương (- và +) mà chúng ta cần phải tôn trọng trong suốt quá trình luyện tập theo phương pháp này (bao gồm cả thở và làm tư thế).

Nếu người ta bảo cho bạn biết một tư thế là dương và tư thế kia là âm thì không phải không có lý do, như vậy là để bổ sung cho nhau.

Về tư thế “trồng nến” (A14), chúng tôi gọi đó là “mẹ” và tư thế “trồng chuối” (A31) là “cha”. Chúng tôi lại dùng 2 hình ảnh khác: “Vua” và “Hoàng hậu” để nhấn mạnh vào ý niệm đây là một cặp không thể tách rời nhau.

Tuy vậy có hàm ý là: tư thế “trồng nến” (A14) có thể làm một mình nhưng “trồng chuối” (A31) thì không bao giờ.

### **Đối với những người không làm được hoặc không nên làm tư thế “trồng chuối”**

Có nhiều giải pháp thay thế.

Chúng tôi cũng vừa nói là “trồng nến” (A14) cũng đã đầy đủ. Nói như vậy không phải là để an ủi, nhưng đúng là như thế.

Những Yogi Tây Tạng cũng không sử dụng tư thế “trồng chuối” mặc dầu môn Yoga của họ rất chính xác và phức tạp. Có thể họ có những bài tập phụ.

Để thu được những lợi ích tương đương với tư thế A31, sau đây là hai tư thế không có hại và phù hợp với mọi tình trạng sức khoẻ.

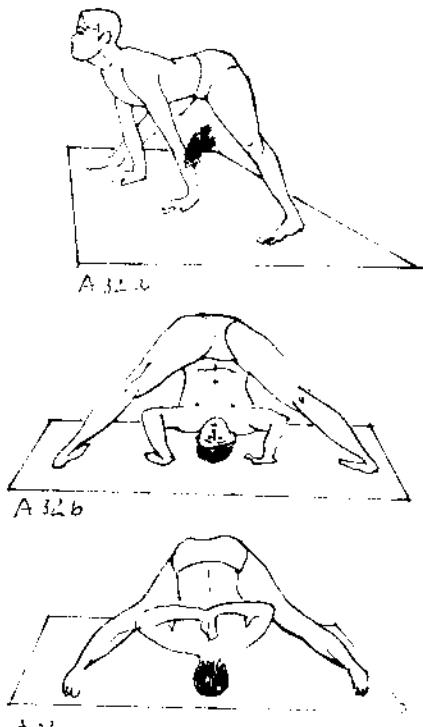
### **A.32- GIOĂNG HAI CHÂN (Padattanasana)**

Pada; bàn chân, tan: gioāng rộng.

Tư thế này không những động tới chân mà còn là động tới cả thân và đầu.

#### **Giai đoạn I**

1. *Chuẩn bị* - Đứng thẳng, tay để trên háng, chân thẳng giang rộng hai bàn chân song song với nhau. Trong khi thở ra thì úp hai bàn tay xuống đất giữa hai chân, khoảng cách bằng hai vai.



## 2. Thực hành -

Hít vào đồng thời ngẩng đầu và vỗng lưng xuống. Hình (A.32a).

Thở ra đồng thời khuỷu tay, đầu chạm đất, vẫn giữ trọng lực trên hai bàn chân. Hai bàn chân, hai bàn tay và đầu trên cùng một đường thẳng, Hình (A.32b).

## 3. Giữ yên -

Trong khoảng nhiều lần thở sâu

## 4. Kết thúc -

Thở ra lần cuối và khi hít vào thì ngẩng đầu lên và chong tay lên thở ra, vỗng lưng xuống và khi hít vào thì đứng lên, trở lại vị trí đứng thẳng, hai chân chụm vào nghỉ ở tư thế đó.

### Giai đoạn II

1. Chuẩn bị - Lại giạng hai chân, đầu gối thẳng, hai tay chắp thẳng sau lưng, các ngón chĩa về phía đầu.

2. Tiến hành - Thở ra, cúi xuống, thân song song với mặt đất, đầu ngẩng, giữ như thế trong 2 hoặc 3 lần thở sâu.

3. *Giữ* - Thở ra và đặt đầu chạm đất. Giữ như thế khoảng nhiều hơi thở sâu tuỳ sức (A32c).

4. *Kết thúc* - Thở ra lần cuối và khi hít vào thì ngẩng lên, thân song song với mặt đất rồi đứng lên. Nằm ngửa thư giãn (A1).

### *Khó khăn*

Thiếu mềm dẻo của chân, thăng bằng không vững nhất là ở giai đoạn II. Đặt trọng lượng toàn thân lên hai chân để khỏi nhào về phía trước. Nhớ phải vỗng lưng xuống.

### *Lợi ích*

Hầu như giống tư thế A31. Tăng lưu thông máu của thân người và đầu nhờ vị trí thấp của tất cả phần trên của cơ thể.

Thêm nữa, kéo giãn hai chân làm mềm dẻo gân, dây chằng và cơ bắp. Những sự kéo giãn này, mặc dù đã đạt hoặc đã lấy lại được sự mềm mại cũng cần làm thường xuyên, ít nhất mỗi tuần một lần.

## **A33 - TRỒNG CHUỖI (cách thứ hai)**

Theo các tác giả và các thầy Yogi, tư thế này mang tên “kapalasana” hoặc “shirshasana” Kapala có nghĩa là sọ.

Tư thế này vững hơn. A31

### *1. Chuẩn bị*

Quì, đặt úp hai bàn tay trước đầu gối, ngón chia ra phía ngoài. Khoảng cách hai bàn tay không quá khoảng rộng hai vai.

Đặt đỉnh đầu xuống đất. Chống mông lên và đặt trọng lượng toàn thân vào đầu và hai tay, trong khi đó duỗi thẳng đầu gối. Sửa lại tư thế bằng cách vươn lưng và ưỡn ngực..

### 2. Thực hành

Dịch vài bước chân về phía trước thở ra đồng thời nhấc hai chân lên, dồn trọng lượng của thân lên đầu và hai tay.

### 3. Giữ yên

Từ từ nhấc chân và duỗi thẳng lên cao. Giữ nguyên như thế. Bạn đã thẳng bằng được do đầu, khuỷu tay co, cẳng tay thẳng góc với mặt đất (A33).

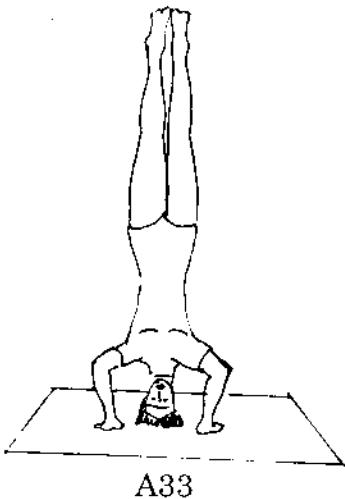
### 4. Kết thúc

Trong hơi thở ra, gập đầu gối lại và đặt chân nhẹ nhàng xuống đất. Trán sát đất, thở 3 lần rồi ngồi lên (hít vào) ở tư thế “tiếng sét” (A10). Nằm ngửa thư giãn.

### Những khó khăn và phản chỉ định

Cũng gần như với tư thế A31 nhưng có nhẹ và dễ giữ thẳng bằng hơn do hai tay chống, đỡ sức nặng cho đầu.

Nhớ hai tay chống trong một khoảng rộng không quá



A33

hai vai. Cũng như A31, lúc đầu có thể làm gần một bức tường nhưng chú ý giữ lưng thật thẳng.

Phản chỉ định cũng như A31

*Lợi ích*

Hoàn toàn giống như A.31, nhưng tư thế này khó giữ được lâu.

Sau khi nghiên cứu nhóm tư thế đặc biệt này và đã làm được thuần thục thì bạn hãy trích ra một trong số đó cho vào bất cứ nhóm nào để tập sau những động tác vươn mình.

## **Chương XXVI**

### **ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY CỦA CHÚNG TA VỚI YOGA**

Chắc là bạn cũng không ngờ là hầu như bạn đã khảo sát xong những con đường hiềm trỏ mà các Yogi đã theo.

Những con đường đó được trình bày với nhiều tu chỉnh và cũng với nhiều dè dặt.

Nếu bạn đã theo được tới đây tức là bạn đã tới được 5 cửa trung tâm của toà thành Yoga. Chỉ còn phải mở cho các bạn cửa thứ nhất, cửa thứ hai và chỉ cho các bạn thấy từ xa cửa thứ 8.

Đáng lẽ 2 cửa thứ nhất và thứ hai phải đặt bước vào trước. Nhưng tại sao lại để cập tới chậm như vậy.

Bởi vì dù những “cửa” đó có quan trọng tới mức nào chăng nữa. Chúng cũng đã được khép kín đối với nhân loại của thế kỷ XX được 10.000 năm rồi. Chúng đã mất giá trị buổi ban đầu. Có thể đó là một sai lầm chăng?

Vậy đó là vấn đề gì?

Những chương ngại chủ yếu cho sự phát triển rực rỡ của nhân loại, theo như các sách chuyên môn về Yoga

là ở tất cả những gì “đối lập với lý trí” (vitarka). Đó là một luận điểm rõ ràng được chấp nhận đối với những người đương thời nhất là đối với những môn đệ của Descartes.

Những chướng ngại đó là gì?

Theo sự sắp xếp cổ truyền Ấn Độ thì có 10 cái sau đây:

1. *Những sai lầm mắc phải với người khác và với bản thân.*
2. *Sự đối trá và những điều trái với chân lý.*
3. *Hành động ăn cắp tức là lấy của người làm của mình.*
4. *Sự truy lạc, trác táng.*
5. *Sự làm giàu để thoả mãn dục vọng cá nhân.*
6. *Sự ô uế thể chất, tinh thần và các giác quan.*
7. *Sự luôn luôn bất mãn, lòng chưa đầy dục vọng.*
8. *Sự ích kỷ cá nhân.*
9. *Sự thờ ơ trong việc bồi dưỡng kiến thức.*
10. *Sự khước từ tìm kiếm đức độ.*

Phải chăng chúng ta hơi thất vọng? Sự liệt kê 10 điều trên đây có gì mới đâu đối với bạn?

Thế nhưng, chắc chắn nếu chịu khó suy nghĩ... Nếu mỗi người trong chúng ta chú ý để tránh vi phạm những kỷ luật tinh thần trên đây thay vì cho việc chỉ chú ý ghi lại những vi phạm của người khác...

Nhưng thôi, không phải vấn đề ở đây là nói đạo đức.

Chúng ta hãy xem những Yogi đã hằng thế kỷ nay dùng những cách gì để kiểm soát và tránh những sai lầm mang đến sự đối lập với việc tự do vận dụng lý trí.

Có hai cách nhưng hình như cũng không lấy gì làm đặc dụng cho lắm.

*Cách thứ nhất:* Yama gồm có 5 châm ngôn đạo đức giúp ta tự chủ để khắc phục 5 chướng ngại đầu đã kể trên.

*Cách thứ hai:* Niyama cũng gồm 5 qui tắc phải theo để khắc phục 5 chướng ngại sau.

## I. YAMA

Những châm ngôn đạo đức chẳng đáng kể làm gì. Đó là những điều “không nên” cũng đã có trong qui tắc đạo đức của chúng ta hiện nay: “Không nên ăn trộm”, “không nên nói dối” v.v... Chỉ có điều làm ta chú ý, đó là *Ahimsa* trú danh hay nguyên tắc “bất bạo động” (non-violence), một cái vỏ cho những kẻ yếu khi thấy không thắng được kẻ mạnh hơn mình. Đó là biến thể rất tẻ nhạt của phuơng ngôn: “Vật thi ư nhân”... tóm lại bằng một tiếng; “vì lòng nhân đức”.

## II. NIYAMA

Bên ngoài có vẻ tích cực hơn nhưng cũng chẳng có lợi gì mấy khi kể ra những qui tắc phải theo.

Ngoài âm vang của những từ tiếng Phạn cùng với bí ẩn của nó, đó là những qui tắc chúng ta đều đã biết và rất ít khi áp dụng.

Bạn thấy đây, trong trường hợp này những Yogi chẳng có phát minh gì đáng kể.

Tuy vậy những quy định và nguyên tắc đó hàm súc

đến mức mà A.Daniélou đã viết: “Không thể thực hành được trong thời đại chúng ta”.

Vậy chúng ta vận dụng như thế nào?

Như chúng tôi đã nói ở chương I: những qui tắc vệ sinh về tinh thần và thể chất hình thành những qui định thật linh hoạt thay đổi tuỳ theo khí hậu và phong tục từng nơi nhưng được định hình từ một số nguyên tắc chỉ đạo. Thí dụ về vệ sinh cơ thể.

Chắc chắn là nó đã làm thay đổi rất nhiều cuộc sống văn minh của chúng ta. Có những cái coi như mệnh lệnh, gò ép đối với một đạo sỹ thì lại rất bình thường đối với đa số chúng ta thậm chí không cần thiết phải đặt vấn đề giảng thuyết nữa.

Tuy vậy, khi giảm bớt mức độ nghiệt ngã của một vài quy định khổ hạnh, và đưa vào áp dụng để trở thành thói quen của chúng ta thì cũng rất có lợi.

Đối với chúng ta, một người Yogi được coi như một người cực kỳ thanh tịnh. Đối với họ, thực ra, ngày nào cũng phải bắt đầu làm cho thanh khiết toàn bộ mà có lẽ bạn không thể nghĩ đến, bắt đầu bằng sự làm thanh khiết bên ngoài bình thường đến thanh khiết bên trong khá kỳ cục gồm rửa mũi, rửa dạ dày và ruột bằng những cách được miêu tả tỉ mỉ. Nhưng xin miễn kể ra đây mà chúng ta chỉ cần mấy điểm sau:

### *1. Vệ sinh bên trong buổi sáng khi thức dậy*

a. Uống một cốc nước trong, tốt nhất là nước khoáng, từng ngụm một. Có thể vắt vào chút nước quả.

b. Rửa mũi: Đổ đầy một cốc nước hơi ấm, cho vào

dùm muối ăn. Để sát lỗ mũi trên mặt nước, đầu thẳng. Hít vào một ít nước và từ từ ngả đầu ra phía sau. Nước đó sẽ chảy xuống họng và bạn sẽ nhổ ra. Từ từ nhẹ nhàng kéo rất dễ bị sặc. Đừng hít mạnh quá, nước sẽ vào xoang mũi. Rửa mũi như trên không có gì khó. Bạn sẽ quen dần. Cuối cùng lần lượt bịt từng lỗ mũi một, tống hết nước còn lại ra ngoài hoặc sì mũi cũng được. Lúc này bạn nên ứng dụng thực hành “thở bẽ” kèm theo “co thắt bay”.

Đây là một phương cách vệ sinh tốt giúp bạn miễn dịch các chứng cảm sốt.

c. Đánh răng và lưỡi khoảng 3 phút bằng một bàn chải cứng. Nếu không có kem đánh răng thì chỉ cần dùng bàn chải và một cốc nước có pha muối loãng. Chải răng như trên vừa tránh được sâu răng và xoa bóp được lợi răng.

## 2. Vệ sinh bên ngoài

Không cần thiết phải tắm trong bồn tắm hoặc dưới gương sen nhưng chủ yếu là dùng bọt biển hoặc khăn tắm xoa ướt người. Nếu lạnh, bạn có thể làm từng phần: tay, mặt, ngực... và lau khô trước khi tiếp sang các phần khác.

Sau đó xoa mạnh toàn thân bằng hai bàn tay. Hai bàn tay trần của chúng ta đều có từ tính lợi cho tuần hoàn máu trên mặt da.

Nên hạn chế sử dụng những loại nước tắm rửa có pha rượu. Rượu có thể ngấm qua các lỗ chân lông vào cơ thể cũng như uống qua miệng, bạn sẽ nghiện dần dần

dùm muối ăn. Để sát lỗ mũi trên mặt nước, dầu thăng. Hít vào một ít nước và từ từ ngả đầu ra phía sau. Nước đó sẽ chảy xuống họng và bạn sẽ nhổ ra. Từ từ nhẹ nhàng kéo rất dễ bị sặc. Đừng hít mạnh quá, nước sẽ vào xoang mũi. Rửa mũi như trên không có gì khó. Bạn sẽ quen dần. Cuối cùng lần lượt bit từng lỗ mũi một, tổng hết nước còn lại ra ngoài hoặc sì mũi cũng được. Lúc này bạn nên ứng dụng thực hành “thở bẽ” kèm theo “co thắt bay”.

Đây là một phương cách vệ sinh tốt giúp bạn miễn dịch các chứng cảm sốt.

c. **Dánh răng** và **lưỡi** khoảng 3 phút bằng một bàn chải cứng. Nếu không có kem đánh răng thì chỉ cần dùng bàn chải và một cốc nước có pha muối loãng. Chải răng như trên vừa tránh được sâu răng và xoa bóp được lợi răng.

## *2. Vệ sinh bên ngoài*

Không cần thiết phải tắm trong bồn tắm hoặc dưới gương sen nhưng chủ yếu là dùng bọt biển hoặc khăn tắm xoa ướt người. Nếu lạnh, bạn có thể làm từng phần: tay, mặt, ngực... và lau khô trước khi tiếp sang các phần khác.

Sau đó xoa mạnh toàn thân bằng hai bàn tay. Hai bàn tay trần của chúng ta đều có từ tính lợi cho tuần hoàn máu trên mặt da.

Nên hạn chế sử dụng những loại nước tắm rửa có pha rượu. Rượu có thể ngấm qua các lỗ chân lông vào cơ thể cũng như uống qua miệng, bạn sẽ nghiện dần dần

mà không biết.

- *Nên dùng nước lạnh hay nước nóng?*

Tùy ở bạn, không nên vì muốn cho dày dạn mà bạn bị cảm lạnh hoặc bị đau khớp. Nước nóng rửa sạch hơn, nước lạnh làm tăng trương lực, nhưng việc xoa bóp cuối cùng sẽ bù lại việc dùng nước lạnh nếu bạn ưa nước lạnh.

Như vậy là bạn đã sẵn sàng bắt đầu buổi tập Hatha-Yoga chính thức. Sau đó bạn sẽ ăn điểm tâm.

- *Ngủ như thế nào?*

Câu hỏi này được đặt ra trong cuộc sống hàng ngày. Phải chăng trong giấc ngủ mà cơ thể chúng ta được phục hồi, với điều kiện là giấc ngủ có thực sự tác dụng bồi bổ.

Vâng lại nếu chúng ta không biết cách nghỉ ngơi giãn gân cốt thì ngủ sẽ không tốt. Đối với một Yogi, cũng như mọi người sống theo qui luật tự nhiên, thì giấc ngủ là một sự nghỉ ngơi thư giãn. Dựa theo bản năng mà thấy các cách (tư thế của cơ thể, số giờ cần thiết) để tận dụng nghỉ ngơi về ban đêm.

Người ở thời đại văn minh đã mất tập quán làm việc, nghỉ ngơi ăn nhịp với thiên nhiên và vượt qua cả giới hạn thông thường của sự hoạt động hàng ngày. Họ bị thời gian chi phối, bận rộn chồng chất, thức khuya trong tiếng động liên tục, dưới ánh sáng nhân tạo quá mạnh... Họ tách khỏi vòng quay của Trái Đất, không còn có ngày đêm.

Nghiêm trọng hơn nữa, con người của thời nay còn

bị những thói quen lộn xộn đầu độc đến nỗi chỉ thấy được sự nghỉ ngơi thàm chí chỉ muốn nghỉ ngơi thư giãn trong những thú vui chồng chát những yếu tố mệt mỏi và quá sức.

Nhưng bạn đừng sợ gì cả; chúng tôi không đòi hỏi ở bạn bất cứ một sự hi sinh nào, khi nó đã trở thành một phần không thể tách ra khỏi cuộc sống của bạn. Chỉ cần kêu gọi ở lý trí. Bạn hãy xem xét và cân nhắc cái gì trong đời sống của bạn hiện nay có thể thay đổi hoặc tránh né mà có lợi cho bạn. Thường thường người ta hay dễ bị lôi cuốn bởi những thói quen không tốt do yếu đuối hơn là vì thực sự thích thú.

Trong tất cả mọi trường hợp, ngoài những rối loạn nào đó trong cơ thể đã biết rõ dù sống lành mạnh, thể dục đều đặn, vệ sinh ăn uống đầy đủ mà bạn vẫn mất ngủ thì đừng cam chịu mà cần tìm hiểu nguyên nhân tâm lý cũng như nguyên nhân sinh lý. Luôn luôn mất ngủ một cách dai dẳng là nguyên nhân gây ra mệt mỏi, bồn chồn, mất thăng bằng thần kinh ảnh hưởng sâu sắc tới trạng thái chung.

*- Bạn hãy sửa soạn cho một giấc ngủ.*

Nếu có những lo buồn sâu sắc, những mối bất bình, những bận rộn, những khó khăn không giải quyết được nó ám ảnh quấy rầy và ngăn trở giấc ngủ của bạn thì bạn hãy tiến hành một “nghi lễ” dự bị cho giấc ngủ.

Nghi lễ nhỏ này được thực hiện toàn bộ hay từng phần tuỳ theo ý muốn của bạn và tuỳ theo từng trường hợp.

### *1. Giãn cơ trước.*

Đã tới lúc vào giường, cùi chỏ của bạn hãy khoan thai, dần dần chạm lại như mỗi tay chân bạn, một phần cơ thể của bạn bắt đầu thiu thiu chập chờn và ý nghĩ của bạn lắng chìm trong một màn sương mù mượt nhẹ.

Uống một cốc nước từng ngụm nhỏ.

Thực hành rửa mũi (nếu bạn có thể) bằng nước sạch.

Nằm thư giãn một lát ngắn.

### *2. Thở luân phiên hai lỗ mũi.*

Ngồi trên ghế hoặc tốt hơn là ngồi bằng một tư thế nào đã quen mà bạn thích. Gấp các ngón của một bàn tay như đã chỉ dẫn.

Hít vào, bit và mở nhanh hai lỗ mũi. Thở ra cũng thế.

Hít vào và thở ra như thế khoảng một hoặc hai phút rồi nằm xuống ngủ.

Ý nghĩ sợ không ngủ được thường là nguyên nhân phụ của bệnh mất ngủ. Thuốc chữa là tiến hành ngược lại; tự cấm mình không được ngủ trong một thời gian được chỉ định, cưỡng lại cả buồn ngủ nếu giấc ngủ đến ngay. Ý nghĩ sợ mất ngủ bị chủ động chặn lại như thế, giấc ngủ sẽ tự động đến, nếu ít ra là bạn hoàn toàn trung thực với chính bạn.

Duỗi ra khỏi trí óc bạn những ý nghĩ khó chịu hay nặng nề và tập trung tư tưởng vào hình ảnh một phong cảnh rộng, một cái hồ lớn, một con sông với dòng nước chảy êm đềm và đĩnh đạc chẳng hạn hoặc tập trung vào

hở thở bằng bụng của bạn.

- *Nằm cách nào?*- Tư thế vững chắc (Dradhasana).

Những người Hatha-Yogi đã tiên liệu tất cả... ngay cả một tư thế để nằm ngủ gọi là dradhasana. Họ còn đi xa hơn và khuyên chúng ta nên đặt giường nằm thế nào cho đầu hướng về phương Bắc và chân về phương Nam. Hoặc đầu hướng Đông và chân hướng Tây để lợi dụng những luồng từ tính của trái Đất. Nhưng nếu điều kiện không cho phép thì bạn cũng đừng băn khoăn. Thói quen đã có sẽ giúp bạn không bị ảnh hưởng gì về việc định hướng đó.

### Trở lại tư thế Dradhasana

Bạn hãy nằm nghiêng về bên phải, chân duỗi thẳng, tay trái duỗi theo thân, chân trái đặt mềm mại trên chân phải, tay phải gấp lại để dưới đầu thay làm gối (phần lớn những nhà vệ sinh học Phương tây khuyên không nên dùng gối để gối đầu). Những Yogi nói là phải nằm ngủ nghiêng về bên phải để tạo cho tiêu hoá được dễ dàng ở giai đoạn thứ nhất và thức dậy nghiêng về bên trái để kết thúc giai đoạn thứ hai.

Thư giãn hoàn toàn, thở từ từ êm dịu và tự nhiên, nhịp thở chậm. Bạn hãy tách rời khỏi những bận rộn, những vấn đề lớn nhỏ... lúc này không phải lúc tranh biện. Cắt đứt những mạch điện trong đầu óc bằng cách tập trung vào các cảm giác về xúc giác hoặc thính giác. Bạn có biết châm ngôn nổi tiếng của nhà triết học Théodule Ribot: "Ngủ tức là vô tư"?

## **Một vài điểm cần chú ý về “tư thế vững chắc”:**

1. Tránh co chân mà phải duỗi dài, thuận lợi cho lưu thông máu.
2. Tốt hơn là không gối đầu.
3. Nếu bạn nằm úp thấy dễ chịu thì bạn đừng cưỡng lại; bản năng đã chọn cho bạn thế nằm đó, tốt cho người bệnh sa dạ dày hoặc xung huyết.
4. Nên nằm giường cứng. Không nên dùng các loại chăn sưởi ấm và các túi chườm. Cơ thể bạn sẽ mất khả năng đề kháng tự nhiên và sẽ kém chịu rét.

### **- Ngủ bao lâu?**

Thời gian ngủ phụ thuộc vào tuổi tác, mùa, tình trạng sức khoẻ, thể trạng từng người và nhất là sự cần thiết để phục hồi năng lượng của từng người. Thường thường, nếu tập Yoga đều đặn thì thời gian ngủ không lâu nhưng lại sâu hơn.

Biết cách nghỉ ngơi quan trọng hơn là ngủ lâu mà giấc ngủ nặng nề. Chất lượng bao giờ cũng hơn số lượng.

Ngay cả trong khi mất ngủ mà bạn nằm yên hoàn toàn, thư giãn trong tư thế A1, bạn cũng phục hồi được sức.

Yoga hiến cho bạn những phương pháp tự nhiên giúp bạn có một cách nghỉ ngơi bổ ích. Bạn hãy thử cho đến lúc khám phá ra công thức phù hợp nhất với bạn.

### **- Không khí và ánh sáng**

Ánh sáng mặt trời rất tốt ở liều lượng vừa phải và

trở nên nguy hiểm khi sử dụng mù quáng. Tai hại nhỏ nhất là làm khô da và làm hỏng da rất sớm.

Tư thế thư giãn A1 không bao giờ được làm phơi ra ngoài nắng.

Cơ thể càng thoáng khí càng tốt.

Bạn hãy nhớ lại hoặc nên biết là sống cũng như thở gồm có 3 giai đoạn: thu nhận, tiêu hoá, hoàn lại.

Một thần thoại Ấn Độ minh họa rất rõ quá trình trên đây có thể dùng làm nhập đề cho tất cả các môn loại Yoga cũng như tất cả các phương pháp giáo dục sâu sắc của nhân loại.

“Khi mà - thần thoại nói - sao Sвати (tức là sao Arcturus trong chòm sao Bouvier) mọc trên bầu trời, nếu có mưa gió đe doạ, những con sò tập hợp lại trên bãi cát, há miệng ra đợi. Mưa rào đến, con sò nào được một giọt nước mắt của Thượng Đế rơi trúng thì vội vàng khép miệng lại. Nó lặn sâu xuống đáy biển. Và, ở đó, trong cô đơn và tĩnh lặng, giọt nước mưa biến thành ngọc”.

Thần thoại trên đây kích thích chúng ta biết bao! Hãy tiến đến trước suối Tri-thức không bỏ qua một dịp nào để tự trau dồi và hãy mở rộng tâm hồn để đón nhận lấy tất cả những gì là Thiện, là Mỹ (giai đoạn 1: thu nhận).

Rồi khi đã lượm được một mảnh nhỏ Đức độ thì hãy tự khép mình lại để tránh những ảnh hưởng xấu nhơ. Và trong im lặng của sự làm việc sâu kín bên trong sẽ hình thành một con người mới được loại trừ tất cả

những hồn tạp liệt bại và được phú cho một thăng bằng vững chắc, một cách nhìn sáng suốt vào toàn bộ cuộc sống (giai đoạn 2; tiêu hoá)..

Tóm lại, trở thành một con người lành mạnh và khoẻ khoắn là làm cho những người xung quanh yếu kém hơn cũng được ảnh hưởng sự giàu có của tâm hồn mình (giai đoạn 3: hoàn lại).

Chúng ta hãy hướng về một cuộc sống giản dị, tự nhiên và trong sáng. Không bắt buộc phải từ bỏ môi trường đang sống. Yoga giúp ta tạo nên ngay trong ta một ốc đảo tràn đầy ánh sáng bình lặng và thoải mái nội tâm.

Hoạt động chính thực bao giờ cũng phát triển từ trong ra ngoài: đó là một lực ly tâm chứ không phải là hướng tâm. Chúng ta hãy tự rút vào trong ta bằng cách mở thật rộng các giác quan; những cửa lớn và cửa nhỏ của tâm hồn.

Chú ý và sáng suốt quan sát tư tưởng, cảm xúc, hành vi của chính chúng ta không phải là để tự xét mình một cách vô bổ mà để vươn lên “trả lại” xã hội viên ngọc mà Thượng Đế đã ban cho. Viên ngọc đó phải đẹp tươi lóng lánh và to hơn gấp bội.

## **Chương XXVII**

### **VẤN ĐỀ NUÔI DƯỠNG**

Tự nuôi dưỡng là một nhu cầu, và thoả mãn nhu cầu đó phải kèm theo một khoái lạc tự nhiên, nuôi dưỡng cơ thể và cảm thấy đầy đủ sự thích thú là điều kiện tiên quyết để đảm bảo duy trì sức khoẻ.

Cuộc sống hiện đại áp đặt cho chúng ta giờ giấc, sự vội vã, những trớ ngại. Những cái đó dẫn chúng ta tới những thói quen tai hại cho sự tự nuôi dưỡng.

Dậy sớm, uể oải, người cùng thời với chúng ta - có thể là chính bạn? - nuốt vội nuốt vàng bữa điểm tâm và, dạ dày căng lên, phóng đến nơi làm việc. Buổi trưa, tranh thủ thời gian, ngốn một bữa ra trò và tiếp tục nửa ngày làm tại chỗ.

Buổi chiều về, một bữa cơm gia đình diễn ra hoặc ít hoặc nhiều lặng lẽ và trước khi bữa ăn kết thúc, hình ảnh của thú vui buổi tối mồi chào.

Nuôi dưỡng không phải chỉ đơn giản là nhồi nhét thức ăn. Số lượng, chất lượng của các món ăn là quan trọng hàng đầu nhưng những điều kiện về ngoại cảnh và không khí bình lặng hay sôi sục xung quanh mâm

cơm và những yếu tố mà chúng ta không thể không đánh giá vai trò có lợi hay có hại của chúng.

### *- Lời khuyên thứ nhất: Khoan thai từ tốn*

Thật đáng trách khi ngồi vào ăn mà chưa có thời gian để xả hơi, để giãn gân một chút hay chí ít cũng để cho dần dần bớt căng thẳng.

Ngồi nghỉ một lát, thong thả rửa tay, đi vào một trạng thái vui vẻ sẵn sàng thưởng thức bữa ăn, đó là một mào đầu hoàn hảo.

Hãy lấy hình ảnh một người sành ăn không muốn bỏ qua một thích thú nào dù rất nhỏ bé khi ngồi thưởng thức bữa ăn đối lập với hình ảnh một người ăn tham nhảy xổ vào đĩa thức ăn và ngốn vội ngốn vàng...

Hít ngửi cái hương vị của một món ăn, ngắm cái màu hấp dẫn của nó, ngắm nghĩa cách trình bày, thấy khoan khoái vì ngồi trước một mâm cơm sạch sẽ và đặt đúng chỗ thật lịch sự... đó là cách chuẩn bị vào bữa ăn tốt nhất. Nước miếng úa ra, đó là dấu hiệu của chức năng tiêu hoá thức dậy, là cơ thể bạn đang sẵn sàng tiếp nhận thức ăn.

Hơi thở bạn thấy rộn ràng, lưu thông máu cũng thế, một sự giãn thảnh kinh xảy ra. Đầu bữa ăn là lúc thấy mình sung sướng.

Ăn nhanh cũng như ăn nhiều đều không tốt. Tiết độ đến thanh đạm, Bocna Sô<sup>(1)</sup> cho một thí dụ đẹp về lợi ích người ta có thể rút ra được từ một sự nuôi dưỡng có

---

(1) Bocna Sô: văn hào nước Anh.

chỉ đạo tốt. Tới 94 tuổi mà ông vẫn khoẻ mạnh, vũng chắc. Tinh thần hào hức của ông vẫn như cũ. Người ta biết là ông luôn luôn ăn một mình vào những giờ không thay đổi.

Không khí yên tĩnh là điều quan trọng cơ bản. Một bữa ăn vội vã, vừa ăn vừa tranh luận hoặc ăn trong sự lo nghĩ sẽ không có được sự tiêu hoá bình thường. Thần kinh bị căng thẳng kèm hâm sự tinh luyện của các dịch tiêu hoá, làm tê liệt hoạt động của các cơ quan, chất chua ăn mòn hình thành trong thực quản lâu hoặc mau sẽ gây thành ung nhọt.

Một lần nữa chúng ta lại chạm trán với thực tế của sự phụ thuộc lẫn nhau giữa vật chất và tinh thần.

Xúc cảm quá mức là kẻ thù số một của bộ máy cơ thể. Đánh giá cao những điều kiện yên bình, những khoái lạc về thẩm mỹ và vị giác trong bữa ăn, làm cho bữa ăn càng đẹp càng tốt, đó là một phần mà Yoga dẫn dắt chúng ta thực hành thường xuyên.

#### *- Lời khuyên thứ hai: Nhai kỹ*

Tiêu hoá bắt đầu từ miệng. Nhai kỹ thức ăn giúp cho sự tiêu hoá dễ dàng. Ăn nhanh quá, thức ăn không nhai kỹ, tiêu hoá không tốt làm kẽm ruột và bị tích trữ lại thành mỡ.

Vậy muốn gầy thì hãy nhai kỹ.

Ăn chậm, nhai lâu sẽ tránh được bệnh hói đói thiếu lành mạnh nó thúc đẩy những người nóng nảy và những người hói ăn nhồi nhét quá mức.

Bạn đừng kiêng khem gì cả. Cần biết cái thú của việc ăn uống nên ăn thong thả và nhai kỹ. Nhu cầu phải

ăn quá nhiều sẽ không quấy rầy bạn nữa, bạn sẽ thấy một cách tự nhiên sự thăng bằng tất yếu của ăn uống thanh đạm.

### **- Nghệ thuật ăn ngon tự nhiên.**

Người ta tưởng làm là đã rèn luyện Yoga thì phải ăn rau quả. Kiêng ăn thịt! Không cần thiết phải như thế, nhưng nếu bạn thích và thấy hợp với những thức ăn giản dị thì như vậy cũng tốt.

Bạn muốn ăn uống cũng như những người xung quanh? Bạn cũng có lý. Rèn luyện Yoga và những thói quen mới về điều tiết và tự chủ bạn thu lượm được cũng đủ để làm cân bằng giữa khẩu vị của bạn với nhu cầu thực đòi hỏi.

Hãy chọn những món thức ăn nào bạn muốn, bạn thích trong số những thức ăn lành bổ, những thức ăn cơ thể đòi hỏi theo bản năng.

### **- Các thức uống**

Không nên vừa ăn vừa uống làm loãng dịch vị. Uống giữa các bữa ăn thì tốt và cần. Mỗi ngày cần uống từ 6 đến 8 cốc nước.

Một cốc nước uống lúc ngủ dậy, một cốc uống trước khi đi ngủ là một thói quen tốt. Nước đá là loại nước uống có hại: làm tê liệt tiêu hoá, có thể gây co rút dạ dày. Nước chè rất tốt. Nước quả tốt nhưng phải dùng ngay sau khi chế biến vì sinh tố bốc hơi rất mau. Sữa lâu tiêu, nên uống từng ngụm nhỏ, không được nốc một hơi như uống nước.

Một vài thứ uống như cà phê và các thứ giải khát hoá học, sô đa v.v... kích thích hại thận kinh. Rượu là kẻ thù của con người Yoga sẽ giúp bạn, giải thoát khỏi rượu, nếu bạn nghiên, một cách nhẹ nhàng.

Rượu hoặc thuốc lá, phương pháp cai là từ từ rút dần liều lượng. Yoga sẽ giúp bạn, nếu bạn tập đều, sẽ thấy không còn thích thú khi uống rượu hoặc hút thuốc nữa.

Bây giờ chúng ta đề cập tới vấn đề nhịn ăn. Những Yogi đều nổi tiếng về nhịn ăn kéo dài. Đáng là những thành tích. Những đạo sĩ Ấn Độ mà sức mạnh của ý chí đạt tới một trình độ mà chúng ta không thể với tới được, thường cũng nhịn ăn.

Đó là việc của họ. Còn chúng ta, không nên đòi hỏi cơ thể phải vượt quá những chịu đựng bình thường. Đối với chúng ta, phấn đấu đạt tới sự thăng bằng bình thường và tự nhiên của con người, của đời sống cũng đã là một đòi hỏi tham lam rồi.

Trong một vài trường hợp, chúng ta có thể thử nhịn ăn dưới sự giám sát của thầy thuốc, nếu cần thiết. Nhưng cần biết là ăn uống điều độ là rất tốt. Xong một bữa mà có cảm tưởng “còn ăn được chút nữa”, “hãy còn hơi thèm” là tốt.

Để cho toàn bộ cơ thể được nghỉ, bạn có thể nhịn ăn một hoặc hai ngày trong một tháng. Trong những ngày đó nếu thấy khát thì uống bình thường và hoạt động bình thường. Gắng quên đi sự mệt mỏi có thể cảm thấy khi đến giờ ăn thường lệ.

Nếu bạn bị đau hoặc rất mệt nhọc, bạn hãy nhịn 48

tiếng hoặc dùng thức ăn nhẹ.

Những con vật cho chúng ta thí dụ cụ thể về phản ứng bản năng của chúng: khi ốm, chúng chê ăn để cho chúc năng tiêu hoá nghỉ ngơi. Còn bạn, bạn cần nghe theo sự “khôn ngoan của cơ thể” và tin vào sự thèm ăn hay chán ăn của bạn. Phần lớn chúng ta do sự giáo dục cổ truyền đã cố gắng ăn, dù không muốn ăn và phải ăn tất cả những gì đã bày ra.

Nếu bạn không thấy đói vào giờ ăn, bạn hãy bỏ qua bữa đó. Chờ bữa sau và nếu cần thì uống một vài cốc nước quả.

Nếu bạn thấy lo lắng bồn chồn, căng thẳng... thì chưa nên ăn. Hãy tập vài tư thế Yoga, lấy lại bình tĩnh, gạt hết mọi ý nghĩ linh tinh và tập trung chúng lại bằng những bài tập và kiểm soát sự chú ý.

Người ta đánh giá cao những bữa ăn đều đặn. Trong ta có những dự trữ nhiệt lượng khá đầy đủ để bù vào những bữa nhịn ăn. Thỉnh thoảng cũng cần huy động lực lượng dự trữ đó. Nó sẽ được hoàn lại rất mau.

Thức ăn là một yếu tố quan trọng để đảm bảo sự thăng bằng và an lạc của chúng ta. Tự nuôi dưỡng tốt bạn sẽ có một cơ thể tráng kiện và tinh thần minh mẫn được nhân lên làm bạn ngạc nhiên.

Bạn sẽ có một nước da sáng, mắt tinh, tóc mượt mà, trí thông minh linh hoạt. Táo bón và mất ngủ sẽ biến mất.

Bạn sẽ trở thành, đối với bạn cũng như đối với mọi người, một nhân vật dễ thương.

## Chương XXVIII

# CHÚNG TA HÃY ĐỊNH VỊ TRÍ

### Bậc cuối cùng

Dù người ta có thể khai thác ở Yoga vô số những điều chỉ dẫn nữa, nhưng chúng ta cần hạn chế.

Tất cả những gì cần trình bày và mở ra cho các bạn thì đến đây đã xong.

Thế nào, chắc là bạn sẽ hỏi, vậy còn bậc 8, bậc cuối cùng?

Chúng tôi không quên. Tuy vậy không trải qua giai đoạn cuối đó, không những vì nó không nằm trong phạm vi nghiên cứu của chúng ta mà còn vì nó không có gì khác ngoài việc áp dụng những bậc chúng ta đã xem xét.

Thật vậy, xuất thân nhập hoá (Samadhi hay I dentification) hoặc theo dịch nghĩa của bác sĩ Ramurti Mishra thì *Sam* là đầy đủ, là tất cả và vĩnh viễn, *dhi* là trực giác, mở đầu của cả 3 giai đoạn hoạt động nội tâm đã được chúng ta tiếp thu nhờ áp dụng thư giãn hoàn toàn (bậc 4), suy niêm (bậc 6), tập trung tư tưởng (bậc 7).

*Xuất thân nhập hoá hoặc trực giác cao cấp*, đó là

một sự tu luyện cá nhân mà chỉ bản thân người nào đặc đạo, nhận thấy mới nói ra. Nhưng thường thường họ không nói.

Rất đáng tiếc mà chúng tôi bắt buộc phải công nhận là họ có lý vì cái đó không thể nào diễn tả được. Nó là kết quả của sự phát triển khả năng trực giác tới một giai đoạn cao siêu mà những vấn đề cá nhân không đặt ra nữa. Những vấn đề cá nhân này hoà nhập lại trong một trạng thái nhất thời hoặc kéo dài của sự linh hôi kỳ lạ đến nỗi chỉ những người nào đã trải qua tu luyện như thế mới nắm được mà thôi.

Cái trạng thái đặc biệt về sự linh hôi không thể tả được đó chỉ một số ít, rất ít người được đặc biệt ưu huệ (privilégié) đạt tới.

Đó, vì sao mà chúng tôi chỉ có thể nói với bạn: hãy cứ tiếp tục rèn luyện và có thể nhờ được sự ân sủng và kiên trì mà bạn sẽ vượt qua ngưỡng cửa đó. Lúc ấy bạn sẽ không cần một lời khuyên nào và bạn sẽ biết tất cả. Đó là lý lẽ sâu sắc, là điểm hội tụ, là ngã tư của tất cả các môn loại Yoga.

Cũng như có rất nhiều các thứ thuốc để trị một bệnh, rất nhiều lời khuyên, rất nhiều phương pháp để đạt tới tri thức trên. Cái đó chúng tôi là mỗi người cần phải tìm một thứ thuốc cho mình hay đúng ra là một đường đi phù hợp. Cái giản dị nhất thường là cái tốt nhất. Cần chú ý là trên con đường rèn luyện để tự hoàn thiện không được lúc nào lơi dù chỉ một giây trong cả cuộc đời mình.

Chúng tôi đã dọn đường cho các bạn. Hãy theo những con đường đó. Đặc biệt là những điều chỉ dẫn trong các chương:

- Thư giãn và Yoga (Chương 8).
- Chúng ta hãy tự quan sát (Chương 11)
- Thực hành sự chú ý có ý thức (Chương 12).
- Làm chủ tư tưởng (Chương 14).
- Tư tưởng quyết định (Chương 16).

Năm chương này biểu thị dạng bên trong của việc làm đòi hỏi. Những tư thế, những cách thở, nguyên tắc vệ sinh cơ thể và tinh thần biểu thị vẻ bên ngoài.

Hai dạng vẻ đó bổ sung cho nhau và xuyên sâu vào nhau. Chúng tôi coi như là không có gì vững chắc có thể xây dựng nên nếu người ta bỏ ra ngoài dạng này hoặc vẻ khác.

Có thể bạn thấy hoang mang trước công việc phải làm. Chúng tôi đề xuất giúp bạn một chương trình tập luyện loại trung bình. Tuy vậy, đó chỉ là một sự chỉ dẫn tối thiểu qua đó bạn sẽ đánh giá được bước tiến nó hoàn toàn phụ thuộc vào bạn và vào những khả năng thân thể của bạn.

Phương pháp Yoga này thích hợp với tất cả mọi người mặc dù tuổi tác và sức khoẻ. Bạn sẽ thấy ở đó cách thức phải theo thích hợp với thể trạng của bạn. Đáp ứng với yêu cầu của bạn, những yêu cầu tức thời cũng như về lâu dài, và cả việc sửa soạn cho bạn để đạt tới những mục tiêu cao hơn của phương pháp này.

## Bạn hãy rèn luyện

Trong phần nói đầu, chúng tôi đã nói là Hatha-Yoga dựa trên ba nhân tố chính:

1. Hơi thở;
2. Những tư thế;
3. Lượng sức.

Và tất cả đều chi phối bởi sự tập trung tư tưởng:

Tất cả các bài tập cũng như tất cả các hành vi trong đời sống của bạn đều phải được hoàn tất với hơi thở thích ứng, với gắng sức vừa liều lượng, với sự chú ý đầy đủ. Để đạt được như vậy, bạn hãy theo tiến trình chúng tôi giới thiệu dưới đây với một vài thay đổi phù hợp với khả năng của bạn mà chúng tôi sẽ chỉ rõ.

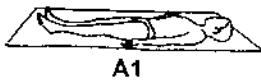
### TUẦN LỄ THỨ NHẤT

(Cho tất cả mọi người không thay đổi)

Bắt đầu bằng nghiên cứu và thực hành thở tự nhiên (chương 5), thở sâu (chương 6 và 7) và tìm kiếm một sự giãn cơ có mức độ (chương 8)

Trong tám ngày hoặc hơn, sáng và chiều từ khoảng 5 đến 10 phút, bạn hãy điều chỉnh hơi thở.

Sử dụng các tư thế A1 và A2.



A1



A2

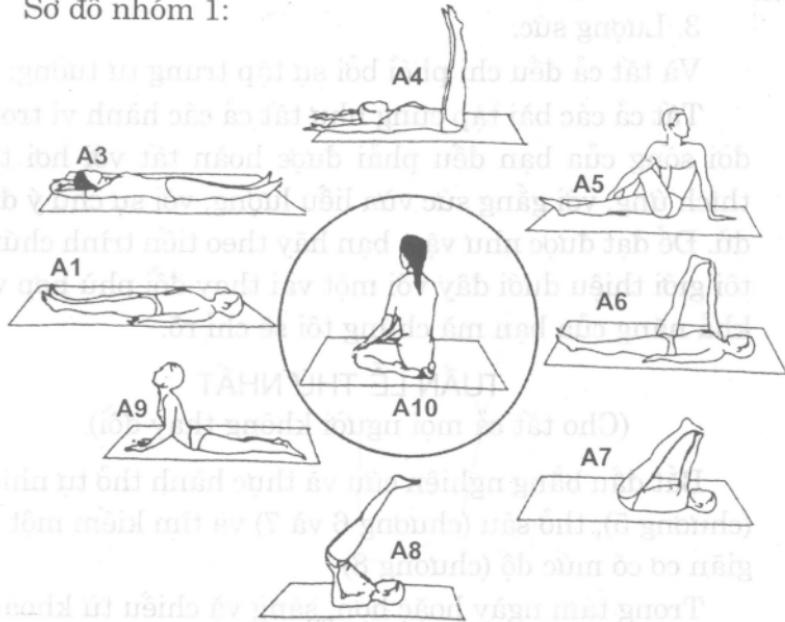
### TUẦN LỄ THỨ HAI

Sau khi đã nhuần nhuyễn 3 kỹ thuật trên, bạn có

thể chuyển sang nhóm tư thế thứ nhất. Nhóm này có tư thế lộn ngược (A8) là có đôi chút khó khăn cho những người tuổi tác cao hoặc quá to béo.

Nghiên cứu và thực hành nhóm này đủ trong tầm ngày đù đồi với bạn có vẻ quá dễ.

Sơ đồ nhóm 1:



Bắt đầu bằng hình giữa A10, tiếp tục bằng A3 rồi A4, A5, A6, A7, A8, A9, A1 và kết thúc bằng A10

### TUẦN LỄ THỨ BA

Sau một tuần, chuyển sang nhóm II

Nhóm này có 3 tư thế khó:

- “Trồng nến” (A14);
- Cái cà (A15);
- Con cá (A16)

Tạm thời có thể thay thế bằng:

1. Lộn ngược (A8);
2. Cái kìm (A7);
3. Con rắn (A9).

Xem sơ đồ dưới đây:

Sơ đồ chính: A2, A3, A4, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17.

Sơ đồ phụ: A2, A3, A4, A11, A12, A13, A7, A8, A9, A17.



Sơ đồ chính



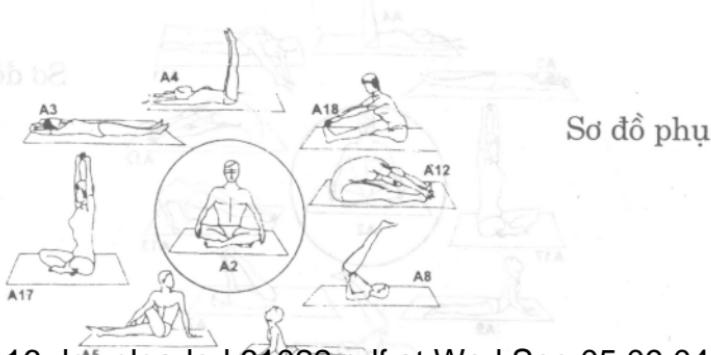
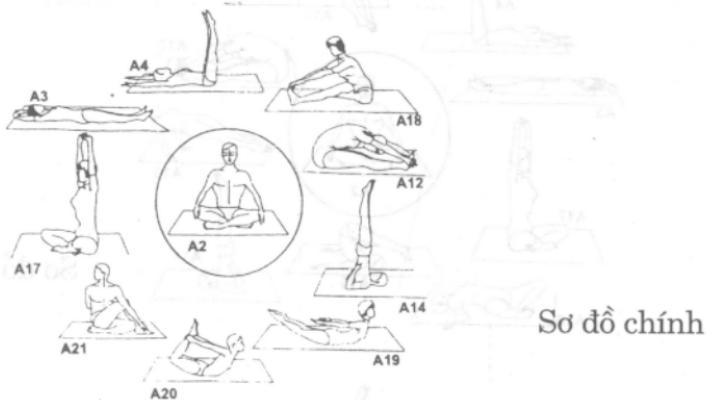
Sơ đồ phụ

## TUẦN LỄ THỨ TƯ

Nhóm III chỉ có 4 tư thế bổ sung trong trình tự bắt đầu từ A3 và A4 rồi tiếp theo là A18, A12 A14, (hoặc A8), A19, A20, A21, và kết thúc bằng A17 và trở về A2.

**Ghi chú:-** Nếu tư thế A21 chưa làm được thì tạm thời thay thế bằng tư thế A5. Tư thế A20 (cái cung) nếu chưa làm được thì tạm thời thay thế bằng tư thế A9 (rắn hổ mang) hoặc bằng tư thế A19 (con châu chấu).

Bắt đầu bằng A2 rồi tiếp tục A3, A4, v.v... và kết thúc bằng tư thế đầu tiên A2.



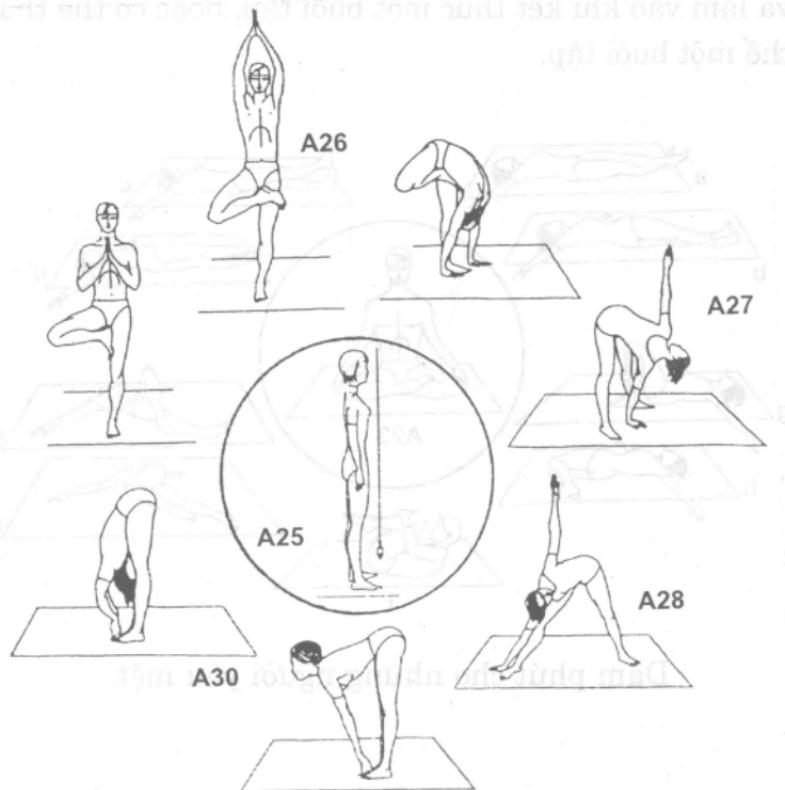
## TUẦN LỄ THỨ NĂM

Bạn chuyển sang nhóm thứ thứ IV chỉ có chút khó khăn về sự mềm mại và thăng bằng (không đáng kể) mà tất cả mọi người đều phải vượt qua.

Nhóm này thường để dành cho những người mới bắt đầu tập và đáng lẽ phải nghiên cứu ngay từ tuần lễ đầu.

Nếu bạn thấy ngắn quá thì có thể thêm A14, A15, A16, hoặc những tư thế thay thế nếu chưa làm được.

Bắt đầu bằng A25 rồi tiếp theo là A26, A27, A28, A30...



## TUẦN LỄ THỨ SÁU

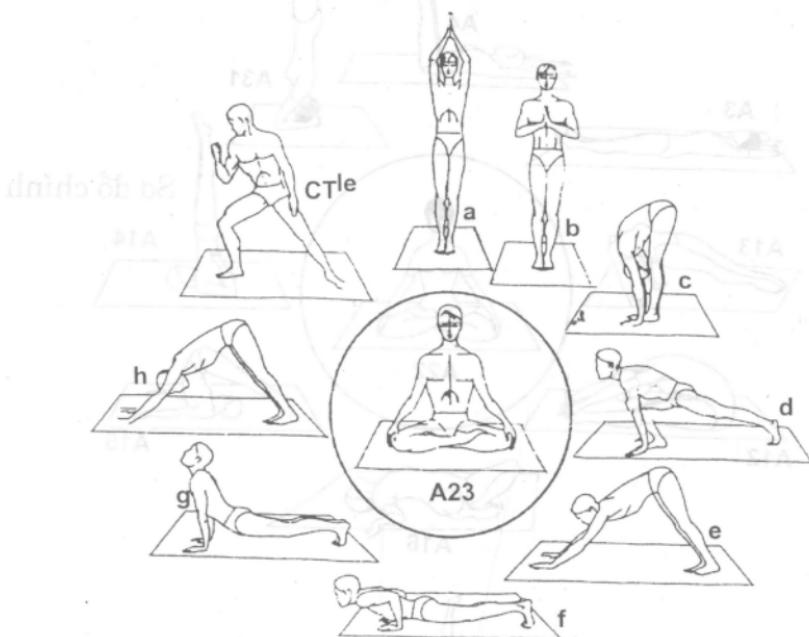
6) Nhóm “Dăm phút cho những người vội vã” (chào mặt trời) cũng như “lên gân toàn bộ” có thể thay cho một buổi tập hoặc có thể thêm vào một trong những buổi tập trên (tập đầu tiên để khởi động).

Còn nhóm “Dăm phút cho những người yếu mệt” khi tập bạn có thể thêm “lên gân toàn bộ” (chương VIII). Nhóm này tập xen kẽ vào ngày nào trong tuần tùy bạn và làm vào khi kết thúc một buổi tập, hoặc có thể thay thế một buổi tập.



Dăm phút cho những người yếu mệt

## Chào mặt trời và lên gân toàn bộ

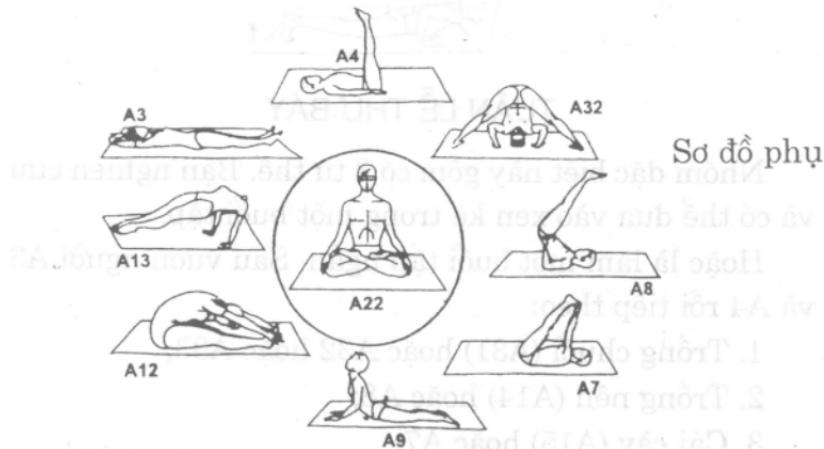


### TUẦN LỄ THỨ BẢY

Nhóm đặc biệt này gồm có 3 tư thế. Bạn nghiên cứu và có thể đưa vào xen kẽ trong một buổi tập.

Hoặc là làm một buổi tập ngắn. Sau vươn người A3 và A4 rồi tiếp theo:

1. Trồng chuối (A31) hoặc A32 hoặc A33;
2. Trồng nến (A14) hoặc A8;
3. Cái cày (A15) hoặc A7;
4. Rắn hổ mang (A9) hoặc A16;
5. Vươn dưới (A12)

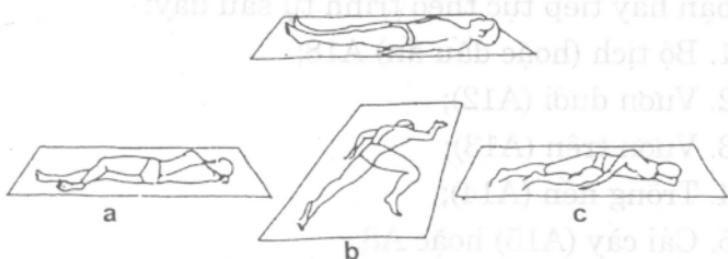


### Ngoại khoá: THỦ GIÃN

Nghiên cứu và thực hành thủ giän. Tập trung chú ý

bằng những bài tập mắt có thể thay thế hoặc kết thúc một buổi tập, bắt đầu từ tuần lễ thứ ba. (Xem hình A1 và A1a, A1b, A1c).

A1



### Ngoại khoá: NHỮNG PRANAYAMA

Chúng tôi đã nói là những bài tập thở có thể thay thế một buổi tập, chúng tôi vẫn giữ nguyên ý ấy. Vậy bạn có thể nghiên cứu những bài tập đó ở chương XX (Hình A22 và A22a, A22b, A22c).



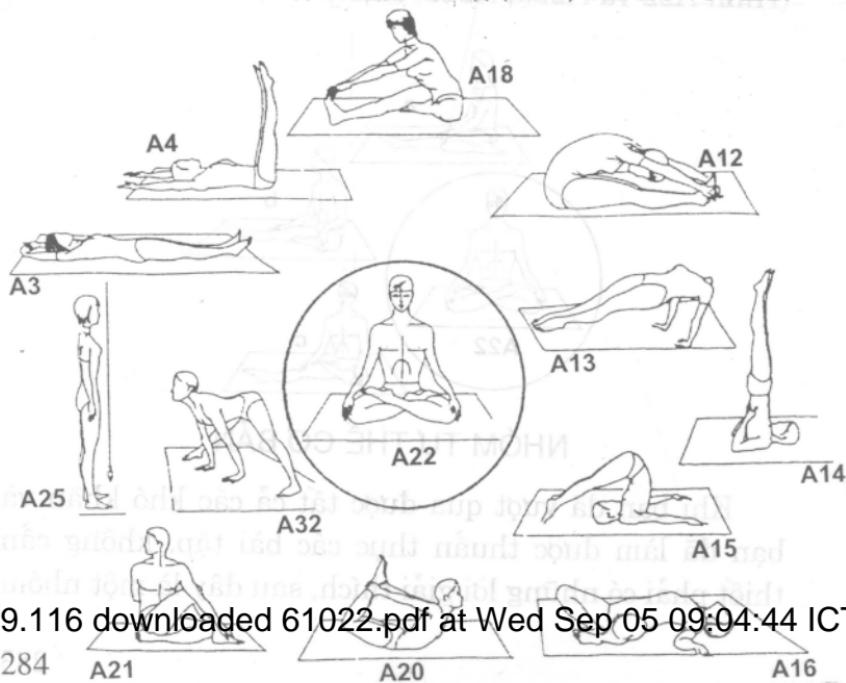
### NHÓM TƯ THẾ CƠ BẢN

Khi bạn đã vượt qua được tất cả các khó khăn và bạn đã làm được thuần thục các bài tập, không cần thiết phải có những lời giải thích, sau đây là một nhóm

làm nổi bật lên những tư thế cơ bản.

Sau vươn mình A3 và A4 hoặc “chào mặt trời” hoặc “lên gân toàn bộ” có thể, theo bạn, bắt đầu một buổi tập thì bạn hãy tiếp tục theo trình tự sau đây:

1. Bộ tịch (hoặc dấu ấn) A18;
2. Vươn dưới (A12);
3. Vươn trên (A13);
4. Trồng nến (A14);
5. Cái cày (A15) hoặc A8;
6. Con cá (A16) hoặc A9;
7. Cái cung (A20) hoặc A19;
8. Vận cỏ đỗ (A21) hoặc A5;
9. Duỗi bàn chân (A32);
10. Kết thúc bằng tư thế đứng (A25) rồi trở về A22.



## CÒN TƯ THẾ TRỒNG CHUỐI A31?

Chúng tôi đã xếp ra ngoài các nhóm. Nhưng ai có thể làm được thì sẽ xen kẽ vào ngay sau các tư thế, vươn A3 và A4, sau một lát nghỉ đầy đủ.

Bạn nên nhớ là tiếp sau “trồng chuối” (A31) là “trồng nến” (A14) rồi mới đến các tư thế tiếp theo.

## VÀ NHỮNG TƯ THẾ NGỒI?

Chắc các bạn thấy là chúng tôi không nói đến nhiều. Tuy vậy, các tư thế ngồi phải bắt đầu và kết thúc tất cả các buổi tập với các loại thở chuẩn bị. Vì lẽ đó mà ở mỗi sơ đồ các nhóm tư thế, chúng tôi đều đặt một tư thế ngồi ở giữa trong vòng tròn.

Bạn có thể làm tư thế ngồi với một buổi rèn luyện thở, tập trung tư tưởng hoặc cuối nhóm tập Asana bình thường.

## NHẬN XÉT CUỐI CÙNG VỀ CÁC NHÓM “NGOẠI KHOÁ”

Các nhóm này, vì tầm quan trọng của nó nên nhiều người chú ý.

Chúng có ưu điểm là có thể thay thế cho những tư thế tạm thời hoặc vĩnh viễn không làm được đối với những người tuổi cao hoặc bị dị tật.

Như vậy, chúng sẽ trở thành những tư thế chính cho sự rèn luyện của những người này.

Vả lại, các bạn sẽ thấy trong những bài tập về thư giãn, chú ý, tập trung tư tưởng... một sự ngăn ngừa đặc biệt đối với những lo âu và đau khổ về vật chất và tâm lý. Bổ sung thêm bằng việc thực hành cách thở tự nhiên hoặc có kiểm soát, những bài tập đã thực sự hoàn chỉnh.

## **Chương XXIX**

### **ĐỘI ĐIỀU TÂM SỰ**

Chúng tôi đã giới thiệu với các bạn một phương pháp rèn luyện Yoga cho mỗi người trong các bạn. Dù đã thanh lọc và tước đi nhiều điều không còn phù hợp với hiện tại nhưng nó vẫn rất sát với truyền thống.

Chắc chắn là khi phát bót đi những bụi rậm và những cành lá rườm rà cũng chẳng tránh khỏi chặt nhầm một số cành nào đó mà tâm quan trọng của chúng chưa thấy lộ ra. Nhưng cây Yoga là một cây trường thọ, không vì sự phá hại vô tình đó mà có thể làm nó bị tổn thương.

Đã có biết bao nhiêu những phương pháp thần kỳ ra đời rồi lại rơi vào quên lãng. Nhưng, chứng minh cho sức sống dai dẳng, những phương pháp Yoga đã vượt qua bao nhiêu thế kỷ và bao nền văn minh của nhân loại.

Sự phong phú, sâu sắc, uyển chuyển của Yoga đạt tới mức mà mỗi chúng ta đều có thể thấy ở đó những nhân tố giúp cho chúng ta có sự thăng bằng thật hài hòa trong toàn bộ cuộc sống vật chất, tinh thần và trí tuệ.

Các bạn có thể xác nhận; đây không phải là một trò

chơi đùa ở phòng khách, cũng không phải là một trào lưu nhất thời dành riêng cho những kẻ chán đời và sùng bái phong vị nước ngoài. Đây là một môn giáo dục thực tế vì toàn bộ là thực hành mà bạn cũng chỉ mới chạm lướt vào sự phong phú đó thôi.

Yoga không áp đặt cho bạn bất cứ một sự khước từ nào đối với cuộc sống cá nhân của bạn cũng như đối với công việc của bạn nhưng chắc chắn là nó có chen lấn một chút vào sự uể oải, vào thói quen, vào những khái niệm sống của bạn.

Lấn một chút vào giấc ngủ hoặc vào thời gian vui chơi của bạn để săn sóc bạn và chăm nom sức khoẻ cho bạn là một sự bắt buộc. Nhưng bạn sẽ được đền bù lại bằng cả chiều sâu trong cuộc sống của mình.

Tất nhiên, lúc đầu có thể như là một sự cưỡng chế, nhưng sẽ mau chóng trở thành một sự cần thiết để chịu nếu bạn đặt cho mình nguyên tắc là “sống” với những bài tập của bạn chứ không phải là “làm” những bài tập.

Từ Yoga có nghĩa là “liên kết” nhưng còn có nghĩa là “cái ách”, thanh gỗ nặng nề quàng vào cổ con vật. Ngoài ra nó còn có nghĩa rộng là bó buộc mà người ta tự nguyện đặt mình vào.

Cuốn sách này không dành cho những người bẩn tính, suốt đời bất mãn với xung quanh cũng như với bản thân, cũng không dành cho những tâm hồn được coi là quá cứng rắn chỉ muốn đòi hỏi ở cuộc đời những gì ghê gớm, quái lạ. Mà nó dành cho tất cả mọi người không phân biệt giai cấp, trình độ, tuổi tác... Những ai biết tự

chăm lo để luôn luôn thích ứng với vai trò của mình là con người.

## CÓ THỂ BẮT ĐẦU RÈN LUYỆN YOGA VÀO TUỔI NÀO?

Vì Yoga là một môn giáo dục nên bắt đầu càng sớm càng tốt. Khốn thay lý luận đó không mấy người theo vì chúng ta chưa đánh giá đúng được cái giá trị đặc biệt của Yoga. Thiếu niên tới tuổi 15 chưa chắc đã tận dụng được. Vượt qua thời kỳ tò mò vì những tư thế, rồi còn lại là một công việc khổ sai, thêm một bồn phận, do đó, mất hết giá trị. Một đứa trẻ cần phải luôn hoạt động: trèo leo, chạy nhảy... Tất cả các phương pháp thể dục cho trẻ cần phải có trò chơi, sự ganh đua... Đó không phải là trường hợp của Yoga.

Ngược lại một người lớn tuổi, thấy cần phải chăm sóc cho mình về mặt nào.

Sự tu dưỡng của chúng ta không bao giờ ngừng lại cả.

Không có mục tiêu nào cao hơn là tìm kiếm cho mình một sự tăng tiến về tinh thần cũng như về thể chất. Cái nõ hỗ trợ cho cái kia.

Giữ gìn được một cơ thể mềm mại chống lại được với bệnh tật và tuổi già, giữ được một bộ óc minh mẫn lành mạnh, một ý chí kiên định, một tinh thần sẵn sàng đương đầu với tất cả những vấn đề của cuộc sống, đó là những lợi ích mà người ta rút ra được qua sự thực hành Yoga.

Chúng ta cũng sẽ đạt tới thực hiện được sự sẵn sàng cao của con người chúng ta, một trạng thái luôn luôn tinh táo và chú ý thu nhận tất cả những gì ở xung quanh ở tất cả mọi hoàn cảnh, ngay giữa một môi trường hoạt động rộng lớn bên ngoài.

Những chương trong sách chỉ có ý đồ mở ra cho bạn những con đường đi, chỉ cho bạn những nền tảng hữu lý và có thể chấp nhận của một học thuyết vô cùng sâu sắc.

Bạn hãy ra sức thu lượm tất cả những gì hay, tốt của tất cả các thời đại ở tất cả mọi nơi, đồng thời giữ vững thái độ phê phán để bao giờ cũng phân biệt được cái gì là chính, cái gì là phụ.

Chỉ biết được sức của đôi chân khi đặt bước lên đường bạn hãy chứng minh giá trị của phương pháp này. Thực tế phải được kiểm tra trong mỗi hành vi nhỏ của chúng ta.

Bắt chước những người xưa đáng kính, chúng tôi đã trao cho bạn chiếc gầu và giây thừng, đã chỉ giếng nước cho bạn. Mức nước ở giếng lên là phần của bạn.

## PHỤ LỤC

### PHẦN LỚN CÁC BỆNH TẬT ĐỀU CÓ NGUYÊN NHÂN TỪ TINH THẦN

Trích dịch từ cuốn “Sport et Yoga”  
của các tác giả S.Yesudian và E.Haich

*I. Bản năng sinh tồn* nhằm làm cho kéo dài đời sống của con người. Tạo hoá tác động mạnh mẽ để bảo vệ sức khoẻ sẵn có của chúng ta. Và nếu chúng ta không vi phạm lệ luật của Người thì chúng ta sẽ duy trì được sức khoẻ, không bao giờ bị ốm yếu cho đến lúc chết. “Tạo hoá không bao giờ muối,- Rāmacharaka nói- con người bỏ lại thể xác của họ trước tuổi quá già. Chỉ cần mỗi người, ngay từ thở ấu thơ, tuân theo luật của tạo hoá thay vì cho luôn luôn làm ngược lại. Cái chết của con người vì bệnh tật trong tuổi thiếu thời và trong tuổi trung niên sẽ là ngoại lệ cũng như cái chết vì tai nạn bất thường”.

*II. Sinh lực* luôn luôn hoạt động trong ta. Nó giữ vững thế thăng bằng, san phẳng mọi xộc xệch và bảo vệ sức khoẻ cho chúng ta, thế mà loài người hàng ngày thách thức và vi phạm những lệ luật quý như vàng của

cuộc sống lành mạnh. Sinh lực đã đưa bản năng sinh tồn phục vụ cho sức khoẻ của chúng ta.

Cũng cái sức mạnh đó đã làm cho hạt nẩy mầm, một cái mầm non yếu ớt và mảnh dẻ. Sức mạnh đó đã bắt cái mầm phải chui qua những lớp vỏ cứng hơn nó hàng ngàn lần. Tất cả là để cho cái thân cây nhỏ xíu nhô ra ánh sáng mặt trời.

Nếu chúng ta có một vết thương, vết thương đó tự mím miệng lại dưới tác động của sinh lực với một sự chính xác đáng ngạc nhiên và với một sự hoàn hảo mà ngay con người cũng khó đạt. Nếu một người bị gãy chân, người thầy thuốc nắn lại chỗ gãy đó, nhưng quá trình lành lặn lại là công việc của sinh lực. Dù ngay cả khi sinh lực không thể mang hết thế mạnh ra giúp ta được nó cũng không rời chiến đấu. Ngược lại nó thích nghi với mọi trường hợp để giúp chúng ta từng lúc, từng nơi khi mà sự ủng hộ đó mang lại hiệu quả. Tính thích nghi của nó hầu như vô giới hạn. Một hạt giống rơi xuống một cái khe nhỏ xíu, nẩy mầm đã làm nứt cả tảng đá. Nếu đá rắn quá thì nó tự bật lên để nhô ra không khí và ánh sáng. Bất cứ trong trường hợp nào, sự sống phải thắng.

Một cơ thể không thể nào đau ốm khi sống theo những lệ luật ban sơ của tạo hoá. Sức khoẻ chẳng qua là cuộc sống trong những điều kiện tự nhiên.

*III. Hatha-Yoga* dạy chúng ta sử dụng, tàng trữ và đưa cao đến tột độ nguồn sinh lực. Một trong những điều kiện đầu tiên rất cần thiết là tìm hiểu những biểu

hiện của sinh lực để phát triển và đào tạo, tóm lại là làm sao đưa được những năng lượng đó vào hoạt động cho ý thức của chúng ta.

Con người là *tinh thần mặc áo thịt*. Nó phản ánh ở nó những qui luật của tinh thần và thể chất. Luồng năng lượng sống, biểu hiện trong nhân loại trên tất cả mọi bình diện, từ cái TÔI tuyệt đối về tâm linh đến vật chất, cơ thể... Chừng nào mà hai cái đó (tinh thần và vật chất) thăng bằng thì con người khoẻ cả về cơ thể và trí óc. Nhưng khi nó hướng ý thức nghiêng về bình diện tinh thần hoặc nghiêng về bình diện vật chất, nó sẽ mở cửa cho những xộc xệch các loại. Qua kinh nghiệm, chúng ta biết rằng những người chỉ làm việc trí óc thì cơ thể bao giờ cũng yếu đuối mỏng manh. Dương lực phát triển trên sự tổn thất của âm lực và trong những điều kiện như thế, cơ thể không có sức đề kháng. Nhưng nếu cũng người như vậy mà bằng những bài tập Hatha-Yoga, có sự hướng dẫn tốt, hướng ý thức, mỗi ngày dăm ba phút, vào những trung tâm thần kinh có nhiệm vụ cung cấp sinh lực cho cơ thể, thăng bằng sẽ được lập lại, cơ thể mạnh lên và sức đề kháng tăng.

Khi một con người cực đoan, chỉ hướng ý thức vào bình diện vật chất, chỉ chú ý đến ăn hăng uống dữ thì cũng dẫn tới tình trạng không lành mạnh và bệnh tật ốm đau.

Với trung gian là hệ thần kinh, trí óc phụ trách cơ thể. Khi trí óc mất thăng bằng, thì sẽ có những xáo động và xung đột mạnh làm cho những giây thần kinh

rung động. Thế mà, thần kinh điều khiển tất cả sự vận hành của các bộ phận trong cơ thể. Do đó sức khoẻ và các bộ phận bị rối loạn.

Mỗi người, bằng kinh nghiệm riêng của mình có thể kiểm tra sự liên quan chặt chẽ giữa sự vận hành của bộ máy cơ thể với những xáo động vì xúc cảm. Ngay người thật khoẻ mạnh cũng có thể cảm thấy sự tổn thương nào đó về cơ thể khi nhận được những tin tức xấu: ăn mất ngon, nhức đầu hoặc những triệu chứng khó chịu khác. Sợ hãi làm tái mặt vì máu dồn đi nơi khác có thể làm cho ngất đi. Về tình trạng trí óc (ý thức) cũng thế, sợ hãi tạo nên luồng nóng ấm quá mạnh làm rối loạn sự chỉ huy trong cơ thể và từ đó dẫn đến tình trạng thụ động. Khi một người nổi giận, máu bốc lên đầu làm tim đập mạnh, trái ngược với trường hợp trên. Những luồng sóng dương trỗi lên biểu hiện trạng thái hoàn toàn chủ động. Tất cả những rối loạn tương tự đều diễn ra bằng những triệu chứng khó chịu nhưng nói chung, sự đề kháng tự nhiên của con người đã mau chóng lập lại trật tự. Tuy vậy nếu những rối loạn có hại diễn đi diễn lại nhiều lần hoặc kéo dài thì sớm muộn cũng sẽ dẫn đến sự rối loạn nặng trong các chức năng và kết quả sẽ là bệnh.

Sự phát triển một phía hoặc sự đình trệ của ý thức cũng có thể là nguyên nhân của nhiều bệnh nặng: rối loạn thần kinh và bệnh chứng về não tuỷ. Thân thể và trí óc chúng ta khoẻ mạnh khi *luồng sóng dương của sinh lực* tác động trên bình diện vật chất, tức là trong

thân thể chúng ta, *thăng bằng với âm lực*, tức là có sức đề kháng của cơ thể...

Hệ thần kinh giữ vai trò đề kháng với nguồn sinh lực và sẽ chệch choạc khi bị tiếp nhận một luồng sóng bất chợt và quá mạnh. Những rối loạn các chức năng sẽ xảy ra, sưng tấy và có thể tê liệt hoàn toàn nữa. Những rối loạn về trí óc mang tới nhiều bệnh thần kinh các loại.

Mục đích của Yoga là làm cho ý thức của chúng ta phụ thuộc vào ý chí và trải rộng nó ra một cách có hệ thống theo ý muốn từng bước một và cùng một lúc tăng lên đồng thời đẩy mạnh sự đề kháng của mạch điện mang sinh lực mỗi lúc một cao. Như vậy mục tiêu cuối cùng là một ý - thức - thần - thánh phát triển đến mức hoàn mĩ trong cơ thể của *Người trời* (l'Homme - Dieu)

Người Ấn Độ tặng cho những người đạt tới trình độ hoàn thiện đó cái tên là: "Jivanmukti".

Ốm đau xảy ra là vì một trong hai luồng sinh lực vượt lên trên nên chúng ta cũng có thể chia ra 2 nhóm chính: bệnh dương và bệnh âm.

Bệnh dương, nói chung là những xáo trộn nặng, kèm theo sốt cao tức là những bệnh sưng tấy như viêm phổi, viêm họng, sưng thận, viêm dây thần kinh và những bệnh lây kèm theo sốt cao (sốt hồi qui, sốt đỏ da...).

Nếu sinh lực của chúng ta bị sử dụng thái quá vào những hoạt động sinh lý (activités sexuelles) hoặc vào một công việc trí óc quá độ thì dẫn tới tình trạng đốt cháy cao độ. Cơ thể đuối sức lâm vào tình trạng thụ

động. Sức đề kháng yếu ớt. Trong số những bệnh thụ động có: lao phổi, viêm tủy kinh niêm, ung nhọt dạ dày hoặc ruột, rối loạn, dị ứng...

Có những bệnh hỗn hợp trong đó trạng thái chủ động và thụ động (dương và âm) nối tiếp nhau như trường hợp bệnh sốt rét hoặc có mủ trong cơ thể và sốt trên 38 độ xen kẽ với nhiệt độ dưới thân nhiệt.

Sự tăng thêm bất cứ năng lượng nào do rối loạn tinh thần dồn dập là nguyên nhân của những thương tổn nặng nề về cơ thể và đưa đến trọng bệnh.

Sự tức giận, sự sợ hãi, lo buồn, đau đớn, hoảng hốt, ghen tức, chán đời, bi quan và những kích thích tiêu cực tương tự làm hao mòn sức khoẻ, phá hoại hệ thần kinh, làm giảm sức đề kháng của cơ thể, làm cho dễ thụ bệnh và làm chậm quá trình lành bệnh.

Từ 1879, bác sĩ Gates (Mỹ) lượm hơi thở của bệnh nhân vào một ống nghiệm, làm lạnh cho đông lại. Trong điều kiện bình thường, hơi thở không có gì đặc biệt. Nhưng nếu người bệnh nổi giận thì 5 phút sau, trong ống xuất hiện một chất màu nâu chứng tỏ trong hơi thở của người bệnh có một chất hoá học nào đó sau một cảm xúc bất thường. Đem tiêm chất đó vào cơ thể người hay một con vật, một sự chấn động lớn sẽ xảy ra.

Một nổi đau sâu sắc như mất một đứa con yêu quý chẳng hạn, thì hơi thở sẽ để lại trong ống nghiệm một chất xám xám.

Sự tức giận, hoang mang, đau khổ làm xuất hiện trong cơ thể những tổ chất độc hại. Ngược lại, những

tình cảm trong sáng; sự thoả mãn, vui mừng, tinh tinh vui vẻ, tình yêu và những tư tưởng hoà hợp tác động đến những năng lực chữa lành bệnh. Trong những xúc cảm tiêu cực thì sự sợ hãi và sự thất vọng phá hoại hệ thần kinh ghê gớm nhất.

Cơ thể chống lại với tất cả các kích thích tinh thần, trước hết thông qua hệ thần kinh và hệ các hạch nội tiết.

Những cơn xúc động có tác dụng làm tăng thêm áp lực máu với trung gian là nang trên thận, một loại máy điều hoà.

Tình trạng thường xuyên ủ rũ buồn rầu tác động tới tuyến giáp trạng có thể đưa đến bệnh niêm - thuỷ thũng (myxoedème). Tuyến giáp trạng là một nguyên tố bảo vệ loại một, là phương tiện phòng thủ chống lại mọi loại độc tố. Tuyến giáp trạng thoái hoá là nguyên nhân của bệnh tật, sớm già cỗi và chết non. Ngược lại, nếu tuyến giáp trạng hoạt động tốt đều thì cơ thể chúng ta giữ được sự mềm mại và linh hoạt tối tuổi rất muộn.

Hệ các tuyến hạch nội tiết giữ một vai trò đặc biệt quan trọng trong Yoga vì ở chỗ những hạch này người ta định vị trí cho một số trung tâm của ý thức gọi là “chakra”, những điểm liên kết giữa tinh thần và thể chất.

Nếu chúng ta biết vai trò của những “chakra” trong việc phân phối lực và dự trữ năng lượng, chúng ta sẽ biết loại phản ứng của cơ thể mà trạng thái tinh thần chịu đựng, gây ra bằng cách tác động vào các tuyến nội

tiết.

### **Sự liên quan chặt chẽ giữa các trạng thái về tinh thần với các bộ phận trong cơ thể:**

- *Sỏi mật, sỏi thận* do buồn khổ và dần vặt kéo dài.
- *Ía lỏng* do khiếp sợ đột ngột.
- *Bệnh ruột* (catarrhes intestinaux) do lo lắng và sợ hãi kéo dài.
- *Q chua, ung nhọt* do thất vọng hoặc một ý muốn nóng bỏng không được thoả mãn.

- *Tổn thương hạch sinh dục* (bất lực...) do luôn luôn sợ chết.

+ *Dâm dục quá độ dẫn đến lao phổi*. Vì vậy mà tuổi dậy thì là giai đoạn dễ dàng nhất để mắc lao phổi. Sự kích thích quá độ của hạch sinh dục ảnh hưởng tới các hạch nội tiết, sau đó tới các hạch khác, đến tận các điểm bạch huyết ở rốn phổi (noeuds lymphathiques hilaires). Bị kích thích, những điểm này làm cho phổi mãn cảm cao độ, tiết ra nước nhờn (catarrhes) và sức đề kháng của phổi bị yếu đi không đủ sức chống đỡ với sự truyền nhiễm. Để thay thế cho sự bảo vệ, cơ thể đẩy hệ thống hạch hoạt động ngày càng mạnh, con người càng trở lên dâm đãng và tình trạng càng tồi tệ hơn.

+ *Nhờ có hệ thần kinh mà tinh thần xâm nhập vào toàn bộ cơ thể*. Hệ thần kinh này tác động trực tiếp vào hệ tuyến hạch. Như vậy, sự tiết ra các kích thích tố (hormones) trong hệ tuyến hạch phụ thuộc trực tiếp vào trạng thái tinh thần.

+ *Tất cả các tai nạn là một sự tự trường phạt mình.*

Tất cả các quyết định, hành động, cử chỉ đều có điểm xuất phát từ chúng ta. Nếu có người nào đó bước hụt ở cầu thang cũng là có nguyên nhân sâu xa.

Trong óc có một sức mạnh tiềm tàng thường chống lại những gì người muốn làm. Do hệ thần kinh chuyển tối, sức mạnh đó gây ra một tác động không đúng lúc và... tai nạn xảy ra.

+ *Nguyên nhân các bệnh tật của bạn chính là ở nơi bạn.* Nếu bạn biết sử dụng tốt năng lượng của mình thì mỗi hành vi, mỗi quyết định đều có tác dụng tốt đối với bạn.

Khi ý nghĩ, hành động đều vô tư không vụ lợi, tinh thần của bạn sẽ thoái mái, bình yên, thăng bằng, lành mạnh... Cái đó cũng là điều kiện tiên quyết để cơ thể của bạn vô bệnh tật và luôn luôn khoẻ mạnh.

## MỤC LỤC

Lời giới thiệu.....	3
Lời nói đầu.....	5
<i>Chương I:</i> Các môn loại Yoga.....	8
<i>Chương II:</i> Hatha-Yoga hay là con đường nỗ lực đúng.....	15
<i>Chương III:</i> Vài lời khuyên thiết thực.....	21
<i>Chương IV:</i> Mở đầu về nghệ thuật sống	
tốt hơn bằng luyện thở.....	30
<i>Chương V:</i> Phải thở như thế nào?.....	37
<i>Chương VI:</i> Cần chọn một nhịp thở.....	45
<i>Chương VII:</i> Kỹ thuật kiểm tra hơi thở.....	52
<i>Chương VIII:</i> Thư giãn và Yoga.....	61
<i>Chương IX:</i> Buổi đầu tiên tập tư thế	
những Asana - nhóm I.....	74
<i>Chương X:</i> Tiếp theo những Asana - nhóm I.....	88
<i>Chương XI:</i> Chúng ta hãy tự quan sát.....	97
<i>Chương XII:</i> Thực hành chú ý có ý thức.....	107
<i>Chương XIII:</i> Những Asana - nhóm II .....	116
<i>Chương XIV:</i> Làm chủ tư tưởng.....	132

<i>Chương XV: Những Asana - nhóm III.....</i>	144
<i>Chương XVI: Tư tưởng quyết định.....</i>	155
<i>Chương XVII: Những Asana- Nhóm IV.....</i>	170
<i>Chương XVIII: Vệ sinh thần kinh.....</i>	183
<i>Chương XIX: Để làm chủ hơi thở (Pranayama).....</i>	192
<i>Chương XX: Những PRANAYAMA chính và cách thực hành thở sâu.....</i>	203
<i>Chương XXI: Yoga và tuổi thọ.....</i>	211
<i>Chương XXII: Nhóm động tác và tư thế: “Dầm phút cho những người vội vã”.....</i>	218
<i>Chương XXIII: Nhóm động tác và tư thế: “Dầm phút cho những người yếu mệt”.....</i>	228
<i>Chương XXIV: Yoga và tình yêu.....</i>	233
<i>Chương XXV: Tư thế chúa tể: “Trông chuối”.....</i>	241
<i>Chương XXVI: Đời sống hàng ngày của chúng ta với Yoga.....</i>	254
<i>Chương XXVII: Vấn đề nuôi dưỡng.....</i>	266
<i>Chương XXVIII: Chúng ta hãy định vị trí.....</i>	272
<i>Chương XXIX: Đôi điều tâm sự .....</i>	287
<i>Phu lục: Phần lớn các bệnh tật đều có nguyên nhân từ tinh thần.....</i>	291

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN  
43 Lô Đúc - Hà Nội  
Điện thoại: 8264725 - 9719512

---

## **YOGA THỰC HÀNH**

(cho mọi lứa tuổi)

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

BÙI VIỆT BẮC

*Chịu trách nhiệm nội dung:*

PHẠM NGỌC LUẬT

*Biên tập:* TRỊNH CHÍ TRUNG

*Biên tập tái bản:* VŨ TIẾN CƯỜNG

*Sửa bản in:* TRUNG HƯƠNG

*Trình bày bìa:* NGỌC THỦY

---

Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 313-2006/CXB/04-40/VHTT.  
In 1.000 cuốn khổ 13 x 19cm tại Công ty cổ phần in - vật tư  
Ba Đình Thanh Hóa. In xong và nộp lưu chiểu quý III  
năm 2006



# **YOGA THỰC HÀNH**

