

TÔI ♥ YOGA



"Bạn không bao giờ bất lực, không bao giờ cô độc. Ngài luôn luôn ở bên bạn và vì vậy đừng bao giờ bi quan hay mặc cảm tự ti."

TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 22, Quý 1 Năm 2017

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: tyyhcm@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,

"Bạn không bao giờ vô dụng và cô đơn cả. Ngài sẽ luôn luôn bên cạnh bạn" Baba luôn nhắc nhở chúng ta rằng không có gì phải sợ hãi, Baba luôn luôn ở bên cạnh bạn. Tuy nhiên, nền giáo dục và xã hội mà chúng ta đang lớn lên không bao giờ chỉ dạy chúng ta theo cách này. Hầu hết mọi người dường như cảm thấy cô đơn. Sự cô đơn thường có thể làm con người trở nên rồ dại. Nếu chúng ta có thể cảm nhận được ân huệ của Ngài và thấu hiểu Đấng Tối Cao luôn luôn bên cạnh chúng ta thì chúng ta sẽ không còn phải chịu đựng sự cô đơn này. Thực hành tâm linh và thiền định sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về vấn đề này.

Trong năm mới này, chúc cho tất cả mọi người nhận ra được chân lý và không bao giờ cảm thấy cô đơn và vô dụng.

Với tình yêu thiêng liêng của Ngài
Didi Ananda Carushila

Tham gia thực hành tâm linh tập thể:

6 giờ chiều Thứ Sáu: DC (Dharma Cakra) dành 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 anh Kumuda tại Yoga Hoa Sen

Ngày Chủ nhật: chúng ta có buổi DC tại 3 điểm:

6 giờ 30 – 8 giờ 00 sáng: 622 đường Lạc Long Quân, Q, 11, Tp. HCM (Liên hệ anh Sanatana: 090.836.6343)

10 giờ 00 - 12 giờ 00 trưa: Didi's Jagrti 692/22 đường Xô Viết Nghệ Tĩnh, P. 25, Q. Bình Thạnh (Liên hệ chị Advaita: 097.767.4902)

18 giờ 00 - 20 giờ 00: Yoga Balance, Lầu 2, 23 đường Phan Văn Hân, Q. Bình Thạnh (đối diện chợ Thị Nghè), liên hệ chị Shamkarii: 090.334.0884

HOẠT ĐỘNG TRONG QUÝ: 7-10/2016 NỘI DUNG

Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Ananda Vanii	3
Cảm nhận về trại nhịn ăn	4
Thư của độc giả	5
Suy ngẫm về chuyến đi vào dịp năm mới đến Thành phố Hồ Chí Minh	7
Sức Khỏe	8

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

Akhanda Kiirtan: 16/4
Trại nhịn ăn Cần Thơ :22-23 /4
Ananda Purnima: 10/5
Thiền Tập Thể tại Cần Thơ: 13/5
Akhanda Kiirtan: 21/5

Y♥GA

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.

"Bạn không bao giờ bao giờ bắt lực, không bao giờ cô độc. Ngài luôn luôn ở bên bạn và vì vậy đừng bao giờ bi quan hay mặc cảm tự ti."

Vai trò của Năng lực Nhận thức

Ngày 29 tháng 9 năm 1978, Patna

Năng lực Nhận thức là Chủ thể Tối cao, và tất cả các thực thể khác là đối tượng của Ngài. Không có gì bí mật đối với Ngài, hay không có gì mà Ngài không biết hoặc không thấy. Bạn không thể làm bất cứ điều gì bí mật. Bạn thậm chí không thể nghĩ bất cứ điều gì bí mật. Và như bạn đã biết, qui trình của con người là một chuyển động từ điện tử không hoàn hảo đến hạt nhân hoàn hảo. Vì vậy, mọi thứ trong vũ trụ, mọi thứ và mọi thứ đều giống như các điện tử di chuyển quanh Ngài. Nó có thể là một con voi lớn hoặc nó có thể là một con kiến nhỏ, không hề có sự khác biệt đối với Ngài. Tất cả là những đứa trẻ yêu thương của Ngài.

Sama plusina sama mashakena sama nágena samaebhistribhirlokaeh.

Sama plusina " - Có thể nói rằng đây là một loại côn trùng rất nhỏ. Plusin là một con kiến trắng, một sinh vật không đáng kể.

"Sama mashakena" - mashaka là "muỗi". Ngài cũng yêu, quan tâm và coi trọng con muỗi bằng như vậy. Muỗi là một sinh vật rất nhỏ.

"Sama nágena" - Ngài cũng yêu, quan tâm và coi trọng naga bằng như vậy. Naga là gì? Có ba nghĩa của nága trong chữ Phạn. Một nghĩa là "rắn" - một con rắn lớn. Một nghĩa nữa là "aerávata", nghĩa là con voi ma mút. Có nhiều nghĩa khác nữa. Nága cũng có nghĩa là liên quan đến đời.

"Sama ebhistribhiih lokaeh" - cùng tầm quan trọng, cùng một sự quan tâm, cùng một tình yêu đối với toàn bộ tribhuvana.

Tribhuvana là thế giới hiện thực, thế giới tâm linh và thế giới của các vì tinh tú hoặc là thế giới nhân quả.

Ngài nhìn thấy mọi thứ. Ngài cảm thấy mọi thứ. Không có gì mà Ngài không nhìn thấy hoặc không cảm thấy được. Vị trí của Ngài giống như một ánh sáng bí mật. Bây giờ, khi tập trung vào sân khấu, bạn sẽ thấy rất nhiều điều xảy ra trên sân khấu - một diễn viên đang diễn xuất, một vũ công nhảy múa và rất nhiều điều đang diễn ra trên sân khấu và ánh sáng bí mật nhìn thấy mọi thứ, mọi diễn biến trên sân khấu.

Tương tự, bất cứ điều gì bạn làm, bất cứ điều gì bạn nghĩ, bất cứ điều gì bạn nghĩ, bất cứ điều gì bạn cảm, Ngài đều biết. Ngài chứng kiến mọi thứ, và khi không có gì xảy ra trên sân khấu, khi không có diễn viên, vũ công cũng như bất kỳ ca sĩ nào trên sân khấu thì ánh sáng bí mật nhìn thấy chân không. Ngài chứng kiến không có gì xảy ra trên sân khấu.

Tương tự, khi bạn không làm gì cả - khi bạn bị treo trong cơ thể nhân quả hoặc trong ý thức của bạn và bạn không làm gì được - Ngài cũng chứng kiến giai đoạn đó.

Tương tự, khi bạn không có khả năng làm gì hoặc không nghĩ, nghĩ thấy mùi hay nếm được vị gì, Ngài cũng chứng kiến điều đó.

Vì vậy, bạn liên kết và liên quan chặt chẽ với Ngài và Ngài có mối quan hệ mật thiết với bạn.

Bạn không bao giờ bắt lực, không bao giờ cô độc. Ngài luôn luôn ở bên bạn và vì vậy đừng bao giờ bi quan hay mặc cảm tự ti.

Ngày 29 tháng 9 năm 1978, Patna

Đã xuất bản:

Ánanda Vacanámrtam Phần 2

CẢM NHẬN VỀ TRẠI NHỊN ĂN 18-19 THÁNG 3 NĂM 2017

Tôi đã đến với trại nhịn ăn thông qua sự giới thiệu của thầy Khang, trước đó ở lớp, thầy Khang đã hướng dẫn cho lớp cách nhịn ăn như thế nào rồi và tôi cũng đã thực hành thành công ở nhà. Thế nhưng, khi đến với trại nhịn ăn này, tôi cũng có một chút hồi hộp, hồi hộp vì không biết rằng nhịn ăn cùng với nhiều người thì cảm giác sẽ như thế nào?

Bước vào lớp, tôi chú ý đầu tiên là người phụ nữ mặc áo màu cam đang ngồi trên, tôi đoán rằng chắc đây là Didi sẽ hướng dẫn lớp này, vì cô mặc áo màu cam, màu của Yoga, và hơn hết là từ gương mặt của cô toát ra nét tương hòa, giống như những vị Phật mà tôi hay thấy trong chùa. Ngay lập tức, trong lòng tôi nảy sinh một sự kính trọng đối với cô. Tôi ổn định chỗ ngồi và lắng nghe cô giảng, cô nói tiếng Anh nên phải thông qua một cô phiên dịch, nhưng dù thông qua phiên dịch thì những ý nghĩa trong bài giảng của cô vẫn không mất đi cái hay của nó, có lẽ một phần nhờ vào cô phiên dịch cũng tập Yoga nên có thể hiểu được sát nghĩa. Bài giảng đầu tiên trước khi bắt đầu tập Asana của cô nói về ý thức con người, cô phát cho mỗi người trong lớp một cành hoa cúc trắng và cô nói rằng, tâm thức con người nguyên thủy cũng như cành hoa này vậy, trắng trong, thuần khiết, không vẩn đục và yên vui, tôi nghe cô giảng như vậy, trong lòng cũng mong ước rằng sau này mình cũng có thể giống như bông hoa trắng kia, không vương chút bần đục. Rồi sau đó là bài tập asana buổi sáng với một giáo viên khác, chị Hiếu Anh. Chị còn khá là trẻ, và sau khi buổi tập kết thúc, tôi có thể nhận xét nhanh chị ấy thông qua hai từ: “quá dẻo”. Chị ấy thực hiện các động tác một cách uyển chuyển, trong khi đó, các khớp xương của tôi thì cứ cứng đơ ra, trông chị tập mà tôi phát mê.

Tiếp sau đó là giờ “lên lớp” của Didi, chủ đề mà cô nói hầu hết tôi đã được học trên lớp với thầy, nhưng thông qua cách truyền đạt của cô, những lý thuyết đó trở nên hấp dẫn một cách lạ thường, những chủ đề cô nói đến là Yoga và lối sống khoa học cũng như thực hành nó một cách đúng đắn. Tôi đã học được rất nhiều điều bổ ích cho lối sống và với việc lắng nghe bài giảng thôi cũng đã khiến cho nhận thức của tôi có chút ít thay đổi. Trưa đến chúng tôi đắp mặt nạ, đây là lần đầu tiên trong đời tôi được đắp mặt nạ, trước đây tôi chỉ nghĩ rằng đây là việc của con gái mà thôi, phải nói là việc này đối với tôi cũng hơi...mắc cỡ. Trong lớp vốn vụn chỉ có hai người con trai, là tôi và một anh nữa, chúng tôi luân phiên đắp cho nhau. Đắp xong, mỗi khi có cơn gió lướt qua mặt là tinh dầu bạc hà có trong hỗn hợp đắp đó làm da mặt tôi mát rượi, tôi thiếp đi lúc nào không hay biết. Để rồi lúc tỉnh dậy, bước vào nhà vệ sinh, tôi mới bàng hoàng về mặt của mình, nó xanh lét, phải tốn một lượng nước kha khá để tẩy nó ra, nhưng sau khi rửa mặt xong thì...tôi cứ nhìn vào gương miết thôi. Buổi chiều đó, chúng tôi được thực hành rửa mũi, phương pháp này tôi đã được cô Khanh dạy cho rồi, nhưng tôi không dám thực hiện vì sợ sặc mũi, nay “bị bắt” phải thực hiện tôi cũng có chút bối rối, nhưng rốt cuộc thì tôi cũng thực



hiện được với sự hướng dẫn chi tiết của chị Hiếu Anh. Sau khi rửa mũi xong, tôi thấy như cái đầu mình cũng nhẹ bớt đi phần nào. Cứ lần lượt như vậy, chúng tôi tập asana, lắng nghe Didi giảng bài, ngồi thiền, hát Kiirtan, một ngày cứ thế trôi qua mà tôi cũng quên mất là mục tiêu của mình đến đây là để nhịn ăn, trong người tôi cũng không có chút cảm giác thèm ăn nào hết, có chăng thì chỉ là một chút nóng trong người, biểu hiện đó là cơ thể đang giải độc tố, nên tôi cũng không lấy làm lo lắng. Tôi còn nhớ lần đầu tiên thực hành nhịn ăn ở nhà, lúc đó một ngày như dài đằng đẵng, còn ở đây, tôi được cùng tập asana với mọi người, cùng nhau hát Kiirtan...cùng chia sẻ những điều thú vị trong cuộc sống cũng như Yoga, khiến cho sự gắn kết và niềm vui đưa chúng tôi đi qua hơn hai mươi bốn giờ một cách nhẹ nhàng.



Tối đó, chúng tôi ngủ lại trại, hai người nam chúng tôi được lên lầu trên ngủ, còn các chị thì nằm ở lầu dưới. Sáng hôm sau, chúng tôi hát Kiirtan, ngồi thiền và...xả nhịn, một bước quan trọng của việc nhịn ăn. Chúng tôi thực hành đúng theo sự hướng dẫn của Didi và chị Hiếu Anh, mỗi người uống 1 lít hỗn hợp chanh và muối, rồi...đi vệ sinh. Tôi rất thích xả nhịn, tuy là nói có hơi giống như là bị “Tào Tháo rượt”, vì theo lý thuyết được thầy Khang chỉ dạy và thông qua việc thực hành lý thuyết đó, tôi cảm nhận rõ rệt được lợi ích to lớn mà nó mang lại, không chỉ giúp rửa sạch đường ruột mà còn giúp cải thiện vấn đề về tiêu hóa cũng như hấp thụ thức ăn. Giống như lời Didi đã nói: “ngày mai sau khi xả nhịn, bạn sẽ trở thành con người mới hoàn toàn thông qua việc thanh lọc cơ thể”. Sau cùng là lúc nói lời tạm biệt.

Qua hơn một ngày ở trại nhịn ăn, những trải nghiệm, những kiến thức, những cảm xúc tôi nhận được từ nơi đây giúp cho tôi thay đổi rất nhiều, về ý thức, về lối sống cũng như việc tập Yoga. Tôi sẽ không quên nét mặt tươi cười của Didi, sự ân cần của chị Hiếu Anh và tình cảm của mọi người dành cho nhau. Tôi chỉ biết làm đúng theo lời cô giáo dạy ngày xưa đó: khi mà có ai làm điều tốt cho em thì em nên nói: “CẢM ƠN”. Cảm ơn vì tất cả!

Tâm Đức – Học viên Yoga tại Viện Y Học Dân Tộc

Dada's Master Unit Phước Tân – Một thời để nhớ

Thư của độc giả

Nguyễn Thị Kim Chi (Candinii)

Tại Vũng Tàu, phong trào tập thể dục thể thao được đông đảo người dân hưởng ứng. Đầu những năm 2000, tôi chọn cho mình môn đi bộ lên núi Lớn để rèn luyện thân thể và kết hợp vào chùa Chân Không ngồi thiền.

Cũng trong thời gian này, tình cờ xem Tivi tôi thấy một người phụ nữ lớn tuổi hướng dẫn tập Yoga, tôi rất thích (người phụ nữ này chính là cô Tám – Karuna). Qua giới thiệu trên Tivi, tôi được biết lớp học được tổ chức tại Viện Y học Dân tộc ở TP.HCM. Tôi có ý định đăng ký dự học vào cuối tuần, tất nhiên sẽ rất cực vì phải đi về thường xuyên hàng tuần trong vài tháng!

Vào một ngày của năm 2005, khi đang lên núi tôi gặp người bạn cũ, biết tôi thích ngồi thiền bạn ấy khuyên tôi nên đến Nhà Văn hoá Thanh niên học Yoga. Tôi quá mừng vì không cần phải đi Sài Gòn mà vẫn học được Yoga nên vội vã đi đăng ký. Do lớp thứ nhất đã đủ quân số nên giáo

viên Yoga lúc bấy giờ là cô Khanh (Kalyanii) khuyên tôi ghi tên lớp thứ hai. Duyên đến với Yoga Ananda Marga của tôi được khởi nghiệp từ đây!

Trong quá trình học, tôi được dự lớp nâng cao kiến thức cho các margii tổ chức tại tp. HCM do Dada Arnavananda phụ trách ở Hà Nội trực tiếp vào hướng dẫn. Trong chương trình có nội dung hoạt động được triển khai ở Phước Tân thuộc tp. Biên Hoà của tỉnh Đồng Nai; nơi này chính là Master Unit thường xuyên tổ chức các buổi DC của Ananda Marga vào chủ nhật của cuối mỗi tháng.

Lần đầu tiên đến đây tôi được tham gia Akhanda Kirtan kéo dài 3 tiếng với những rung động tuyệt vời. Xen kẽ với Kirtan là ngồi thiền làm cho tâm trí được an lạc. Từ năm 2005 đến nay cũng đã 11 năm; sau nhiều lần tham dự, Master Unit đã đọng lại trong lòng tôi sự thân thương, niềm quyến luyến. Xúc cảm này càng tăng khi dịp Akhanda Kiirtan chào mừng năm 2017 được tổ chức vào giao thừa 31/12/2016 và ngày đầu năm 1/1/2017 vừa qua, các Margii nhận được tin nơi này đã được chuyển nhượng để tập trung xây dựng 1 trung tâm tại tp. HCM khang trang, tiện nghi và thuận lợi hơn! Tin vui, nhưng khi biết đây là lần Akhanda Kiirtan cuối cùng ở đây đã làm cho tôi, và tôi tin chắc cũng sẽ làm cho những người từng gắn bó nhiều năm với nơi này sẽ lưu lại trong sâu thẳm lòng mình nỗi băng khuâng mỗi khi nhớ đến! Tôi nhớ thời gian đầu nơi đây rất heo hút. Từ chợ Phước Tân đi khoảng 10 km sẽ dẫn đến con đường đất ngoằn ngoèo nhỏ hẹp dài khoảng 2 km, thời đó chỉ có con đường duy nhất này dẫn đến đất của Master Unit. Hội trường giản dị, gian bếp đơn sơ xung quanh được trồng nhiều cây cối khiến cho Master Unit biệt lập với xung quanh. Vài năm gần đây cùng với chủ trương đô thị hoá vùng ngoại ô Biên Hoà, nhà nước đã mở rộng đường đi ở cổng 11 và tráng nhựa làm cho nơi này trở nên sôi động hẳn lên. Sân của Master Unit bị nhà nước thu hồi diện tích đáng kể để làm đường nên hội trường và các phòng đã gần đường cái. Khi chưa mở đường không có xe cộ qua lại, nay các loại xe lớn nhỏ thường xuyên lao qua vun vút khiến không gian không còn được yên tĩnh như những ngày đầu! Qua nhiều năm tồn tại, Master Unit Phước Tân đã chứng kiến sự đổi thay của một vùng quê, để đến hôm nay vào thời khắc lịch sử Master Unit Phước Tân chấm dứt vai trò của mình để nhường lại cho Master Unit mới đảm nhận trọng trách đưa hoạt động của Yoga Ananda Marga tại Việt Nam phát triển lên bước mới! Tôi tin chắc rằng Master Unit Phước Tân sẽ kiêu hãnh được nhắc đến trong lịch sử 25 năm hình thành và phát triển của Yoga Ananda Marga tại Việt Nam!

Mang trong mình nhiều chứng bệnh nên thể trạng của tôi không được khoẻ nhưng nhờ luyện tập Yoga nên thể chất của tôi duy trì được sự ổn định cơ bản. Nhờ các buổi kirtan và ngồi thiền đã giúp tâm linh tôi hướng về những điều tốt đẹp của cuộc sống, hướng về Baba, hướng về cái vĩ đại mà mỗi margii đều mong muốn đạt tới. Trong ngày lịch sử này tại Master Unit Phước Tân, lòng tôi dạt dào nghĩ đến cô Tám (Karuna); cô đã dẫn dắt tôi đến với Yoga Ananda Marga, cô đã cho tôi tình thương và lòng nhân ái. Những lúc đến thăm khi tôi bị bệnh; cô thường đặt bàn tay lên người tôi; bàn tay cô thật ấm, hơi ấm từ tay cô lan toả khắp người làm tôi bật khóc vì nhớ đến mẹ; khóc vì sung sướng, khóc vì mình không cô đơn, lẻ loi. Khi đó tôi muốn ôm cô vào lòng và thốt to hai tiếng: “Mẹ ơi!”; tôi nghĩ đến việc được cô Khanh dạy Yoga, được Didi Ananda Carushila hướng dẫn về tâm linh khiến tôi vô cùng hạnh phúc khi được nhận cả chiếc bánh thể chất và chiếc bánh tâm linh mà ngay từ đầu tôi đã thấy rất ngon và đến giờ vẫn còn cảm nhận được vị ngon của nó.

Tại buổi Akhanda Kiirtan cuối cùng này, tôi ngồi thiền ngoài sân như muốn ôm ấp không gian thân thương mà sắp tới sẽ không còn có được. Rồi tôi vào phòng của Baba ngồi thiền thật lâu với lòng vọng tưởng đến Baba, với điều thầm nghĩ: “*Baba ơi! Dù chúng con có đi đâu vẫn có Baba bên cạnh*”.

Tôi yêu Yoga, yêu các Dada, Didi đã cống hiến cuộc đời mình cho Yoga, yêu các Margiis của Yoga Ananda Marga!

Baba Nam Kevalam

Vũng Tàu, tháng 1 năm 2017

*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*



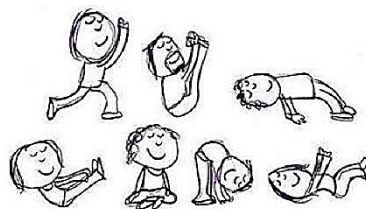
Suy ngẫm về chuyến đi vào dịp năm mới đến Thành phố Hồ Chí Minh

Khi nhắc đến Thành phố Hồ Chí Minh, điều chúng tôi nhớ nhất là sự khám phá về văn hóa và con người mà chúng tôi chưa từng biết đến. Những con người đã thực sự gây xúc động sâu sắc đối với chúng tôi bằng sự cởi mở và lòng quảng đại của họ. Đối với một người nước ngoài, sự hào phóng này rất hiếm và thậm chí khó tin. Tuy nhiên, sự chân thành và chính trực của những trái tim rộng mở này đã có tác động sâu sắc khiến chúng tôi cảm thấy mình đang được thay đổi. Chúng tôi thật ngạc nhiên bởi sức mạnh và thành tâm của sự cống hiến cho việc thực hành tâm linh và cuộc sống thường ngày của những con người này. Sự cống hiến tràn đầy niềm vui với những bài hát và tiếng cười. Chúng tôi luôn luôn biết ơn vì những trải nghiệm về lòng tốt của con người và sự chân thành vẫn tiếp tục truyền cảm hứng cho chúng tôi hàng ngày.

Trong tình yêu thương và ánh sáng, Mohinii and Anirvan



HAPPINESS IS



...yoga, yoga
and more yoga.

Hai margi người Ý, Mohinii và Anirvan đã tham gia chương trình đón năm mới với chúng tôi. Chúng tôi cùng có những khoảnh khắc vui vẻ - chơi trò chơi, vẽ thiệp, và ca hát.

8 lý do bạn KHÔNG bao giờ nên ĐỨNG uống nước

1. Bạn vẫn còn khát khi bạn đứng uống nước

Cơ khát của bạn sẽ không bao giờ được thỏa mãn hoàn toàn khi bạn uống nước ở tư thế đứng. Bạn sẽ cảm thấy muốn uống nhiều nước hơn nữa. Tốt hơn bạn nên ngồi vào chỗ và hớp từng ngụm nhỏ thì mới thực sự đã khát.

2. Bạn luôn bị chứng khó tiêu khi bạn đứng uống nước

Khi bạn ngồi uống nước, cơ và hệ thần kinh của bạn sẽ thư giãn hơn, và nó khởi động thần kinh để tiêu hóa nhanh chất lỏng và những thức ăn khác cùng với nó.

3. Thần kinh của bạn căng thẳng khi bạn đứng uống nước

Khi bạn đứng uống nước, 'hệ chiến đấu và bỏ chạy' được khởi động, gây căng thẳng thần kinh trong cơ thể. Nhưng khi bạn ngồi xuống và hớp nước, hệ cận giao cảm, còn được gọi là 'hệ nghỉ ngơi và tiêu hóa' vào cuộc, hệ này giúp trấn an các giác quan của bạn và làm tiến trình tiêu hóa được dễ dàng.

4. Uống nước ở tư thế đứng không làm loãng nồng độ acid trong cơ thể

Thậm chí Ayurveda (*Y học Cổ Truyền Ấn Độ*) cũng đề cập việc phải uống nước từng ngụm nhỏ trong khi ngồi. Điều này giúp pha loãng nồng độ acid trong cơ thể qua việc kết hợp với tỷ lệ nước cần thiết.

5. Đứng uống nước có thể gây viêm khớp

Qua việc đứng uống nước, bạn làm xáo trộn sự cân bằng dịch trong cơ thể, và điều này thường dẫn đến việc tích tụ dịch nhiều hơn ở các khớp, do đó khởi động viêm khớp.

6. Thậm chí bạn không lọc nước đúng đắn khi nó ở tư thế đứng

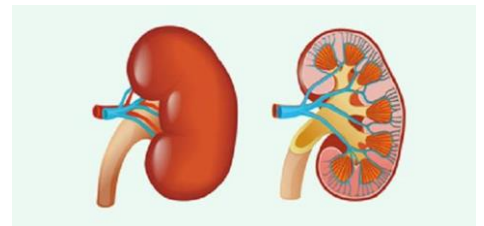
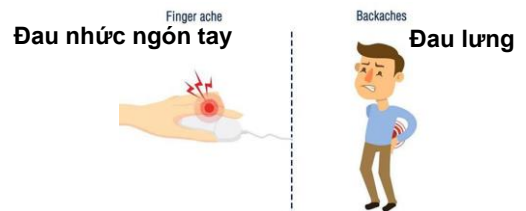
Uống nước ở tư thế đứng không giúp cho tiến trình lọc nước của thận. Tạp chất thường vẫn còn đọng lại trong thận và bàng đái, điều này dẫn đến chứng [rối loạn đường tiểu](#) và thậm chí làm tổn thương thận lâu dài.

7. Đứng uống nước gây loét dạ dày và ợ nóng

Khi bạn uống nước ở tư thế đứng, kết cục là nước sẽ bắn rất mạnh vào phần nửa dưới của thực quản. Đáp lại nó có thể làm xáo trộn cơ vòng, tức phần nối giữa dạ dày và thực quản, và hậu quả là thực quản trải qua cảm giác nóng bừng do acid trong dạ dày trào ngược lên.

8. Nước bắn lên thành dạ dày khi ở tư thế đứng

Các chuyên gia y tế nói rằng khi uống nước nhanh và ở tư thế đứng, bạn khiến nước chảy xuống ruột trong khi bắn tung tóe lên thành dạ dày. Cú va chạm do nước bắn tung tóe này có thể gây tổn hại lâu dài cho hệ tiêu hóa vì nó làm hại thành dạ dày và đường dạ dày – ruột.



Bệnh trào ngược dạ dày - thực quản

Gastroesophageal reflux disease

