

# Hatha yoga: Từ sức khoẻ thể lý và tinh thần đến hành trình tâm linh Ki-tô giáo (Lý thuyết)

Giu-se Lê Minh Thông, OP., chia sẻ cảm nghiệm sau 5 năm tập Hatha yoga.

Ngày: 06/10/2022.

Email: [josleminhthong@gmail.com](mailto:josleminhthong@gmail.com)

Bolg: <https://leminhthongtinmunggioan.blogspot.com/>



# Nội dung

<b>I. Dẫn nhập .....</b>	<b>6</b>
1. Nguồn gốc.....	6
2. Hatha yoga: Rèn luyện thể lý và tinh thần.....	7
3. Hatha yoga dẫn vào hành trình tâm linh.....	7
<b>II. Nối kết sức khoẻ thể lý với hành trình tâm linh .....</b>	<b>10</b>
1. Ba giai đoạn thực hành các tư thế yoga .....	10
2. Ba giai đoạn thực hành tâm linh .....	10
<b>III. Thực hành Hatha yoga.....</b>	<b>12</b>
1. Tinh thần tập.....	12
1.1. Thân thể (sôma) theo thần học Tân Ước.....	12
1.2. Sơ đồ mạch máu, cột sống và hệ thống thần kinh của cơ thể (sôma).....	14
1.3. Không so sánh độ dẻo với người khác. Tìm độ căng, không tìm độ dẻo.....	17
1.4. Yếu tố thời gian.....	18
2. Khởi động (Warm up) .....	20
2.1 Khởi động bình thường các khớp cổ, hông, vai, tay, chân, đầu gối.....	20
2.2. Khởi động bằng các tư thế yoga. Sun Salutation (Surya Namaskara).....	20

<b>3. Tư thế Hatha yoga .....</b>	<b>22</b>
<b>3.1. Động tác bắt đầu với tư thế đứng (6).....</b>	<b>23</b>
[1.1] Standing Forward Bend pose ( <i>Pada hastasana</i> ).....	23
[1.2] Standing Forward Bend pose ( <i>Pada hastasana</i> ).....	24
[1.3] Standing Forward Fold pose ( <i>Uttanasana</i> ).....	25
[2] Palm Tree pose ( <i>Tadasana</i> ).....	27
[3] Swaying Palm Tree pose ( <i>Triyaka Tadasana</i> ) .....	28
[4.1] Standing Backward Bend pose ( <i>Ardha Anuvittasana</i> ) .....	29
[4.2] Half Wheel pose ( <i>Ardha Chakrasana</i> ).....	31
[5.1] Extended Triangle pose ( <i>Utthita Trikonasana</i> ).....	32
[5.2] Revolved Triangle pose ( <i>Parivrta Trikonasana</i> ).....	33
[6.1] Extended Side Angle pose ( <i>Utthita Parsvakonasana</i> ) .....	34
[6.2] Extended Side Angle pose ( <i>Utthita Parsvakonasana</i> ) .....	35
<b>3.2. Động tác bắt đầu với tư thế ngồi (6).....</b>	<b>36</b>
[1] Reverse Tabletop pose ( <i>Ardha Purvottasana</i> ).....	36
[2] Seated Forward Bend pose ( <i>Paschimottanasan</i> ).....	37
[3] Upward Plank pose ( <i>Purvottanasana</i> ) .....	38
[4] Unsupported Shoulder Stand pose ( <i>Niralamba Sarvangasana</i> ) .....	39
[5] Plow pose ( <i>Halasana</i> ) .....	40
[6] Knees to Ears pose ( <i>Karnapidasana</i> ).....	41

3.3. Động tác bắt đầu với tư thế nằm (3).....	42
[1.1] Bridge pose ( <i>Setu Bandhasana</i> ).....	42
[1.2] Bridge pose ( <i>Setu Bandhasana</i> ).....	43
[2.1] Wheel pose ( <i>Urdhva Dhanurasana</i> ).....	44
[2.2] Wheel pose ( <i>Urdhva Dhanurasana</i> ).....	45
[3] Wind Relieving pose ( <i>Pavanamuktasana</i> ).....	47
3.4. Tư thế hỗn hợp làm dẻo các khớp: hông, đầu gối, chân (11).....	48
[1] Camel pose ( <i>Ustrasana</i> ) .....	48
[2] Child pose ( <i>Balasana</i> ) .....	49
[3.1] Bound Angle / Butterfly / Cobbler's pose ( <i>Baddha Konasana</i> ).....	50
[3.2] Bound Angle / Butterfly / Cobbler's pose ( <i>Baddha Konasana</i> ).....	52
[4.1] Head to Knee pose ( <i>Janu Sirsasana</i> ) .....	54
[4.2] Head to Knee pose ( <i>Janu Sirsasana</i> ) .....	55
[5.1] Pigeon pose ( <i>Kapotasana</i> ).....	56
[5.2] Pigeon pose ( <i>Kapotasana</i> ).....	57
[5.3] Pigeon pose ( <i>Kapotasana</i> ).....	58
[6] Cow's Face pose ( <i>Gomukhasana</i> ).....	59
[7.1] Splits Pose, Monkey pose ( <i>Hanumanasana</i> ) .....	60
[7.2] Splits Pose, Monkey pose ( <i>Hanumanasana</i> ) .....	61
[8.1] Wide Angle Seated Forward Bend pose ( <i>Upavistha Konasana</i> ) .....	62

[8.2] Wide Angle Seated Forward Bend pose ( <i>Upavistha Konasana</i> ) .....	63
[8.3] Wide Angle Seated Forward Bend pose ( <i>Upavistha Konasana</i> ) .....	64
[9] Garland pose ( <i>Malasana</i> ).....	65
[10] Cat-Cow pose ( <i>Marjarisana</i> ) .....	66
[11] Lion Breath ( <i>Simhasana</i> ) .....	67
<b>4. Thở .....</b>	<b>69</b>
<b>4.1. Các tư thế ngồi để thở (4) .....</b>	<b>69</b>
[1] Hero pose ( <i>Virasana</i> ) .....	69
[2] Reclined Thunderbolt pose ( <i>Suptha Vajrasan</i> ) .....	70
[3] Easy pose ( <i>Sukhasana</i> ) .....	72
[4] Lotus pose ( <i>Padmasana</i> ) .....	73
<b>4.2. Vị trí ngón tay khi thở .....</b>	<b>75</b>
Mudra of Knowledge ( <i>Gyan Mudra</i> ).....	75
<b>4.3. Năm cách thở.....</b>	<b>76</b>
[1] Thở sâu bình thường bằng mũi: khởi động bộ máy hô hấp. ....	76
[2] Thở hắt hơi, giật bụng: đưa độc tố ra ngoài cơ thể.....	76
[3] Thở thóp bụng và ngưng: vận động cơ hoành và nội tạng.....	76
[4] Thở luân phiên từng lỗ mũi, ngưng mỗi nhịp: cung cấp đều oxy cho cơ thể.....	76
[5] Thở đều luân phiên từng lỗ mũi.....	76
<b>IV. Kết luận.....</b>	<b>77</b>

## I. Dẫn nhập

### 1. Nguồn gốc

Từ yoga có nghĩa thứ nhất “ách” (yoke) theo nghĩa “làm chủ mình” (control) và nghĩa thứ hai là “hợp nhất” (union).

Yoga xuất hiện khoảng thế kỷ V TCN ở Ấn Độ; được dùng làm phương tiện rèn luyện thể lý, tinh thần và tâm linh trong Ấn Độ giáo.

Yoga có nhiều trường phái và nhắm đến các mục đích khác nhau.

Bản văn kinh điển về yoga (Yoga Sutras of Patanjali) được viết vào thế kỷ I. Các tài liệu về Hatha yoga xuất hiện vào thế kỷ IX-XI.<sup>1</sup>

Hatha (nỗ lực) yoga gồm các “tư thế” (*asana*) và kỹ thuật “thở” (*pranayama*)<sup>2</sup> nhằm cải thiện sức khoẻ thể lý và tinh thần.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Cf. <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>

<sup>2</sup> Các từ in nghiêng trong ngoặc đơn là tiếng Phạn.

<sup>3</sup> Cf. <https://leep.app/blog/yoga/hatha-yoga-la-gi-an-so-voi-nguoi-moi-tap-yoga.html>.

## 2. Hatha yoga: Rèn luyện thể lý và tinh thần

Ngày nay trên thế giới phổ biến các lớp học cũng như các trung tâm tập luyện Hatha yoga để giữ gìn sức khoẻ thể lý và tinh thần.

Phần lớn các tư thế Hatha yoga giúp cột sống chắc và khoẻ. Các dây thần kinh phân nhánh từ cột sống và kết nối các cơ quan khác nhau với não.<sup>4</sup> Nếu cột sống không khoẻ mạnh, các cơ quan nội tạng sẽ suy yếu dẫn đến bệnh.

Nhờ các tư thế Hatha yoga kéo giãn các cơ và khớp giúp khí huyết lưu thông. Cùng với luyện thở sâu theo nhiều cách thở sẽ cung cấp oxy đầy đủ cho các tế bào, giúp các bộ phận hoạt động tốt.

Nhờ tập trung vào thực hiện đúng các tư thế và thở sâu, với tinh thần thư giãn, làm tăng khả năng tập trung, giảm stress và ý chí được vững mạnh.

## 3. Hatha yoga dẫn vào hành trình tâm linh

Sau 5 năm tập yoga, tôi đã bước đầu cảm nghiệm tâm linh Ki-tô giáo theo nghĩa “đến với”, “ở với” và “sống với” **LỜI (LOGOS)** với hai chiều kích.

---

<sup>4</sup> Xem hình ảnh minh hoạ ở mục “III.1.2. Sơ đồ mạch máu, cột sống và hệ thống thần kinh của cơ thể (sôma).”

- **Lời (Logos)** viết hoa là chính Đức Giê-su (Ga 1,1).
- **lời (logos)** viết thường là giáo huấn của Đức Giê-su (Ga 8,31-32; 15,7).

Thần học Tin Mừng Gio-an mô tả hai chiều kích của **LỜI (LOGOS)** qua tương quan **hai chiều** với Đức Giê-su và với lời của Người.

Về tương quan hai chiều **với Đức Giê-su**, Người nói với các môn đệ,  
Ga 14,20: “Trong ngày đó, chính anh em sẽ biết rằng  
Thầy **trong** Cha Thầy (*egô en tôi patri mou*),  
anh em **trong** Thầy (*kai humeis en emoi*)  
và Thầy **trong** anh em (*kagô en humin*).”

Về tương quan hai chiều **với lời của Đức Giê-su**,  
Người nói với những người Do Thái,  
Ga 8,31: “Nếu các ông **ở lại trong lời** (*meinête en tôi logôi*) của Tôi,  
các ông **thực sự là môn đệ của Tôi** (*alêthôs mathêtai mou*).”

Và Người nói với các môn đệ:

Ga 15,7: “Nếu anh em **ở lại trong Thầy** (*meinête en emoi*)  
và **những lời của Thầy** (*ta hrêmata mou*)  
**ở lại trong anh em** (*en meinêi humin*),  
anh em hãy xin điều anh em muốn và chúng sẽ xảy đến cho anh em.”



Có muôn vàn cách để trau dồi đời sống tâm linh. Mỗi người có một con đường tâm linh riêng; theo nghĩa càng sống, càng có tương quan mật thiết hơn với Đức Giê-su, càng cảm nghiệm rõ nét hơn về tình yêu của Người (Ga 13,1; 15,13), về sự sống (Ga 14,19), về niềm vui (Ga 15,11; 16,22) và bình an (Ga 14,27; 16,33) Người ban tặng.

Vậy cuộc đời người Ki-tô hữu là một hành trình tâm linh liên lý. Nếu ngừng trau dồi đời sống tâm linh sẽ nguy cơ rơi vào tình trạng “mất lửa”, mất nhiệt huyết ban đầu, như Đức Giê-su Phục Sinh nói với hội thánh Ê-phê-xô, Kh 2,4: **“Nhưng Ta có điều trách ngươi: Ngươi đã để mất tình yêu ban đầu của ngươi.”**

Và với hội thánh Lao-đi-ki-a, Kh 3,16: **“Vì ngươi hâm hẩm, chẳng nóng cũng chẳng lạnh, nên Ta sắp mưa ngươi ra khỏi miện Ta.”**

Để tránh rơi vào tình trạng “mất tình yêu ban đầu” và “chẳng nóng, chẳng lạnh” Thực hành Hatha yoga giúp trau dồi sức khoẻ thể lý và tinh thần, đồng thời cảm nghiệm tâm linh qua hiệp nhất với Thần Khí và với Đức Giê-su.

## II. Nối kết sức khoẻ thể lý với hành trình tâm linh

### 1. Ba giai đoạn thực hành các tư thế yoga

Completion<sup>5</sup> (Hoàn thành) – Relaxation (Nhẹ nhàng) – Satisfaction (Dễ chịu)

1. Đạt đến độ khó nhất của tư thế (Completion).
2. Từ căng đau đến căng không đau (Relaxation).
3. Từ không đau đến dễ chịu (Satisfaction).

### 2. Ba giai đoạn thực hành tâm linh

Unification (Kết hợp) – Identification (Đồng nhất) – Communication (Hiệp nhất)

1. Hiệp nhất tâm với thân: tinh thần và thể lý hoà làm một (Unification).
2. Sống và bước đi trong Thần Khí (Identification).
3. Trong Đức Giê-su và Đức Giê-su trong mình (Communication).

Trong 6 giai đoạn trên, để kết thúc một giai đoạn cần luyện tập **hiều năm**.

---

<sup>5</sup> Các từ tiếng Anh với tận “-tion” dùng ở đây chỉ là gợi ý.

Giai đoạn 1: “Kết hợp” (**Unification**) bắt đầu sau khi tư thể đạt ở trạng thái dễ chịu. Nối kết tất cả bộ phận cơ thể lại với nhau và kết hợp tâm với trí.

Giai đoạn 2: “Đồng nhất” (**Identification**) với Thần Khí qua hai lời của Phao-lô, Rm 8,5b: “**Những ai sống theo Thần Khí, thì hướng về những gì thuộc Thần Khí.**” Rm 8,14: “**Ai được Thần Khí Thiên Chúa hướng dẫn, đều là con cái Thiên Chúa.**”

Giai đoạn 3: “Hiệp nhất” (**Communication**) với Đức Giê-su qua thư Phao-lô, Gl 2,20a: “**Tôi sống, nhưng không còn phải là tôi, mà là Đức Ki-tô sống trong tôi.**”  
Nghĩ về đề tài: **Đồng hình đồng dạng với Đức Giê-su (Rm 8,29).**

Và qua lời Đức Giê-su nói với các môn đệ trong Tin Mừng Gio-an, Ga 15,5: “**Chính Thầy là cây nho anh em là cành.**

**Ai ở lại trong Thầy và Thầy trong người ấy thì người ấy sinh nhiều hoa trái, vì không có Thầy, anh em không thể làm gì được.”**

Ga 14,20: “**Trong ngày đó, chính anh em sẽ biết rằng Thầy trong Cha Thầy, anh em trong Thầy và Thầy trong anh em.**”

Từ hiệp nhất với Đức Giê-su dẫn đến hiệp nhất với nhau như Người ngỏ lời với Cha của Người về các môn đệ,

Ga 17,22: “**Phần Con, vinh quang mà Cha đã ban cho Con, Con đã ban cho họ, để họ nên một (*hina ôsin hen*) như Chúng Ta là Một (*kathôs hêmeis hen*).**”

### III. Thực hành Hatha yoga

#### 1. Tinh thần tập

##### 1.1. Thân thể (*sôma*) theo thần học Tân Ước

Thánh Phao-lô dùng hình ảnh Đền Thờ (*naos*) để nói về thân thể người Ki-tô hữu.

Khi bàn về điều răn thứ sáu (1 Cr 6,12-19), Phao-lô viết:

1 Cr 6,15a: “Nào anh em chẳng biết rằng thân xác (*sômata*) anh em là phần thân thể (*melê*) của Đức Ki-tô sao?”

1 Cr 6,19a: “Hay anh em lại chẳng biết rằng thân xác (*to sôma*) anh em là Đền Thờ (*naos*) của Thánh Thần trong anh em?”

Và Phao-lô viết khi nói về vai trò của người rao giảng:

1 Cr 3,16: “Nào anh em chẳng biết rằng anh em là Đền Thờ (*naos*) của Thiên Chúa, và Thánh Thần Thiên Chúa ngự (*oikei*) trong anh em sao?”

Thông thường danh từ Hy-lạp “*ho naos*” chỉ phần “**Cung Thánh**” (Sanctuary), toà nhà giữa khuôn viên Đền Thờ. Từ “*to hieron*” chỉ về “**Đền Thờ**” (Temple) nói chung, bao gồm cả khu vực quảng trường Đền Thờ.<sup>6</sup>

Thư Phê-rô dùng hình ảnh “viên đá sống động” để nói về người tin,  
 1 P 2,5a: “**Hãy để Thiên Chúa dùng anh em**  
**như những viên đá (*lithoi*) sống động (*zôntes*)<sup>7</sup>**  
**mà xây nên ngôi nhà (*oikos*) thiêng liêng (*pneumatikos*).”**

Vậy theo thần học Tân Ước, thân thể người Ki-tô hữu là

- **Chi thể của của Đức Ki-tô** (1 Cr 6,15a).
- **Đền Thờ (Cung Thánh “*naos*”) của Thánh Thần** (1 Cr 6,19a).
- **Đền Thờ (Cung Thánh “*naos*”) của Thiên Chúa** (1 Cr 3,16).
- **Viên đá sống xây Nhà của Thiên Chúa** (1 P 2,5a).

Vậy, thân thể người Ki-tô hữu là linh thiêng, là nơi thánh, nơi Ba Ngôi Thiên Chúa ngự.

Việc rèn luyện cơ thể làm cho “**Đền Thờ**” (**Cung Thánh**) xứng đáng hơn  
 và làm cho “**viên đá sống**” được vững chắc hơn.

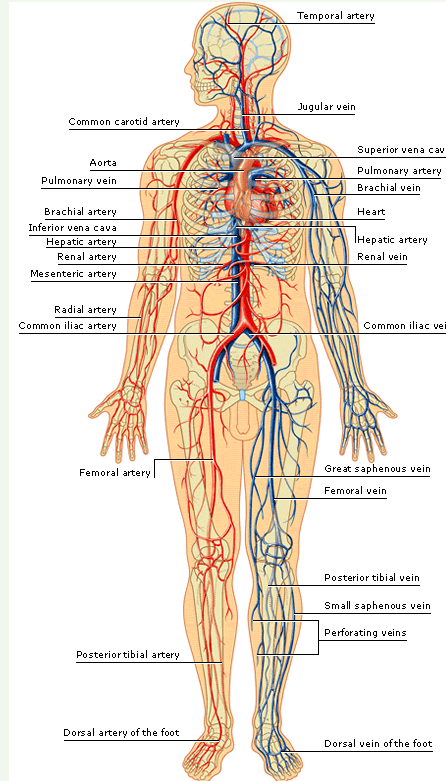
Vì thế, tinh thần tập yoga là **tôn trọng và lắng nghe cơ thể** cao quý của mình.

<sup>6</sup> Xem mục “II.5. Từ ngữ (đền thờ, nhà, cung thánh...)”, *Chú giải Tin Mừng Gio-an*, t. 1.

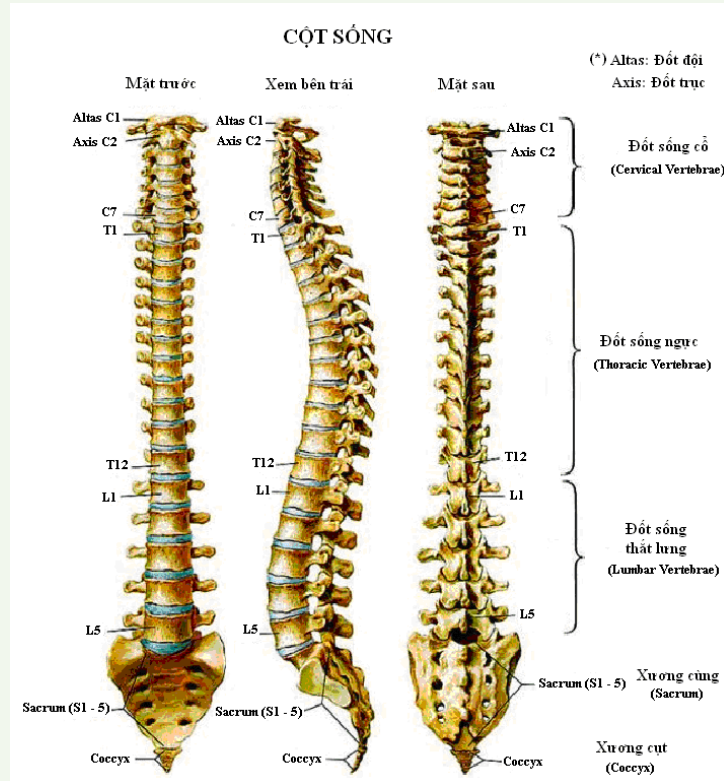
<sup>7</sup> Dịch sát: “như những viên đá sống (*hôs lithoi zôntes*)”, “*zontês*” là động tính từ của động từ “*zôô*” (sống).

## 1.2. Sơ đồ mạch máu, cột sống và hệ thống thần kinh của cơ thể (sôma)

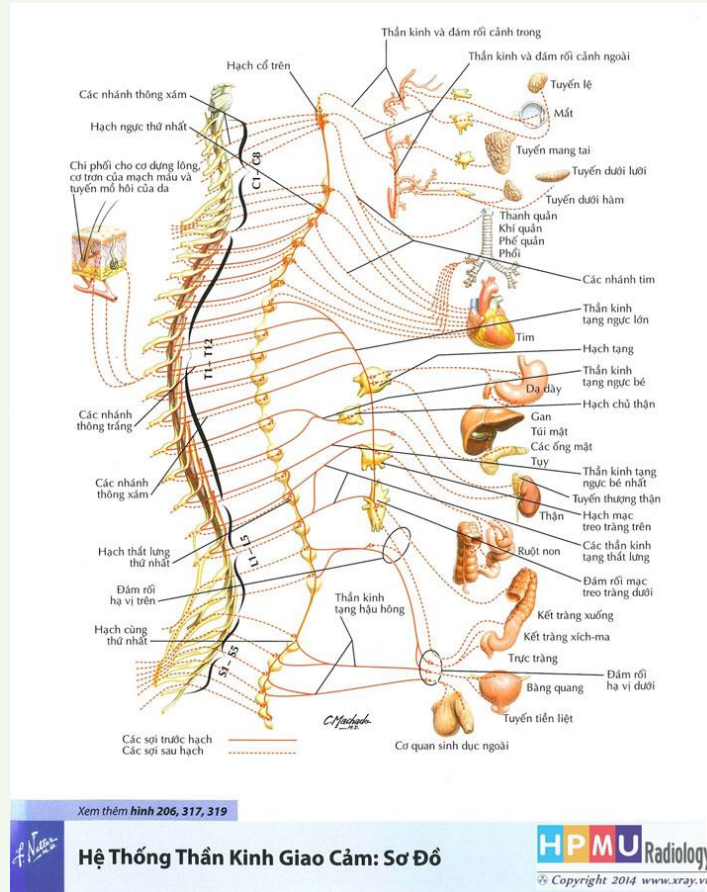
Sơ đồ  
các động mạch  
và tĩnh mạch  
trong cơ thể



Ba phần  
của cột sống:  
đốt sống cổ  
đốt sống ngực  
đốt sống thắt lưng



# Hệ thống thần kinh thực vật





### 1.3. Không so sánh độ dẻo với người khác. Tìm độ căng, không tìm độ dẻo

Cơ thể có độ dẻo thuộc một trong ba cấp độ: “dẻo” – “trung bình” – “cứng”. Tương tự ba màu nền: “xanh lá” – “đỏ” – “xanh dương”, pha thành tất cả các màu khác.

Ba cấp độ dẻo trên đây pha lại làm cho độ dẻo mỗi người mỗi khác.

**Vậy không nên so sánh độ dẻo với người khác.**

Người “dẻo” cần tập luyện để làm mạnh các cơ bắp.  
Người “cứng” cần tập luyện để làm dẻo các khớp.

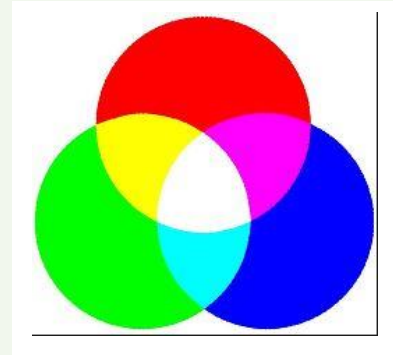
Mục đích tập yoga là tạo độ căng các cơ và khớp nhằm làm cho các tế bào hoạt động và máu lưu thông. Độ dẻo đương nhiên sẽ tiến triển trong quá trình tập.

Nên mục đích khi tập yoga là **tìm độ căng, không tìm độ dẻo.**

Trong thực tế, càng luyện tập độ dẻo càng tăng và độ căng càng giảm.

Từ căng đau đến căng không đau. Từ không đau đến cảm giác thư giãn dễ chịu.

Điều này chuẩn bị cho giai đoạn “hiệp nhất tâm thân” trong tư thế yoga.



## 1.4. Yếu tố thời gian

Tập yoga như bơi trong một dòng sông mà không ai tắm hai lần trong đó. Các buổi tập luôn luôn tiến triển, hôm nay dẻo hơn và chủ động hơn hôm qua. Tập nhiều năm, nhưng không ngày nào giống ngày nào. Sự nhẹ nhàng và cảm nhận về cơ thể, tinh thần và tâm linh sâu hơn mỗi ngày.

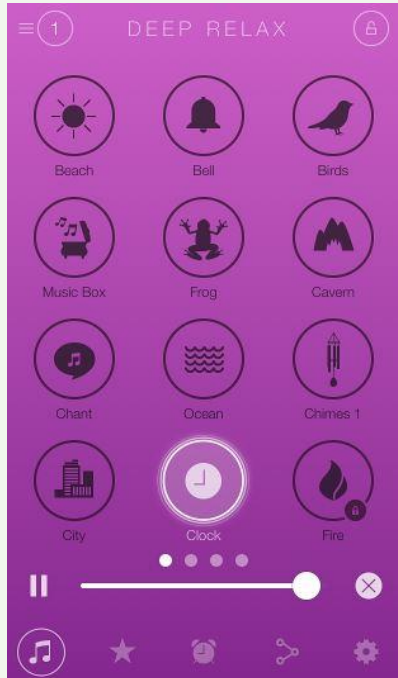
Yếu tố thời gian được tính bằng giây, phút, ngày, tháng, năm.

- **Tư thế**                    tính bằng **giây**
- **Thở**                        tính bằng **phút**
- **Thời gian tập**        tính bằng **ngày**
- **Độ dẻo**                    tính bằng **tháng**
- **Hiệu quả**                tính bằng **năm**, theo hai nghĩa: sự kiên trì và kết quả lâu dài.

Để chủ động về thời gian (giây, phút, giờ) trong buổi tập, có thể dùng hai ứng dụng (App) trên Iphone:

1. App. "**Deep relax**" chọn "Clock", **nghe** và đếm theo tiếng gõ từng giây khi cần.
2. App. "**Clocks**", **nhìn** dòng chảy thời gian giây, phút khi có thể.

## App. **Deep relax**



## App. **Clocks** (2 lựa chọn)



## 2. Khởi động (Warm up)

*2.1 Khởi động bình thường các khớp cổ, hông, vai, tay, chân, đầu gối.*

*2.2. Khởi động bằng các tư thế yoga. Sun Salutation (Surya Namaskara) <sup>8</sup>*

---

<sup>8</sup> Các hình ảnh minh họa các tư thế lấy trên Internet.



### 3. Tư thế Hatha yoga

Mỗi tư thế chỉ tập **1 lần**, thực hiện **chậm rãi** và **tập trung** qua năm bước:

- 1) **Chuẩn bị tư thế:** phân phối lực và vào vị trí để thực hiện tư thế.
- 2) **Vào tư thế:** di chuyển vào vị trí của tư thế.
- 3) **Trong tư thế:** ngưng khoảng 20-50", ở yên vị trí hoặc nhún, lắc.
- 4) **Ra khỏi tư thế:** trở lại vị trí ban đầu.
- 5) **Thư giãn:** thư giãn các cơ nếu cần.

- Hatha yoga có nhiều tư thế ở nhiều cấp độ, tùy theo độ tuổi và quá trình tập.

- Mỗi tư thế có nhiều biến thể, tùy khả năng và lựa chọn của mỗi người.

Một buổi tập gồm 2 phần:

1. **Tư thế**, thường dựa vào tư thế ban đầu: đứng, ngồi, nằm hay hỗn hợp.
2. **Ngồi thở**, kết hợp các tư thế ngồi và thở từng kiểu trong các kiểu thở.

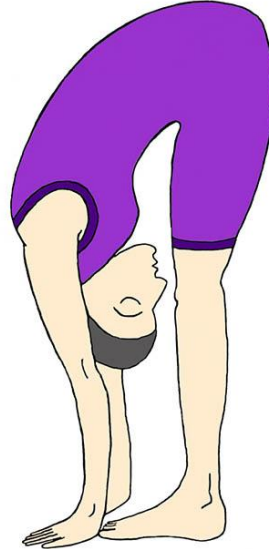
Phần tiếp theo giới thiệu **30 tư thế Hatha yoga**.

Có thể lựa chọn một số tư thế để tập hằng ngày và tập khi bao tử trống.

### 3.1. Động tác bắt đầu với tư thế đứng (6)

#### [1.1] Standing Forward Bend pose (*Pada hastasana*)

##### **PADA HASTASANA HAND TO FOOT POSE**



[yogicwayoflife.com](http://yogicwayoflife.com)

[1.2] Standing Forward Bend pose (*Pada hastasana*)





[1.3] Standing Forward Fold pose (*Uttanasana*)





[2] Palm Tree pose (*Tadasana*)



[3] Swaying Palm Tree pose (*Tiryaka Tadasana*)



[4.1] Standing Backward Bend pose (*Ardha Anuvittasana*)





[4.2] Half Wheel pose (*Ardha Chakrasana*)



[5.1] Extended Triangle pose (*Utthita Trikonasana*)

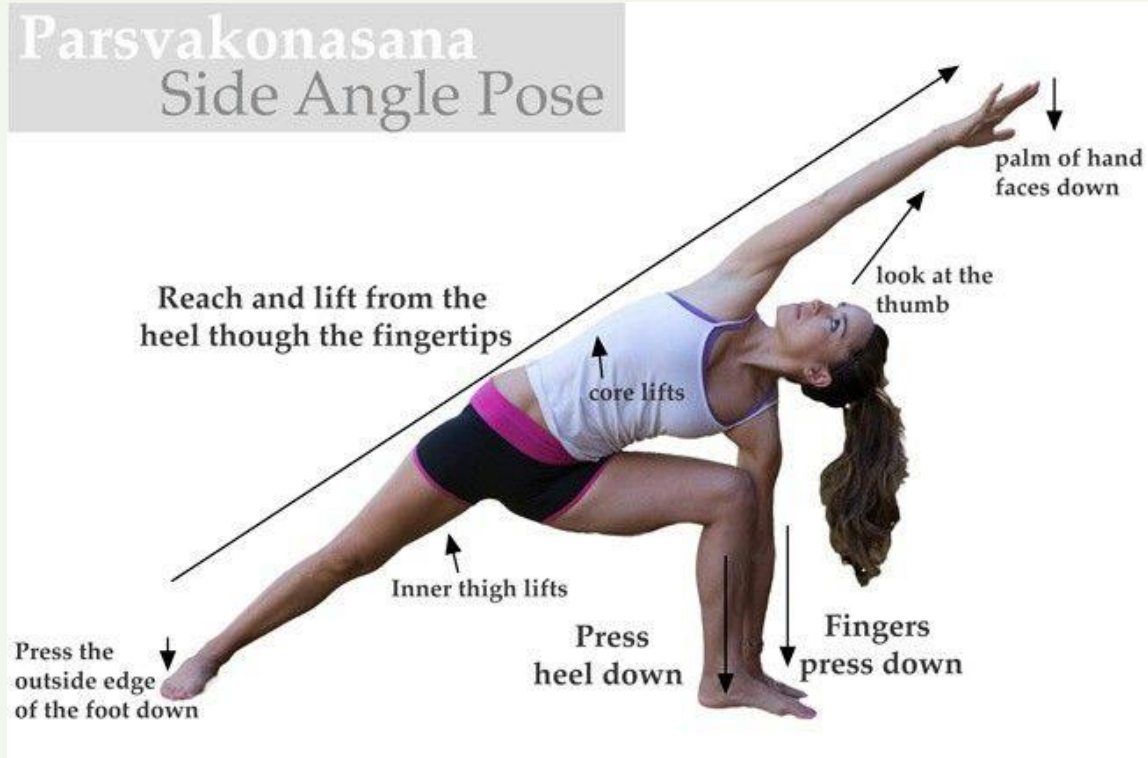




[5.2] Revolved Triangle pose (*Parivrtta Trikonasana*)



[6.1] Extended Side Angle pose (*Utthita Parsvakonasana*)

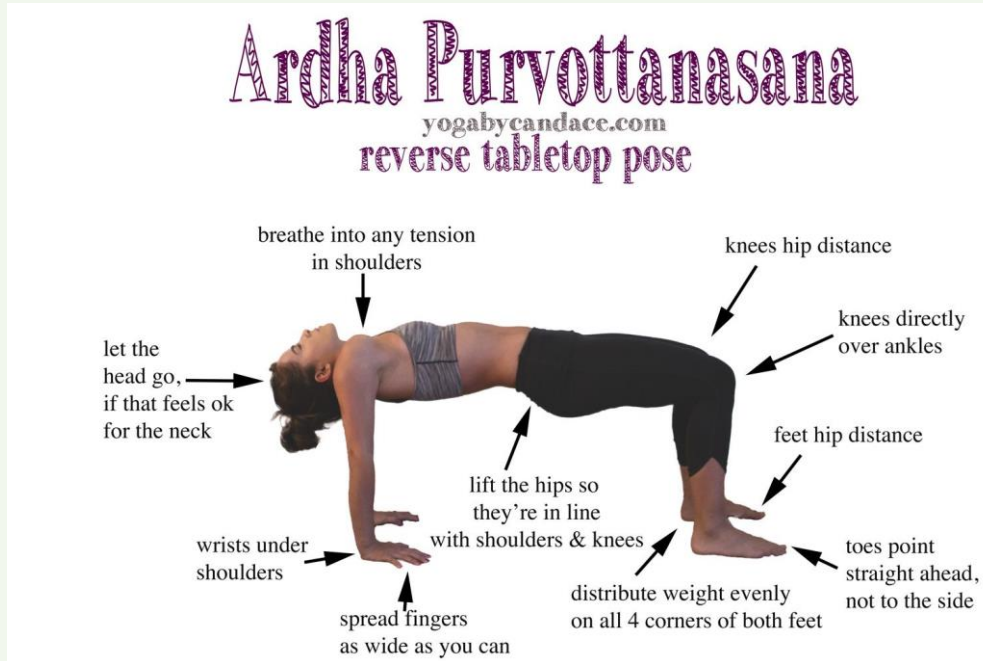


[6.2] Extended Side Angle pose (*Utthita Parsvakonasana*)



### 3.2. Động tác bắt đầu với tư thế ngồi (6)

#### [1] Reverse Tabletop pose (*Ardha Purvottasana*)



[2] Seated Forward Bend pose (*Paschimottanasan*)



[3] Upward Plank pose (*Purvottanasana*)



[4] Unsupported Shoulder Stand pose (*Niralamba Sarvangasana*)



## [5] Plow pose (*Halasana*)





[6] Knees to Ears pose (*Karnapidasana*)



### 3.3. Động tác bắt đầu với tư thế nằm (3)

#### [1.1] Bridge pose (*Setu Bandhasana*)

## How to do Bridge Pose

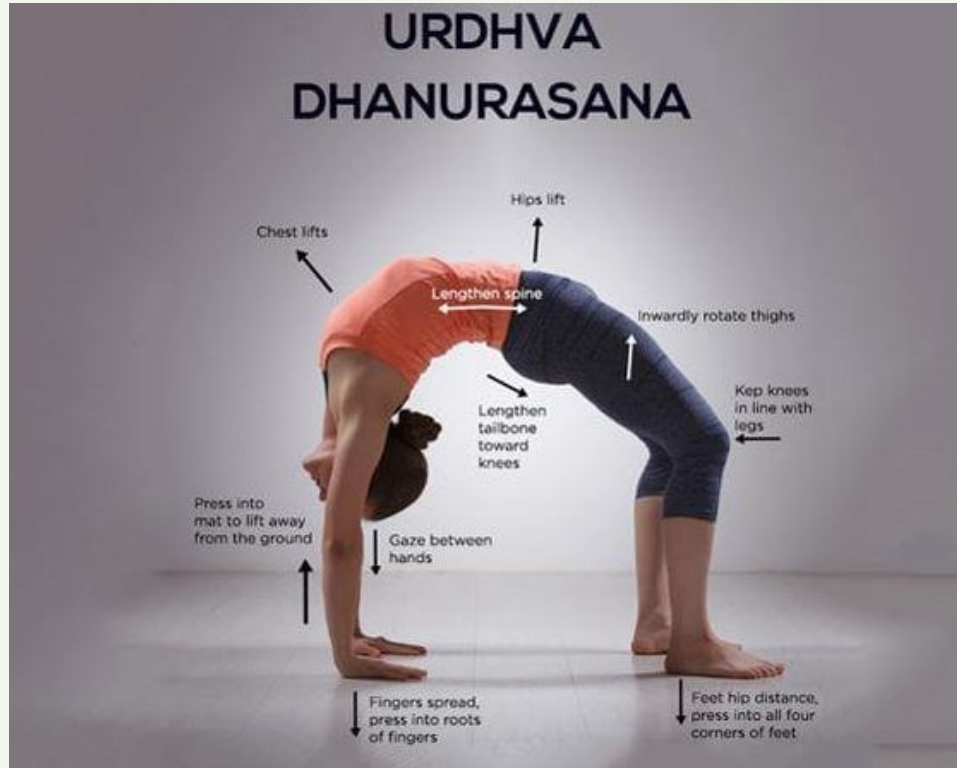
yogabycandace.com



[1.2] Bridge pose (*Setu Bandhasana*)



## [2.1] Wheel pose (*Urdhva Dhanurasana*)



[2.2] Wheel pose (*Urdhva Dhanurasana*)



# Wheel Pose

## Chakrasana



[3] Wind Relieving pose (*Pavanamuktasana*)



### 3.4. Tư thế hỗn hợp làm dẻo các khớp: hông, đầu gối, chân (11)

#### [1] Camel pose (*Ustrasana*)





[2] Child pose (*Balāsana*)



[3.1] Bound Angle / Butterfly / Cobbler's pose (*Baddha Konasana*)





[3.2] Bound Angle / Butterfly / Cobbler's pose (*Baddha Konasana*)





[4.1] Head to Knee pose (*Janu Sirsasana*)



[4.2] Head to Knee pose (*Janu Sirsasana*)



[5.1] Pigeon pose (*Kapotasana*)





[5.2] Pigeon pose (*Kapotasana*)



[5.3] Pigeon pose (*Kapotasana*)



[6] Cow's Face pose (*Gomukhasana*)



[7.1] Splits Pose, Monkey pose (*Hanumanasana*)



[7.2] Splits Pose, Monkey pose (*Hanumanasana*)



[8.1] Wide Angle Seated Forward Bend pose (*Upavistha Konasana*)



[8.2] Wide Angle Seated Forward Bend pose (*Upavistha Konasana*)



[8.3] Wide Angle Seated Forward Bend pose (*Upavistha Konasana*)





[9] Garland pose (*Malasana*)



## [10] Cat-Cow pose (*Marjarisana*)

Cat pose



Cow pose



[11] Lion Breath (*Simhasana*)

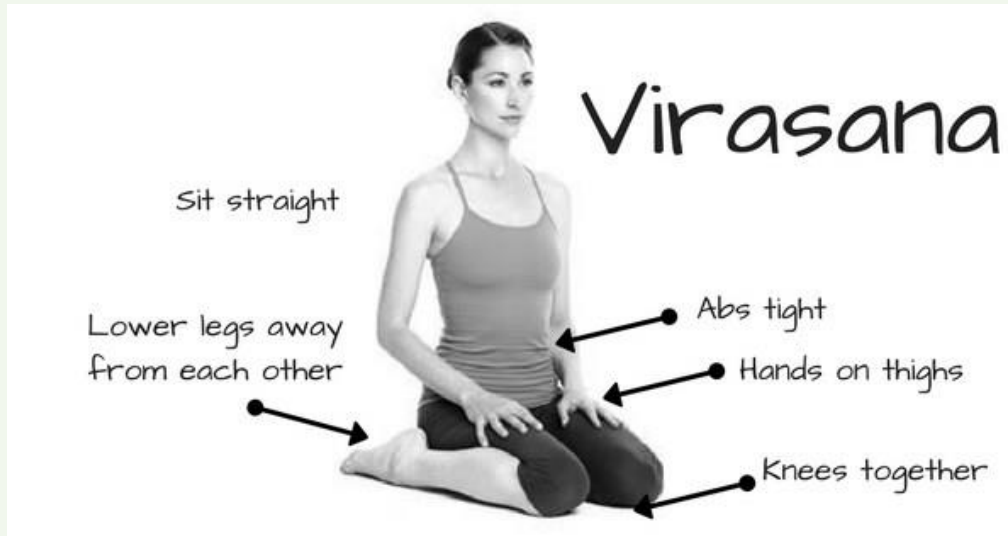




## 4. Thở

### 4.1. Các tư thế ngồi để thở (4)

#### [1] Hero pose (*Virasana*)

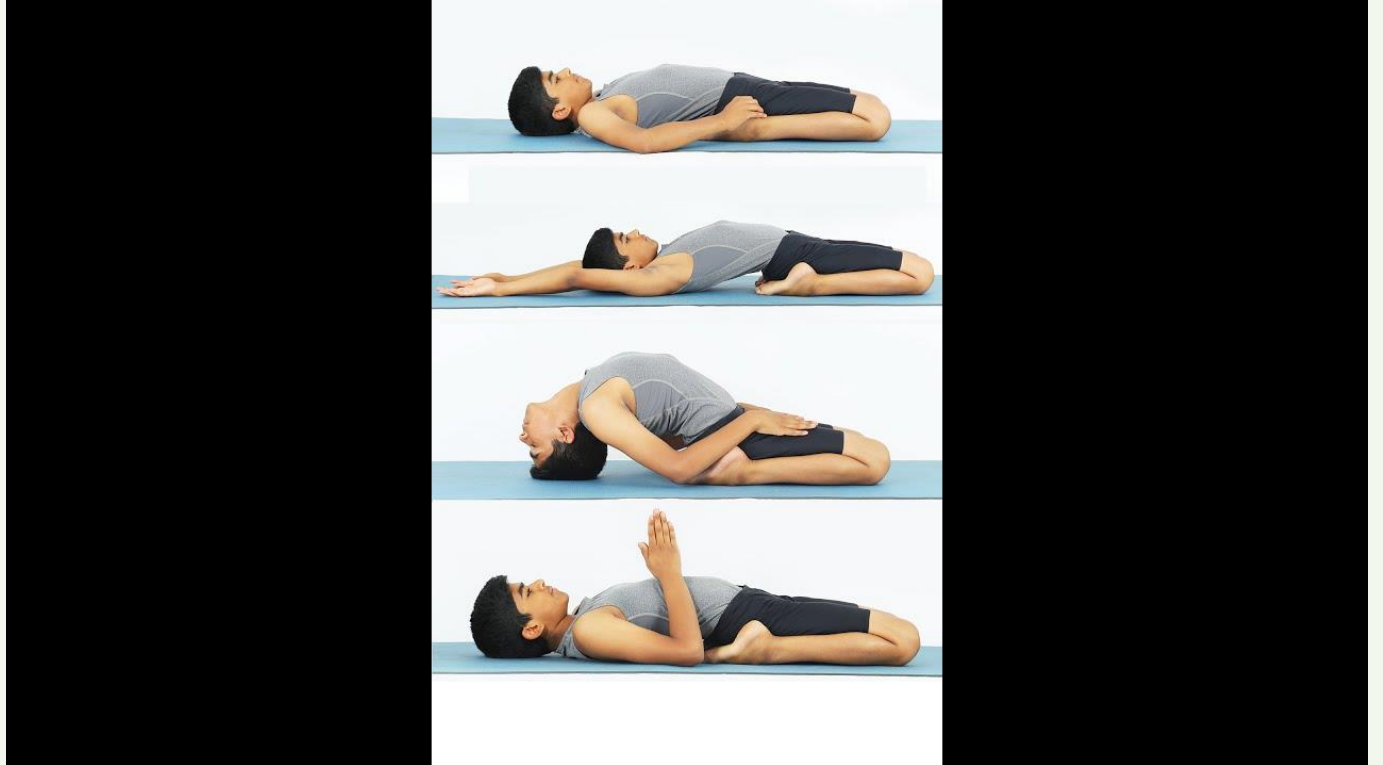


Ngồi thở ba cách [1] [2] [3], xem 5 cách thở dưới đây.

[2] Reclined Thunderbolt pose (*Suptha Vajrasana*)



Thư giãn sau cách thở [3]



[3] Easy pose (*Sukhasana*)



Cách thở [4]



[4] Lotus pose (*Padmasana*)



Cách thở [5]

# PADMASANA THE LOTUS POSE



[yogicwayoflife.com](http://yogicwayoflife.com)

## 4.2. Vị trí ngón tay khi thở

### Mudra of Knowledge (*Gyan Mudra*)

Tác dụng: tăng cường khả năng tập trung và sức mạnh của trí nhớ



### 4.3. Năm cách thở

- Thở bằng bụng, thở chậm, sâu và hết sức.
- Thông thường 15'' một hơi (hít vào, thở ra) dần dần đến 30'' một hơi.

[1] Thở sâu bình thường bằng mũi: khởi động bộ máy hô hấp.

Deep Breathing (*Pranayama*), khoảng 3'.

[2] Thở hắt hơi, giật bụng: đưa độc tố ra ngoài cơ thể.

Rapid Exhalation (*Kapalbhati Pranayam*), khoảng 3'.

[3] Thở thóp bụng và ngưng: vận động cơ hoành và nội tạng.

Exhale deeply and keep stomach in 7-10'' (*Agnisaar Kriya*), khoảng 5'.

[4] Thở luân phiên từng lỗ mũi, ngưng mỗi nhịp: cung cấp đều oxy cho cơ thể.

(*Nadi Shodhan Pranayam*), khoảng 5'.

[5] Thở đều luân phiên từng lỗ mũi.

Alternate Nostril Breathing (*Anulom Vilom Pranayam*), khoảng 5'.

## IV. Kết luận

Phần trên trình bày lý thuyết, về thực hành có ba cách tiếp cận:

1. Quan sát tôi làm các động tác và cách thở (60').
2. Quan sát và làm theo (120').
3. Tìm hiểu các tư thế qua video trên Youtube.

Người chưa tập yoga, đã tập 1 năm, 5 năm hay lâu hơn, sẽ nói về yoga theo cách của người chưa tập, đã tập 1 năm, 5 năm hay lâu hơn. Hiểu biết và cảm nghiệm về yoga tiến triển không ngừng khi thực hành yoga.

Có thể tóm tắt hành trình tâm linh Ki-tô giáo ở thời gian ngưng, khoảng 50", trong tư thế yoga qua năm bước nối tiếp nhau:

- 1) 10" từ căng cơ đến không căng, không đau (**Relaxation**).
- 2) 10" cảm giác dễ chịu (**Satisfaction**).
- 3) 10" hiệp nhất tâm thân (**Unification**).
- 4) 10" sống trong Thần Khí (**Identification**).
- 5) 10" hiệp nhất với "Lời" và với "lời" (**Communication**).

Như đã trình bày, từ “yoga” có nghĩa “ách” (yoke) hay “kết hợp” (union). Hai từ này đều quan trọng trong đời sống tâm linh Ki-tô giáo.

Từ “ách” gọi về lời Đức Giê-su nói với các môn đệ.

Mt 11,29-30: “<sup>29</sup> Anh em hãy mang lấy ách (ton zugon) của tôi,

và hãy học với tôi,

vì tôi có lòng hiền hậu và khiêm nhường.

*Tâm hồn anh em sẽ được nghỉ ngơi bồi dưỡng (anapausin).*

<sup>30</sup> Vì ách (ho zugos) tôi êm ái,

và gánh (to phortion) tôi nhẹ nhàng.”

Từ “kết hợp” gọi về hai lời Đức Giê-su nói với các môn đệ.

Ga 14,11a: “Thầy trong Cha và Cha trong Thầy.”

*“egô en tôi patri ho patêr en moi.”*

Ga 14,20cd: “Anh em trong Thầy và Thầy trong anh em.”

*“humeis en emoi kagô en humin.”*

Hai câu trên chỉ dùng giới từ Hy-lạp “en” (trong) không có động từ, diễn tả sự hiệp thông tâm linh sâu xa giữa Chúa Cha, Đức Giê-su và các môn đệ.

Vậy trong Hatha yoga, “**ách**” là khổ công rèn luyện; “**kết hợp**” là niềm vui tâm linh, giúp sống điều Đức Giê-su mời gọi: mang lấy ách của Người (Mt 11,29) và hiệp thông sâu xa với Người (Ga 14,20).

Tóm lại, sống tâm linh khi thực hành Hatha yoga là nhờ sự kiên trì học hỏi, chiêm niệm lời Đức Giê-su và giáo huấn các thư Phao-lô và Phê-rô trích dẫn trên đây. Hatha yoga đem lại sức khoẻ thể lý và tinh thần. Từ đó dần dần bước vào hành trình tâm linh nhờ hiệp nhất với Thần Khí và nên một với Đức Giê-su./.

