

TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 16, Quý 3 Năm 2015



BAN PHÚC LỢI VÌ PHỤ NỮ (WWD)
Lễ kỷ niệm vàng của WWD 1965 - 2015

BAN BIÊN TẬP BẢN TIN:

NGƯỜI TRUYỀN CẢM HỨNG

Shrii Shrii Ananda Murti

BIÊN TẬP

Trần Thị Thiên Ân (Anudhyana)

ĐỌC VÀ CHỈNH SỬA

Lê Thị Thanh Hằng (Hiranmayii)

DỊCH THUẬT

Lê Thị Thanh Hằng (Hiranmayii)
Ra'dha

THIẾT KẾ TRÌNH BÀY

Didi Ananda Carushila'

KỸ THUẬT

Nirmala

LIÊN LẠC THƯ TỪ

Thư gửi ban biên tập, bình luận, và các ý kiến đóng góp khác cho bản tin vui lòng gửi đến: Ra'dha', Advaita - Email: tyhcm@yahoo.com

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

www.yogahoasen.com
www.anandamarga.org

Quan điểm thể hiện trong bản tin có thể không nhất thiết phản ánh quan điểm của những người biên tập.

**ĐẠO ĐỨC LÀ NỀN TẢNG.
TRỰC GIÁC LÀ CÁCH THỨC.
NHÀ TRUYỀN GIÁO CUỘC
ĐỜI LÀ MỤC TIÊU.**

Shrii Shrii A'nanda M'urti

Các Anh/Chị/Em thân mến,

Sự kiện nổi bật của bản tin lần này là hội trại Sadhana. Didi A. Rainjana đã cùng tham gia và có một bài giảng thú vị về "Tôi có thể làm gì để cải thiện việc thiền định của tôi?", Dada Yuktshananda cũng có một bài nói chuyện về "Khủng hoảng nước toàn cầu & cách bảo tồn". Mọi người đã cùng nhau chơi trò chơi, hát kiirtan, thưởng thức những món ăn tri giác ngon tuyệt và những trải nghiệm tuyệt vời với những người bạn tâm linh. Hình ảnh tại trang 4 của bản tin này.

Năm 2015, kỷ niệm 50 năm thành lập Ban Phúc lợi vì Phụ nữ (WWD) (1965 – 2015) của Ananda Marga. Baba đã thành lập Ban Phúc lợi vì Phụ nữ vào ngày 23/05/1965, tại Patna, Ấn Độ. Đọc thêm bài về Phụ nữ từ Baba tại trang 3 của bản tin này.

Chị Nitya đã đóng góp một câu chuyện cá nhân thú vị về yoga. Hy vọng mọi người cảm thấy thú vị với bản tin này.

*Với tình yêu thiêng liêng của Ngài
Didi Ananda Carushila*

Tham gia thực hành tâm linh tập thể:

- 6 giờ chiều Thứ Sáu:** DC cho các bạn mới học thiền tại Yoga Hoa Sen.
- 6 giờ chiều Thứ Bảy:** Tham gia nhóm RAWA để học đàn và hát kiirtan với Brother Kumuda tại Yoga Hoa Sen.
- Ngày Chủ nhật,** chúng ta có buổi DC tại 3 điểm:
6h30-8h00 sáng tại 622 đường Lạc Long Quân, quận 11, TPHCM (Liên hệ Brother Sanatana: 090.836.6343)
10h00-12h00 trưa tại Didi's Jagrti 692/22 đường Xô Viết Nghệ Tĩnh, P.25, Q. Bình Thạnh (Liên hệ Sister Advaita: 0977.674.902)
18h00-20h00 tại Yoga Balance, Lầu 2, 23 đường Phan Văn Hân, Q.Bình Thạnh (đối diện chợ Thị Nghè) (Liên hệ Sister Shamkarii: 090.334.0884)

**Hoạt động trong Quý 3/2015
NỘI DUNG**

Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Lễ kỷ niệm vàng của WWD	3
Hình ảnh hội trại Sadhana	4
AMURT/AMURTEL	5
Một chuyến du hành kỳ thú -5	6
Thư bạn đọc	7
Sức khỏe	8



CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI
Các chương trình tháng 10
10/10 – 11/10: Trại nhịn ăn tại Cần Thơ
25/10: AMURT
31/10 – 1/11: Hội thảo Ananda Marga tại TP Hồ Chí Minh

Bản tin này dành cho tất cả những người yêu Yoga và quan tâm đến thực hành tâm linh, sức khỏe và các hoạt động phục vụ cộng đồng.

Bản tin này là chiếc cầu nối liên lạc hữu ích giữa chúng ta với nhau và tất nhiên để chia sẻ thông tin tốt lành về các hoạt động đã được Ananda Margiis và những người thực hành Yoga thực hiện.

Đức thầy của chúng ta Baba (Shrii Shrii Ananda Murti) từng nói rằng bản tin của chúng ta như là thực phẩm của Người. Có thể nói rằng sự ngon miệng của Người là được thấy công việc tốt lành mà Ananda Margiis đang thực hiện trên toàn thế giới.

Chúng tôi hy vọng ấn bản này sẽ mang đến những thông tin hữu ích và thú vị cho các anh/chị/em. Chúng tôi cũng hoan nghênh đón nhận mọi đề nghị, góp ý từ anh/chị/em.

BAN PHÚC LỢI VÌ PHỤ NỮ (WWD)

Lễ kỷ niệm vàng của WWD 1965 - 2015



Shrii Shrii Anandamurti thành lập Ban Phúc lợi vì Phụ nữ của Ananda Marga vào ngày 23/05/1965, tại Patna, Ấn Độ. Ban này nhằm đẩy mạnh toàn diện thể chất/tinh thần của phụ nữ và khuyến khích khả năng lãnh đạo, vì quyền quản lý của Ban chỉ dành cho Phụ nữ.

Sự Giải phóng của Phụ nữ

Phụ nữ là Mẹ của xã hội và chính vì vậy Nam giới phải có nhiệm vụ phục vụ Phụ nữ. Nam giới mang ơn Phụ nữ rất nhiều. Do đó không có vấn đề Phụ nữ phải lấy lại sự tự do của họ từ những người đàn ông. Thay vào đó, cuộc đấu tranh của họ để thoát khỏi những thiếu sót của bản thân có thể được coi là cuộc đấu tranh cho sự Giải phóng của Phụ nữ. Khi nói đến sự cần thiết của việc sửa chữa những thiếu sót này, những yếu tố sau cần phải được xem xét:

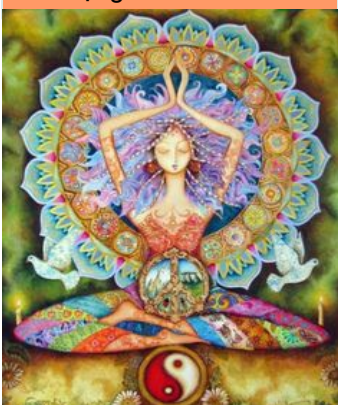
Điểm yếu về thể chất: Bởi vì Phụ nữ yếu hơn Nam giới về mặt thể chất, Nam giới đối xử với Phụ nữ như vật sở hữu của họ. Cũng với nguyên nhân này, Phụ nữ không thể kiếm tiền như Nam giới, đó là nguyên nhân vì sao trong lễ cưới Nam giới đòi hỏi của hồi môn từ gia đình cô dâu. Ngược lại, trong xã hội nơi mà Phụ nữ có khả năng kiếm tiền như Nam giới, sẽ không còn những tục lệ của hồi môn như vậy. Để xóa bỏ những phong tục này Phụ nữ cần phải phát triển khả năng của họ để đạt được các tiềm lực về kinh tế. Đây là cách duy nhất.

Thiếu hụt về học vấn: (1) Phụ nữ có nhiều khiếm khuyết liên quan đến việc trình độ học vấn có giới hạn. Ví dụ, Phụ nữ thương yêu con cái họ một cách mãnh liệt, nhưng họ tác động được rất ít đến các cháu trai và cháu gái, dạy dỗ như thế nào khi chúng không phải là con cái của họ. (2) Bởi vì Phụ nữ không được giáo dục nên họ nhận mệnh chế độ đẳng cấp. Những tư tưởng này làm gợi lại nền tảng của xã hội. Vì vậy, Phụ nữ phải vượt qua những khiếm khuyết này để tự giải phóng bản thân họ.

*Shrii Shrii Anandamurti
22/03/1956, Jamalpur*

Phát hành trong cuốn: Thức tỉnh của Phụ nữ [a compilation]

Chúng ta ở đây để tạo dựng lên một hệ ý thức đầy sức mạnh, năng động và có tác động lên xã hội, đặc biệt là trong Nữ giới, để họ được truyền cảm hứng để vươn lên, thức tỉnh, hủy bỏ mọi giáo điều, phá bỏ các dấu hiệu của ách nô lệ và mở ra một kỷ nguyên mới của sự hợp tác ngang hàng và những thành tựu vẻ vang. Hãy để Phụ nữ là những người tiên phong trong cuộc cách mạng mới mà con người phải đạt được vì một ngày mai rạng rỡ.



Sự đấu tranh của Phụ nữ về quyền lợi có một bề dày lịch sử. Đặc biệt trong ba thập kỷ vừa qua, những vấn đề này đã được đặt lên hàng đầu trong ý thức xã hội. Phụ nữ trên toàn thế giới đang được thức tỉnh. Họ không còn yên lặng khi bị áp bức. Họ đang tìm cách lên tiếng và tìm kiếm sức mạnh để đấu tranh. Nam giới cũng vậy, họ đang nhận ra rằng tầm quan trọng của việc Phụ nữ đang thức tỉnh sau một sự trì hoãn lâu dài nếu xã hội tiến triển đến những giai đoạn phát triển tiếp theo.

Ở nhiều nơi trên thế giới, Phụ nữ vẫn còn gánh chịu ách áp bức bóc lột. Họ bị làm cho cảm thấy bất lực bởi hàng trăm năm áp đặt vô minh, mê tín dị đoan và phức cảm tự ti. Chủ nghĩa cơ hội lợi dụng sự thất bại của Phụ nữ đã nhận ra rằng bằng việc làm tê liệt trí óc người Phụ nữ thì cả xã hội này sẽ bị lụn bại.

Ngày nay, khi xã hội đang phát triển về phía trước, Phụ nữ phải lấy lại sự tự tin của bản thân và giành lấy những chỗ đứng chính đáng trong xã hội. Nam giới đồng thời cũng phải giữ vai trò tích cực trong quá trình này.

Chúng ta [Xã hội] không phát triển được như chúng ta nên làm. Tại sao? Một trong những nguyên nhân là chúng ta đã giam cầm người Phụ nữ trong những bức tường của nhà họ, dẫn đến quá trình phát triển chỉ với 50% dân số - Nam giới. Và chỉ có Nam giới trong quá trình tiến triển, họ phải gánh chịu trách nhiệm nặng nề của 50% dân số. Vì vậy tốc độ phát triển bị chậm lại. Một cách lý tưởng, Phụ nữ cũng phải vận động với sức mạnh của chính họ và cùng tốc độ với các bản sao Nam giới. Trong quá trình vận động, nếu họ cảm thấy đau ở chân, té ngã, họ cần được nâng đỡ dậy. Sự thật là họ phải chuyển động trong trạng thái hòa hợp cùng với tất cả. (trích từ "Tầm quan trọng của xã hội" trong "Đôi cánh")



26/07/2015: Tiền Giang

Thành phần tham gia gồm 35 người lớn và 4 trẻ em đã đi đến Tiền Giang và trao tặng 100 phần quà cho những hộ nông dân nghèo và 44 bộ đồ dùng học tập cho học sinh nghèo. Chúng tôi đã phân phát 1000 kg gạo, 100 kg đường, 110 thùng mì gói, 100 chai dầu ăn 1l, 105 chai nước mắm 1l, 100 chai nước tương 500ml, 44 cặp & Dụng cụ học tập, 2 bình nước rửa chén 5l.



30/08/2015: Xã Tân Phú Thạnh, Huyện Châu Thành A, tỉnh Hậu Giang

Thành phần tham gia gồm 57 người lớn và 01 trẻ em bao gồm 20 người thuộc nhóm của Sis.Indumanii's group (tỉnh Cần Thơ).

* Tặng 100 phần quà cho hộ nghèo & 83 phần dụng cụ học tập, gồm:
1000 kg gạo, 100 kg đường, 100 thùng mì gói, 100 chai dầu ăn 1l, 100 chai nước mắm 1l, 100 chai dầu gió, 85 cặp & 83 bộ dụng cụ học tập cấp 1+2, 100 kg muối iod, 100 tập 100 trang



26/09/2015: Nhà thờ MaDagoui, Huyện DaHuoi, tỉnh Lâm Đồng

Thành phần tham gia gồm 56 người lớn và 6 trẻ em.

Nội dung thực hiện:

* Tặng 100 phần quà cho hộ nghèo, gồm: 100 kg đường, 100 thùng mì gói, 100 chai dầu ăn, 100 chai nước mắm, 100 chai nước tương, 200 kg muối

* Tặng quà cho học sinh nghèo, gồm:

50 cái cặp, 850 tập & Dụng cụ học tập ~ 3 triệu đồng, 15 phần quà dụng cụ học tập

* Vui chơi Trung thu với 380 trẻ em, tặng quà gồm:

400 bánh trung thu, 400 lồng đèn & nến



Mỗi sáng chúng tôi dậy sớm. Vệ sinh xong thì việc đầu tiên là ‘Nhai dầu’ bằng dầu dừa. (Bạn có thể tìm hiểu về ‘nhai dầu’ trên internet)

Sau đó là hát kiirtan và thiền buổi sáng, rồi đến giờ tập yoga. Sau khi khởi động chung, mỗi người tiếp tục với bài tập assana được chỉ định cho riêng mình. Sau đó là giờ đi bộ ngoài trời hay trên máy sky walk, hoặc tập cardio với nhạc nhảy như disco cho toát mồ hôi. Người khác có thể thực hiện trị liệu các phương pháp khác như tắm bùn, phơi nắng, ngâm hông trong nước lạnh, kích thích cột sống bằng nước lạnh và massage (spinal compression),..

Ăn sáng với bữa ăn toàn trái cây, hoặc nước ép trái cây ngoài ra không có gì khác.

Sau bữa sáng, bạn tham gia một trong các hoạt động: các lớp nghệ thuật thủ công, học nấu ăn, gặp bác sĩ, nghỉ ngơi, tự giặt quần áo.

Bữa trưa gồm các món ăn như salad gồm cà chua, đậu hà lan, cải bắp non cùng với sup các loại. Thực đơn thay đổi hàng ngày.

Sau đó là giờ nghỉ trưa.

Khi ngủ dậy, lại có các bài tập vật lý trị liệu như ngâm hông trong nước lạnh, tắm bùn hoặc nghỉ ngơi, đọc sách, tùy theo chỉ định của bác sĩ hay ý thích của mỗi người

5 giờ chiều là lớp tập yoga lần thứ 2 trong ngày. 6 giờ: 30 phút kiirtan và thiền. Ăn tối, cũng toàn là trái cây và các loại rau- hoa quả. Cô quản lý nói rằng sau cơn bão khủng khiếp Hải Yến, hoa quả và rau củ trở nên đắt đỏ hơn trước nhiều.

Nếu trong giờ ăn mà bạn đang ở trong chế độ ăn kiêng (fasting) thì bạn chỉ có một lọ khoảng 500ml nước ép từ hoa quả hay rau củ, để nhấm nháp trong suốt bữa ăn, ngoài ra không có gì khác. Những hôm ăn như vậy, tôi không thấy đói hay mệt, chỉ thấy thèm ăn các món khác thôi. Ngoài ra, chỉ ngày đầu hoặc ngày thứ 2 là vẫn có cơm gạo lức trong thực đơn và giảm dần, những ngày còn lại bạn không được ăn cơm. Cơm, sữa được cho là các thứ ăn vào sẽ gây ra tính axit trong dạ dày và làm chua máu, do đó trong lúc điều trị giải độc cơ thể, bạn hoàn toàn không được động đến chúng.

Sau bữa ăn tối, là thời gian nghỉ ngơi cá nhân. Bạn có thể xem các video về cách ăn uống ảnh hưởng đến sức khỏe thể nào. Lướt web hoặc tán gẫu với ai đó qua skype hay viper. Bạn đi dạo ngoài trời khoảng 30 phút. Đến 9 giờ bạn có thể làm hip bath một lần nữa rồi đi ngủ.

Hàng ngày bạn được khuyên là phải uống tối đa một lượng nước lọc hoặc nước chanh pha muối (khoảng 5-6 lít ngày) để giúp đẩy nhanh độc tố ra khỏi cơ thể. Do đó bạn phải liên tục uống nước, trừ trong khoảng thời gian trước bữa ăn hoặc sau bữa ăn 30 phút thì không được uống vì lúc đó sẽ làm loãng dịch vị và không tốt cho tiêu hoá.

Tôi nhớ trong một buổi học nấu ăn, chúng tôi được hướng dẫn xào rau, nhưng không cho dầu vào chảo đun nóng như cách chúng ta vẫn thường làm. Thay vì như vậy, chúng ta cho vào chảo nửa ly nước, đun nóng với cà chua và các gia vị, rồi cho rau vào nấu. Khi chín rau, bắc ra khỏi bếp rồi mới cho dầu vào đảo lên. Mùi dầu ăn rất thơm và ngon. Đầu bếp giải thích là cách nấu như vậy sẽ không làm cho dầu bị quá nóng ở nhiệt độ cao và do đó bảo toàn được các đặc tính tốt chứ không biến thành chất độc như cách mọi người hay chiên xào.

Những ngày khác chúng tôi được dạy cách muối dưa cải bắp, sao cho tạo ra men vi sinh giúp cho quá trình tiêu hoá. Cách trồng hạt cỏ lúa mì trong chậu cây nhỏ để xay lấy nước uống rất bổ dưỡng. Cách làm sữa đậu phộng rất tốt cho người mắc bệnh tiểu đường. Cách làm nước ép từ các loại rau củ (brod),..

Những lúc cảm thấy mệt, chúng tôi được uống thêm nước dừa.

Đến ngày thứ 6, tôi được chỉ định làm colema. Với phương pháp này, bạn đặt một xô nước 20lit lên trên một cái giá cao 2m so với mặt đất. Phía dưới là toilet trên đó có một tấm ván bằng nhựa composit đặt bắc qua một cái ghế ở đầu kia, bên trên có gối để tựa lưng. Một đường ống cao su dẫn từ trên xô chảy xuống qua một cái que giống như đầu dò có lỗ bên trong để nước chảy ra. Trên ống cao su có một cái kẹp dùng để tắt hoặc mở dòng chảy của nước. Bạn nằm trên tấm ván và đưa đầu que dò vào hậu môn rồi mở cho nước chảy xuống đi qua trực tràng vào ruột già. Nước sẽ chảy vào và dâng đầy trong ruột, làm cho bạn cảm thấy tức bụng rồi khi bạn khó chịu, bạn rút đầu dò ra và phân và nước sẽ được tống ra ngoài. Cứ làm như vậy nhiều lần cho đến khi bạn cảm thấy đã sạch hết phần ruột già cũng là lúc bình nước cạn. Dù cho đã nhiều lần nhịn ăn và xả nhịn bằng cách uống thật nhiều nước chanh muối để làm sạch hệ tiêu hoá ở Việt Nam trước đó, lúc này tôi vẫn thấy những gì được tống ra là hết sức bẩn và tanh tưởi. Không thể nghĩ rằng trong ruột của mình lại bẩn ghê gớm như vậy.

Namaskar,

Chân thành cảm ơn Didi đã gửi bản tin số 14.

Những bản tin này không chỉ giúp ích cho Nitya mà nó còn mang một lợi ích lớn lao hơn bởi Nitya đã biết cách để vận dụng những gì mình học được từ Yoga, từ Didi để chia sẻ với những người bạn khác của mình.

Chỉ mỗi việc hít thở bụng thổi, đã mang lại kết quả thật tuyệt vời! Tất cả những người bệnh được Nitya hướng dẫn cách thở bụng đều cảm thấy dễ chịu hơn nhiều trong những đợt xạ trị, thậm chí vẫn làm việc bình thường thay vì phải mệt mỏi, vật vã không ăn không ngủ được như những lần xạ trị trước đó.

Phần phân tích lợi ích của các A'sana là một tư liệu thật quý giá, được Nitya tập hợp lại trong sổ tay để lưu trữ và hướng dẫn lại cho tất cả mọi người khi có cơ hội.

Riêng bản thân Nitya đã vui đến trào nước mắt khi nghe bác sĩ tuyên bố kết quả xét nghiệm gần đây nhất : máu đã âm tính, tế bào ung thư đã được xạ trị hết! Đó là kết quả của gần ba năm chuyên cần luyện tập A'sana, thiền định mỗi ngày và nhịn ăn thải độc hàng tháng.

Để tế bào ung thư không còn khả năng tái phát, Nitya đã chuyển qua dùng rau, củ, quả gần một năm nay thì thấy cơ thể có ổn hơn trước đây: tăng cân, da dẻ tươi tắn hơn và mỗi tối không còn tình trạng sôi ruột (khó tiêu) như trước đây nữa.

Tuy nhiên, hậu quả của việc phẫu thuật lấy hết tuyến giáp trạng làm cho Nitya thường xuyên bị thiếu calcium, bị rối loạn tuyến nội tiết và tia phóng xạ vào cơ thể tiêu diệt tế bào ung thư cũng đã tiêu diệt các chất nhờn, lớp đệm giữa các khớp xương làm cho các khớp thường xuyên đau nhức gây tình trạng mất ngủ thường xuyên.

Để khắc phục vấn đề nêu trên, Nitya biết mình chỉ có duy nhất một con đường là tiếp tục thực hành tâm linh, tập A'sana mỗi ngày và cố gắng thu xếp để tham gia thêm những buổi thiền tập thể vào chủ nhật hàng tuần để nâng cao năng lượng và thể chất. Nitya tin tưởng tuyệt đối vào điều đó bởi nó đã mang lại cho Nitya những kết quả khả quan.

Chân thành cảm ơn Didi đã hướng dẫn cho Nitya những bài thiền rất là sinh tử (những bài thiền đó đã giúp Nitya thoát được căn bệnh nan y), Nitya luôn mong muốn mình có sức khỏe để làm tròn bổn phận của một người mẹ. Bên cạnh đó, sẽ làm bất cứ gì trong khả năng nhưng có ý nghĩa thiết thực cho những người thân và những người xung quanh.

Kính chúc Didi nhiều sức khỏe!

Nitya (Rạng Đông)
Nguyen Thi Truc Thanh



Vui lòng chia sẻ câu chuyện, trải nghiệm của bạn với yoga.

Vui lòng câu chuyện của bạn cho Phạm Thị Hiếu Anh;
(phamthihieuanh777@gmail.com)



Đóng góp trồng cây chùm ngây



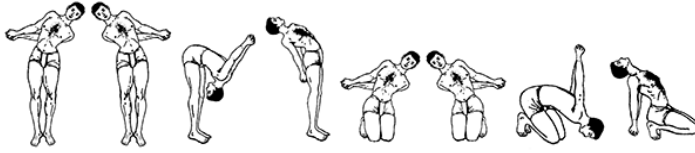
Chúng tôi kêu gọi sự hỗ trợ đóng góp của các bạn cho dự án trồng cây chùm ngây này.

Số tiền quyên góp sẽ được sử dụng cho các mục đích như chuẩn bị đất, đào lỗ, tưới phân, chăm sóc cây. Bằng cách hỗ trợ chúng tôi, bạn có cơ hội đặc biệt làm cho môi trường xanh, cộng đồng khỏe mạnh, bình yên

Để hiểu rõ thêm, xin liên lạc:
chị Shamkarii (Hà) ;0903340884
henleyvn2003@yahoo.com)

Lá Chùm Ngây Tuyệt vời
www.treesforlife.org/moringa

Ananda Uma Master Unit
(Làng sinh thái Yoga)
Phước Tân, TP. Biên Hòa, Việt Nam.
anandauma.weebly.com
Quyên góp:
chị Usha (Yen); 097-371-3944
baoyen0806@gmail.com
Bùi Thanh Bao Yên
13010001550198 ; BIDV SGD2



Karmásana (Tư thế hành động):

Asana này gồm hai phần. Phần thứ hai là phần hỗ trợ cho phần đầu. Phần đầu và phần thứ hai làm thành một hiệp, thực hành bốn hiệp.

Phần đầu

Đứng thẳng, đặt hai tay sau lưng, đan các ngón tay và ép long bàn tay với nhau. Giữ yên phần thân từ rốn trở xuống, di chuyển phần thân trên theo bốn hướng như trong tư thế padahastásana.

(i) Nghiêng phần thân trên sang trái, thở ra, và giữ vị trí này trong tám giây, giữ hơi. Quay về vị trí ban đầu, hít vào. Đưa hai bàn tay đan vào nhau sang phải khi nghiêng người sang trái. Hãy nhớ giữ cánh tay trái chạm lưng khi nghiêng người, và luôn để chạm lưng khi giữ vị trí này.

(ii) Thực hành tương tự cho phía bên kia, nghĩa là nghiêng phần thân trên sang phải và đưa hai tay đan vào nhau sang trái.

(iii) Nghiêng về phía trước và từ từ thở ra. Khi cúi xuống càng thấp, từ từ nâng hai bàn tay đan vào nhau hướng lên trên. Cúi đầu thật thấp và nâng cánh tay lên trên với hai bàn tay đan vào nhau. Gối không nên cong. Giữ vị trí này trong tám giây không hít vào. Quay về vị trí ban đầu, hít vào.

(iv) Nghiêng phần thân trên ra phía sau trong lúc hít vào. Khi nghiêng phần thân, đầu và cổ ra phía sau, giữ hai tay đan vào nhau thẳng hướng xuống dưới. Giữ vị trí này và giữ hơi trong tám giây. Thở ra, quay về vị trí ban đầu.

Phần hai

Trong phần một của karmásana bạn thực hiện ở tư thế đứng, trong khi ở phần hai bạn ngồi trên gót chân. Sau đó lặp lại giống như phần đầu, nghiêng người sang bốn hướng. Các ngón chân nên đặt hướng về phía trước. Thời gian giữ hơi và cách thở giống phần đầu. Trong phần này cũng vậy, phần thân người từ rốn trở xuống không nên nghiêng. Phần hai khác với phần một như sau:

(i) và (ii) không khác phần một.

(iii) – Khi nghiêng về phía trước, mũi và trán nên chạm sàn.

(iv) – Khi nghiêng ngực và đầu ra phía sau, hai bàn tay đan vào nhau nên trượt qua lòng bàn chân và chạm đất, nâng đỡ thân một ít.

Lợi ích:

Các bệnh phụ nữ

- Kinh nguyệt thất thường; Chiều tối
- Huyết trắng; Sáng – Chiều tối
* Trong tất cả các loại rắc rối kinh nguyệt đau bụng kinh, huyết trắng hoặc bất kỳ bệnh phụ nữ khác– phụ nữ không nên thực hành ásanas hay mudrás trong thời gian có kinh.

Sáng

Suy dinh dưỡng; Sáng

Tiểu đường; Sáng

Sung tuyến mãn tính; Sáng

Lao; Sáng

Béo phì; Sáng

Phong trắng; Sáng

Vô sinh và hiếm muộn; Sáng

Chiều tối

Đầy hơi và loét tá tràng; Chiều tối

Sỏi mật; Chiều tối

Ung thư; Chiều tối

Sáng – Chiều tối

Huyết áp; Sáng – Chiều tối

Bệnh tim

Số lượng tế bào trong cơ thể nữ ít hơn một ít so với cơ thể nam. Một lần nữa, từ quan điểm tinh cảm, số lượng tế bào thần kinh ở cơ thể nữ nhiều hơn một ít so với cơ thể nam. Đó là lý do tại sao trong các lĩnh vực cần sự thông minh, kiến thức và lý trí nam giới vượt trội, và trong lĩnh vực mà sự thành công nhờ vào tinh cảm, phụ nữ sẽ vượt trội. Qua sự bù trừ của Thượng đế, khiếm khuyết của nam giới được cân bằng bởi tinh cảm của nữ giới, và khiếm khuyết của nữ giới được cân bằng bởi sự kiên quyết và khuyên hướng tinh thần tinh tế của nam giới. Và đây là lý do trong lãnh vực giáo dục, cả nam và nữ phải được bình đẳng. Nếu không, xã hội sẽ bị tê liệt và sự phát triển vẹn toàn không thể đạt được. (trích từ “Under the Shelter of the Guru” in “Sentimentality and the Psycho-Spiritual Realm”)



**ĐỂ KHỎE MẠNH
HẠNH PHÚC
VIÊN MẪN**

I LOVE YOGA :

CENTER FOR AWAKENING

ĐỊA CHỈ: 692/22

Xô Viết Nghệ Tĩnh,

Q.Bình Thạnh, HCMC

KHÓA YOGA CƠ BẢN

NGÀY: Thứ Ba & Thứ Năm

THỜI GIAN: 11:40g – 12:40g

Lớp mới:

NGÀY: Thứ Hai, Thứ Tư

THỜI GIAN : 18:00g – 19:00g

PHÍ: 300.000 đồng (8 Buổi)

LIÊN HỆ: Advaeta (Hiếu Anh)

Email: phamthihieuanh777@gmail.com

Điện thoại: 0977.674.902