

Đặng Quốc Bảo

ĐƯỜNG ĐẾN YOGA
ĐƯỜNG TRỞ VỀ NHÀ

“Cho đến khi chúng ta gặp lại nhau một lần nữa, phải không?”

Chương 2: Hít thở

“Hãy lựa chọn một tư thế ngồi phù hợp. Đối với người mới, bạn có thể ngồi xếp bằng. Nếu thoải mái, bạn có thể ngồi tư thế bán hoa sen, một chân để trên đùi còn lại. Đừng lo lắng, nếu mỏi, bạn có thể đổi chân bất kì lúc nào. Đối với những người có kinh nghiệm, bạn có thể ngồi tư thế hoa sen.

Hai bàn tay đặt nhẹ trên gối. Lòng bàn tay hướng lên trần nhà. Hãy giữ cho lưng thẳng bằng cách nâng nhẹ ngực, mở vai về phía sau. Hai mắt nhắm nhẹ, cảm hướng về phía ngực. Chúng ta bắt đầu hít thở.”

~~~

Một người bình thường có thể nhịn ăn trong ba mươi ngày. Một người bình thường có thể nhịn uống trong ba ngày. Thế nhưng, không phải ai cũng có thể nhịn thở quá ba phút. Có lẽ chỉ bấy nhiêu thôi là cũng đủ để chúng ta hiểu được tầm quan trọng của hơi thở. Chúng ta dành rất nhiều thời gian để chế biến, để nấu nướng, để trả lời cho câu hỏi hôm nay ăn gì. Phở bò, cơm tấm, pizza hay bún đậu? Chúng ta dành rất nhiều công sức để nghiên cứu, để pha chế, để trả lời cho câu hỏi hôm nay uống gì? Trà sữa, cà phê, nước trái cây hay nước tăng lực?

Thế nhưng, nếu hít thở là một trong những hoạt động tối quan trọng của con người, liệu chúng ta đã dành bao nhiêu nguồn lực để tìm hiểu về nó?

Chúng ta sẽ dành cả cuốn sách này để nói về bạn, về cuộc sống, về yoga, về những gì xảy ra trong khoảng giữa của nhắm mắt và mở mắt. Và để thực hiện được mục tiêu đó, trước hết, chúng ta cần tìm hiểu về nguồn nguyên liệu đầu vào đã kiến tạo nên tất cả.

Và đó chính là hơi thở.

***Câu hỏi đầu tiên, bạn có chắc mình đang hít thở?***

Oh... Có phải bạn vừa mới giật mình? Từ nãy đến giờ bạn đâu có chú ý đến hơi thở. Vậy mà bạn vẫn sống, vẫn đọc sách, vẫn xem phim, và nghe nhạc. Trong vô thức bạn vẫn luôn hít thở, một cách rất tự nhiên và nhẹ nhàng. Mọi chuyện vẫn ổn, cho đến một vài giây trước, khi tôi vô tình hỏi về hơi thở.

Vào lúc này đây, liệu bạn có cảm thấy đôi chút khó chịu vì phải chủ động hít thở?

Xin lỗi vì sự bất tiện này. Hãy cứ tiếp tục hít thở và đọc tiếp những con chữ.

***Câu hỏi tiếp theo, liệu bạn có chắc mình đang hít thở đúng?***

Hãy cùng nhau trải nghiệm.

## Phần thực hành 2.1 - Cảm nhận hơi thở

Hãy bắt đầu bằng tư thế ngồi thoải mái. Giữ cho lưng thẳng bằng cách hơi nâng ngực, kéo nhẹ vai về phía sau. Đặt tay phải lên phần bụng. Hãy giữ hơi thở thoải mái, nhẹ nhàng, như điều mà bạn vẫn thường làm. Đừng lo lắng. Đây không phải một bài kiểm tra. Đây chỉ là sự cảm nhận. Và bây giờ, hãy bắt đầu quan sát.

Đầu tiên, khi hít vào, bụng của bạn phình lên hay xẹp xuống?

Sau đó, khi thở ra, bụng của bạn xẹp xuống hay phình lên?

Bạn đã có câu trả lời rồi chứ?

Đa phần, bụng sẽ xẹp xuống khi hít vào và phình lên khi thở ra. Đây được gọi là hơi thở thụ động, cũng là hơi thở phổ biến của rất nhiều người.

Điều này thoạt nhìn có vẻ hợp lý, bởi khi hít vào, không khí sẽ từ mũi đi xuống lá phổi, giúp cho ngực phình lên. Và như thế, có nghĩa là bụng sẽ xẹp vào. Tương tự khi thở ra, bụng sẽ phình lên để đẩy không khí từ phổi thoát ra hai lỗ mũi.

Liệu đây có phải là hơi thở mà bạn vẫn thường dùng? Và liệu đây có phải là hơi thở đúng? Một vài câu hỏi đặt ra để chúng ta cùng suy ngẫm.

*Liệu phổ biến có phải là điều đúng?*

*Liệu điều đúng có phải là tự nhiên?*

*Và liệu tự nhiên có phải là điều phổ biến?*

Hãy quan sát một đứa trẻ. Đứa trẻ thì không có đúng, không có sai, chưa bị tác động quá nhiều bởi môi trường. Những gì một đứa trẻ làm thường là những gì tự nhiên và thuần khiết. Để có thể tìm kiếm một hơi thở tự nhiên, rất đơn giản, hãy quan sát một đứa trẻ đang say ngủ. Bạn có thể thấy khi hít vào bụng của chúng sẽ phình lên, và khi thở ra bụng của chúng xẹp xuống, một cách nhịp nhàng và đều đặn.

Thế nhưng, khi trưởng thành, dưới áp lực của học hành thi cử, của công việc đời sống, dần dần hơi thở của chúng ta bắt đầu có sự thay đổi. Một lần nữa, hãy cảm nhận. Khi hồi hộp, hơi thở của bạn sẽ nhanh hơn. Khi lo âu, hơi thở của bạn sẽ ngắn lại. Khi bị stress nặng, thậm chí bạn sẽ quên mất là mình phải hít thở. Những hành động đó cứ liên tục lặp đi, lặp lại, sẽ hình thành nên một thói quen, dẫn đến việc chúng ta chỉ còn biết sử dụng hơi thở thụ động, nông và ngắn, nhưng lại nghĩ rằng đó là điều hiển nhiên, ai cũng vậy.

Vậy làm thế nào để trở về với hơi thở tự nhiên, sử dụng toàn bộ lá phổi?

Hãy cùng nhau trải nghiệm.

## **Phần thực hành 2.2 - Hít thở bằng bụng**

Cũng tương tự phần thực hành 2.1. Hãy ngồi thoải mái. Tay phải đặt trên bụng và bắt đầu cảm nhận. Khi hít vào bụng từ từ phình lên và khi thở ra bụng từ từ xẹp xuống. Trong một vài nhịp đầu, có thể bạn sẽ cảm thấy hơi kì quặc. Đừng lo lắng. Cảm giác đó là bình thường khi bạn thay đổi một thói quen cũ. Đôi khi, bạn có thể phải chủ động phình bụng lên khi hít vào và chủ động đẩy bụng vào khi thở ra, để có thể hiểu cách mà cơ thể đang vận hành. Không sao cả. Cứ từ từ, từng bước một.

Hãy tiếp tục một vài nhịp thở nữa. Khi thoải mái, hãy nhắm mắt lại. Hít thật sâu, thở thật chậm, cảm nhận bụng của mình phình lên và xẹp xuống. Hãy thực hành khoảng 10 hơi thở, trước khi đọc tiếp, để thật sự cảm nhận.

### **~~~ THỜI GIAN THỰC HÀNH ~~~**

*Lưu ý đừng bỏ qua những bước thực hành. Nó có ý nghĩa rất quan trọng để bạn thật sự cảm nhận những gì liên quan đến cơ thể. Việc đọc hết cuốn sách này sẽ không thay đổi cơ thể bạn. Nhưng việc thực hành thì có. Hãy thực hành. Hãy nhắm mắt lại, hít thở và cảm nhận.*

~~~

Chào mừng bạn đã quay trở lại. Bạn cảm thấy như thế nào?

Bằng cách sử dụng toàn bộ lá phổi, hít thở sâu và chậm rãi, chỉ cần mười hơi thở bạn cũng có thể cảm nhận sự khác biệt. Mọi thứ dường như chậm lại. Cơ thể được thư giãn, có nhiều sinh khí hơn, để bạn có thể tiếp tục đọc sách hay làm việc.

Hãy ghi nhớ và duy trì thực hành bài tập này.

- Ở cấp độ I, bất kì lúc nào bạn cảm thấy hồi hộp, ví dụ như trước khi phỏng vấn, trước khi bắt đầu cuộc họp, trước khi thực hiện bài thuyết trình, hãy đưa sự chú ý trở lại hơi thở. Rất đơn giản. Hãy đặt tay phải trên bụng và bắt đầu hít sâu, thở chậm.
- Ở cấp độ II, bất kì lúc nào bạn nhận thức, ví dụ như đang ngồi trong công ty, đang nằm xem tivi, hay bất kì lúc nào bạn cầm trên tay cuốn sách, hãy đưa sự chú ý trở lại với hơi thở. Hãy giảm tốc độ đọc. Hãy cảm nhận mọi thứ đang diễn ra.

- Ở cấp độ III, khi đã rèn luyện trong một thời gian dài, hơi thở sâu và chậm sẽ trở thành một thói quen mới, thay thế cho hơi thở nhanh và ngắn trước đó. Bạn sẽ cảm thấy chất lượng cuộc sống được cải thiện, nhịp tim ổn định hơn, cảm xúc ổn định hơn, ít bị tác động bởi môi trường. Và từ đó, bạn sẽ cảm nhận được mình có khả năng kiểm soát cơ thể tốt hơn.

Hơi thở là cội nguồn của sự sống. Ai cũng biết hít thở. Nhưng không phải ai cũng biết hít thở đúng. Nếu chỉ sử dụng phần ngực phình lên khi hít vào, bạn chỉ mới sử dụng một phần ba dung tích của lá phổi. Điều này khiến cho lượng oxy đi vào cơ thể bị hạn chế, dẫn đến tình trạng chóng mặt, hoa mắt, mệt mỏi. Không những thế, phần đáy phổi nếu không được sử dụng trong một thời gian dài sẽ dần dần thoái hóa và tích tụ rất nhiều thán khí trong đó, không tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, dưới muôn vàn những áp lực trong cuộc sống, hơi thở tự động trở thành thói quen, cũng như hơi thở phổ biến của rất nhiều người. Như bạn có thể thấy, những gì phổ biến không phải lúc nào cũng đồng nghĩa với một điều đúng.

Vậy hơi thở như thế nào được gọi là đúng? Liệu có một hơi thở đúng cho tất cả mọi người? Và liệu hơi thở đúng có phải là điều chúng ta muốn hướng đến?

Nếu để ý bạn sẽ dễ dàng nhận thấy, đối với mỗi trạng thái cảm xúc khác nhau, bạn sẽ có những cách hít thở khác nhau. Hơi thở khi vui (hồ hởi) khác với hơi thở khi buồn (dài thườn thượt); hơi thở khi nóng giận (gấp rút) khác với hơi thở khi thư giãn (chậm rãi). Tương tự, đối với những hoạt động khác nhau, bạn lại có những cách hít thở khác nhau. Hơi thở khi chạy bộ khác với hơi thở khi đi bơi; hơi thở khi tập Muay Thái khác với hơi thở khi xem phim truyền hình.

Và như vậy, rõ ràng không thể có một hơi thở duy nhất đúng cho tất cả các trường hợp. Nó phụ thuộc rất nhiều vào hoạt động mà bạn đang tham dự.

Điều này dẫn đến một vài câu hỏi. Tại sao có lúc chúng ta được khuyên hít vào bằng mũi, thở ra bằng mũi, nhưng lại có lúc được hướng dẫn là hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng? Tại sao có lúc chúng ta được khuyên là nên nín hơi sau khi hít vào, nhưng có lúc điều đó là một hành động rất nguy hiểm?

Ngày trước, tôi có hướng dẫn một học viên trên 65 tuổi. Chú có tiền sử cao huyết áp, đang rơi vào trạng thái âu lo, trầm cảm nhẹ. Trước khi luyện tập, chú cũng có tìm hiểu về hơi thở, về Yoga, thông qua những bài viết trên mạng. Trong đó, chú được giới thiệu đến hơi thở 4 thì, hít vào, nín hơi, thở ra và nín hơi. Chú cũng tự mình rèn luyện và rất tự hào khi nói rằng mình có thể nín hơi đến mười giây mỗi khi hít vào.

Tôi khuyên là với thể trạng hiện tại, cùng với tiền sử cao huyết áp, việc nín hơi như vậy có thể tạo nên những áp lực cho hệ thống mạch máu, tim mạch. Không những thế, khi tập luyện các động tác asana, việc hít vào và thở ra nhịp nhàng sẽ mang lại những hiệu quả tích cực hơn so với nín hơi.

Thế nhưng, chú không tiếp nhận lời khuyên đó và cương quyết giữ nguyên hơi thở mà mình đã rèn luyện. Lý do là bài viết đó đã nói rất rõ, hơi thở 4 thì là cách hít thở tốt nhất và hơn nữa, không phải ai cũng có thể giữ hơi được 10 giây như vậy.

Kết quả là hơi thở của chú lúc nào cũng mệt mỏi, nặng nề, mặt đỏ gay. Và chú không thể nào thư giãn.

Không có một hơi thở duy nhất dành cho tất cả mọi người. Ngoại trừ những hoạt động cơ bản thường ngày, như đi đứng, nghỉ ngơi, ăn uống, làm việc, bạn hoàn toàn có thể sử dụng hơi thở mà chúng ta đã tập luyện trong bài thực hành 2.2 (hít sâu - thở chậm), thì đối với các hoạt động chuyên biệt như Yoga, chạy bộ, thể hình, thiền định... hãy tham vấn người hướng dẫn. Không nên nghe theo những lời khuyên, tin đồn, hay những bài viết chưa được kiểm chứng được trên mạng. Một lời hướng dẫn dù rất đúng cho người này nhưng có thể sẽ là một lời khuyên đầy tai hại dành cho người khác, với một thể trạng khác, với một mục tiêu khác.

Ngày xưa có một cô gái con nhà nghèo khó. Không may cho cô là khi sinh ra đã mang một cục bướu ở mặt. Người càng lớn cục bướu càng to, vì vậy nhan sắc của cô thua em kém chị. Tuy nhiên cô vẫn không lấy thế làm buồn, suốt ngày thường vui đùa ca hát. Một buổi trưa hè cô theo bạn lên rừng kiếm củi. Vì mê mãi tìm nấm, cô vui chân quá bước vào rừng sâu. Khi định về thì một con dông kéo đến, khiến cô bị lạc khỏi đám bạn và phải đi tìm một chiếc hang làm chỗ trú ẩn, chờ đến sáng mai để quay về.

Đến khuya thanh vắng, khi cô đang ngủ thì bỗng nghe có tiếng hát, tiếng cười, tiếng đàn sáo bên ngoài đánh thức. Cô nhìn ra thì thấy một đám quý đang nhảy múa, ca hát bên đống lửa trại. Chúng phát hiện ra cô gái và yêu cầu cô ra hát cùng. Cô lấy hết can đảm để cất cao tiếng hát thì bọn chúng tấm tắc khen ngợi, mời cô ăn, rồi lại bảo cô hát tiếp. Cứ như thế, bọn chúng đàn hát cả đêm.

Đến sáng, khi tiếng gà rừng cất tiếng, bọn quý buộc phải quay về. Chúng nói rằng đêm mai cô hãy quay lại và tiếp tục hát cho chúng. Để chắc rằng cô quay lại, một con quý chỉ vào cái bướu và giật phất nó đi để làm tin. Vừa xong, bọn chúng liền biến mất.

Khi quay về, cô gái rất vui mừng vì cục bướu đã biến mất. Gặp ai cô cũng kể lại câu chuyện tôi qua. Chẳng mấy chốc tiếng đồn đã lan khắp đầu đường cuối chợ. Ở bên kia sông, có một nhà phú hộ cũng có một cô con gái không may mang một cục bướu trên mặt. Khi nghe chuyện, cô đến gặp cô kia để xin được đi thay, hy vọng nhờ bọn quý lấy đi cái bướu xấu xí trên người.

Cô gái nhà giàu cũng tìm đến cái hang và chờ đợi. Đến đêm, bọn quý lại xuất hiện và yêu cầu cô gái ra hát. Thế nhưng, cô nhà giàu, vốn đã quen được chiêu chuộng nên cảm thấy ghê tởm bọn quý và từ chối không ra hát. Phải một vài lần thúc giục, cô mới ra hát nhưng giọng hát cũng không được tự nhiên. Bọn

quý mới tức giận và đuổi cô ra về. Khi đó, con quý hôm trước mới nói ngày hôm trước có giữ cô một vật làm tin, nay không cần nữa, nên sẽ trả lại. Chưa kịp hiểu chuyện gì, cô nhà giàu sờ tay lên mặt, thì thấy xuất hiện thêm một cái bướu khác.

Hãy cẩn thận. Biết một nửa nguy hiểm hơn rất nhiều so với việc không biết.

Bởi khi không biết, bạn có thể thắc mắc hoặc tò mò. Từng bước một, bạn sẽ bắt đầu tìm kiếm. Thế nhưng, khi đã biết một nửa, câu chuyện chấm hết. Bạn bắt đầu bám chấp vào những kiến thức đã thu nhặt, đọc ở đâu đó, nghe từ ai đó, nhìn thấy từ một hoàn cảnh nào đó, mà không thật sự hiểu. Và như vậy, chúng ta sẽ không tìm hiểu về hơi thở đúng. Bởi tính đúng sai phụ thuộc rất nhiều vào thể trạng của từng người. Thay vào đó, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về những gì đang diễn ra khi chúng ta hít thở.

Chào mừng bạn đến với Pranayama:

A/ Định nghĩa

Pranayama là một từ tiếng Phạn. Trong đó:

Pra: Thượng Đế, Vũ trụ

Prana: nguồn năng lượng tinh túy đến từ Thượng Đế, Vũ trụ

Yama: sự kiểm soát, giữ hơi

Ayama: sự mở rộng, phát triển

Pranayama là quá trình kiểm soát và mở rộng hơi thở, từ đó nguồn năng lượng tinh túy của vũ trụ có thể được hấp thụ. Theo Yoga, khi chúng ta hít thở, không chỉ có khí oxy được hấp thụ, mà cùng với đó còn có một dạng năng lượng tinh túy hơn, được gọi là prana.

B/ Prana trong tự nhiên

Ở bên ngoài môi trường, có bốn khu vực đặc trưng cho các nguồn prana có thể kể đến như:

1. ***Khu vực bãi biển:*** đây là khu vực có nguồn prana sinh lực dồi dào, tốt cho sức khỏe thể chất, giúp con người trở nên năng động, hăng hái. Đó cũng là lý do tại sao những người sinh sống và làm việc ở vùng biển thường có sức khỏe tốt hơn so với người ở thành phố. Nếu có điều kiện, mỗi tháng một lần, bạn hãy cùng gia đình và bạn bè đến du lịch tại các vùng biển. Một kì nghỉ tại vùng biển sẽ rất có ích để bạn nạp lại nguồn prana tốt cho cơ thể.

2. **Khu vực đồi núi, rừng cây là kim:** đây là khu vực có nguồn prana thiên định dồi dào, tốt cho sức khỏe tinh thần, giúp con người trở nên bình yên nhẹ nhàng. Đó cũng là lý do tại sao các thiền viện thường được xây dựng ở các vị trí này.
3. **Khu vực đồng bằng, thảo nguyên, rừng cây lá rậm hoặc hỗn hợp:** có ít prana hơn hai khu vực trên, và vẫn rất tốt cho sức khỏe của con người.
4. **Khu vực thành thị, bến xe, bệnh viện, nhà máy, các khu vực rác thải, có hóa chất độc hại:** đây là các khu vực có lượng prana rất ít, không tốt cho sức khỏe.

Lưu ý, trong cùng một khu vực, vẫn có các tiểu vùng prana khác nhau. Ví dụ ở khu vực bãi biển, thì vùng ven biển sẽ có prana tốt hơn so với trong phòng khách sạn. Tương tự, với khu vực thành phố, thì vùng công viên có nhiều cây xanh sẽ có prana tốt hơn so với nhà máy, khu công nghiệp.

Mối liên hệ giữa Prana và khoa học hiện đại

Hiện nay, khoa học đã tìm thấy những điểm tương đồng giữa nguồn năng lượng prana với các hạt điện tích âm (ion âm) trong không khí. Theo tính toán, ở khu vực nông thôn, cứ 3 ion âm là có 1 ion lớn. Trong khi đó, ở khu vực thành phố, cứ 1 ion âm lại có đến 600 ion lớn, do các hạt ion âm đã bị mắc kẹt trong bụi mịn. Điều này khiến cho chất lượng không khí tại thành phố thường không tốt cho cơ thể. Bạn có thể thấy có rất nhiều quảng cáo máy điều hòa, máy lọc không khí đã được tích hợp công nghệ tạo ra các ion âm, giúp khử mùi, cải thiện chất lượng không khí, và hỗ trợ hô hấp.

Các ion âm được hình thành từ hai nguồn chính. Một là do sóng ngắn đến từ mặt trời và các tia vũ trụ. Hai là do sự dịch chuyển của các luồng không khí đối lưu, những cơn gió đến từ đại dương và nguồn hơi nước bốc lên từ mặt đất. Như bạn có thể thấy, điều này cũng lý giải cho các khu vực chứa nhiều prana ở trên, đa phần đều thuộc về tự nhiên, nơi có nhiều nước, nhiều gió, nhiều cây xanh, và đặc biệt là có nhiều luồng không khí lưu chuyển.

C/ Prana trong cơ thể

Ở bên trong cơ thể, có bốn khu vực chính có nhiệm vụ hấp thụ prana, đi từ quan trọng đến ít quan trọng.

1. Khoang mũi, với các đầu mút thần kinh, và hệ hô hấp. Đây là nơi có khả năng hấp thụ prana nhiều nhất cơ thể. Hãy thử làm một phép so sánh nhỏ. Mỗi ngày trung bình một người tiêu thụ khoảng 1kg thực phẩm và 2 lít nước. Vậy bạn đoán xem, trong cùng thời gian đó, có bao nhiêu không khí đã được hấp thụ qua khoang mũi?

1kg, 2kg hay 5kg?

2 lít, 20 lít hay 200 lít?

Câu trả lời chính xác là 18kg, tương đương với 10.000 lít không khí.

Không chỉ đảm nhận chức năng khứu giác, dùng để ngửi mùi, các đầu mút thần kinh này còn có một vai trò rất quan trọng, giúp chúng ta nhận thức rõ hơn về thế giới. Bạn có thể ngửi thấy mùi tử khí từ một khoảng cách rất xa, để kích hoạt trạng thái phòng vệ, chiến đấu hay bỏ chạy. Bạn có thể ngửi thấy mùi nước hoa, hay mùi hormone của cơ thể, dù chỉ một phần rất nhỏ, để tìm kiếm bạn tình, để thực hiện chức năng duy trì nòi giống.

Người có khứu giác tốt thường được xem là người có trực giác tốt. Trong nhiều trường hợp, các đầu mút thần kinh này nhạy cảm đến mức có thể giúp chúng ta nhận thức được vấn đề đâu là lợi, đâu là hại, cho dù chuyện đó chưa xảy ra. Thuật ngữ 'ngửi mùi' trong khởi nghiệp, biết đâu là một dự án có cơ hội thành công, đâu là một dự án có nguy cơ thất bại; hoặc thuật ngữ 'đánh hơi' trong điều tra, biết đâu là điểm mấu chốt trong vụ án, đâu là điểm cần điều tra kế tiếp, hoặc 'đừng có chõ mũi vào việc người khác' cũng có xuất phát từ đặc điểm này.

2. Khoang miệng, lưỡi, vòm họng: prana không chỉ có trong không khí. Nó còn có trong các sinh vật sống, và được cơ thể hấp thụ thông qua hệ thống tiêu hóa. Đó là lý do tại sao bạn thường được khuyên là hãy ăn chậm, nhai kỹ. Điều này không những tốt cho tiêu hóa, giúp giảm tải cho dạ dày và ruột non trong quá trình kế tiếp, mà còn để cho prana có thời gian thẩm thấu qua các điểm tiếp nhận trong khoang miệng.

Hãy tự mình trải nghiệm. Trong buổi ăn kế tiếp, hãy nhai kỹ và chậm hơn. Bạn sẽ không còn mệt mỏi và buồn ngủ sau khi ăn. Thay vào đó, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và nhiều năng lượng hơn.

3. Dạ dày, ruột non, phần còn lại của hệ thống tiêu hóa: Sau khoang miệng, lượng prana còn lại trong thực phẩm sẽ được hấp thụ qua ruột, cùng với các dưỡng chất, vitamin, protein, để tạo nên các chất xây dựng và nuôi dưỡng cơ thể.

Mức độ prana trong thực phẩm từ nhiều đến ít:

- Các thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật như cây cỏ, rau củ, ngũ cốc, trái cây, các loại hạt
- Các loại hải sản, thủy sản, tôm cá, các loại động vật máu lạnh
- Thịt trắng từ gia cầm

- Thịt đỏ, các cơ quan nội tạng.
- Cuối cùng là thực phẩm chế biến sẵn, thực phẩm đóng hộp, bánh kẹo, nước ngọt hầu như không chứa prana.

Thực phẩm càng tươi, càng có nguồn gốc từ tự nhiên, không qua chế biến hoặc bảo quản, càng có nhiều prana.

4. Bề mặt da khắp cơ thể: có khả năng hấp thụ prana tự nhiên, thông qua các nguyên tố nước, lửa, khí, đất và không gian.

Ví dụ: sau một ngày dài mệt mỏi, bạn sẽ thấy thoải mái hơn nếu được tắm. Tương tự, bạn sẽ cảm thấy nhiều năng lượng hơn nếu được phơi nắng sớm, được đứng trước một khung cảnh lộng gió, hoặc được tắm các vối các dưỡng chất có trong bùn.

Theo các tài liệu cổ, nhờ vào khả năng hấp thụ, kiểm soát và mở rộng nguồn năng lượng prana, đặc biệt từ không khí thông qua hô hấp và một phần nhỏ thông qua bề mặt da, các bậc thiền sư có thể rơi vào trạng thái thiền trong nhiều ngày, nhiều tháng, mà không cần sử dụng bất kì một loại thực phẩm nào.

Prana được xem là nguồn năng lượng của Thượng Đế, của Vũ Trụ và luân chuyển trong tự nhiên. Khi được cơ thể hấp thụ, nó trở thành nguồn năng lượng riêng của mỗi người, và cũng di chuyển dọc khắp cơ thể. Khái niệm về nguồn năng lượng prana trong Yoga được cho là tương đồng với các nguồn năng lượng được nhắc đến như Khí trong Khí công, Ki trong Aikido, Niệm trong HunterxHunter, Chakra trong Naruto, Haki trong One Piece... Tất cả đều nhằm chỉ đến cách thức cảm nhận, nuôi dưỡng, kiểm soát và sử dụng nguồn năng lượng trong cơ thể.

Hãy cùng tìm hiểu sâu hơn về dòng năng lượng prana.

Có 5 loại prana chính:

- *Prana*: tập trung ở khu vực cơ hoành và cuống họng. Dòng khí Prana chảy theo hướng đi lên. Trên khía cạnh thể chất, Maha kiểm soát chức năng của trái tim, phổi và hệ hô hấp điều chuyển tuần hoàn máu. Maha sẽ duy trì độ cân bằng cảm xúc của con người. Trên khía cạnh tinh thần, Maha phát triển khả năng Logic và sự trong sáng. Ở cấp độ tâm linh, Maha tạo nên khả năng chữa trị và các dạng năng lượng siêu nhiên.
- *Apana*: tập trung giữa rốn và xương cụt. Apana chảy theo chiều đi xuống. Trên khía cạnh thể chất, Apana phụ trách thận, ruột, đại tràng, buồng trứng, sinh dục. Phụ trách khí gas, bài tiết, nước tiểu, phân, tinh trùng, trứng..... Dòng khí này suy yếu có thể khiến

quá trình thải độc suy yếu. Ở cấp độ cảm xúc, dòng khí này tạo nên sự kích thích và hưng phấn.

- *Samana*: tập trung giữa rốn và cơ hoành. Đây là nguồn năng lượng trung hòa, điều chuyển giữa Prana và Apana. Samana chảy theo hình thái tuần hoàn. Samana kiểm soát hệ tiêu hóa, kiểm soát quá trình lưu trữ, sản sinh cũng như phân bố năng lượng từ thức ăn
- *Udana*: kiểm soát các giác quan, tứ chi, đầu cổ. Dòng khí Udana chảy theo hướng đi lên. Kiểm soát mức độ nhạy, linh hoạt của chân tay, mức độ nhanh nhạy của não. Hỗ trợ các hoạt động prana, liên kết giữa tim phổi và cung cấp năng lượng cho các prana nhỏ.
- *Vyana*: phân bố toàn bộ cơ thể, như một dạng năng lượng bảo toàn, hỗ trợ tăng cường cho các prana khác.

Có 5 loại prana phụ:

- *Naga*: phụ trách hoạt động ợ, nấc cụt
- *Koorma*: phụ trách hoạt động nháy mắt
- *Krikara*: phụ trách hoạt động ngáp, cảm giác đói, khát, hỗ trợ hô hấp
- *Devadatta*: phụ trách hoạt động ngáy, hỗ trợ hô hấp
- *Dhananajaya*: phụ trách hỗ trợ cơ, động mạch, tuyến tụy mạch, da.

Prana là nguồn năng lượng có sẵn trong tự nhiên, được cơ thể hấp thụ thông qua không khí, thức ăn, nước uống. Sau đó, các prana này được phân bố dọc khắp cơ thể, tạo nên nguồn sinh khí, giúp cơ thể phát triển và thực hiện các hoạt động trong khác nhau trong ngày, từ chủ động có ý thức như đi đứng, ăn uống, làm việc cho đến bị động trong vô thức như hô hấp, tiêu hóa, bài tiết. Bất kì một rối loạn nào trong cơ thể ví dụ như *bệnh tật, suy nhược, hoài nghi, lơ đãng, lười biếng, phóng túng, ảo giác, bất lực, hay không vững vàng* đều có bắt nguồn từ sự rối loạn của dòng năng lượng này.

Hãy hình dung đến một chiếc xe máy. Khi di chuyển trên đường, nó không chỉ là sự phối hợp của động cơ các pít tông, hệ thống truyền động, bánh xe mà nó còn có sự góp mặt của nguồn nguyên liệu xăng, dầu, nhớt, các ống dẫn, hệ thống điện, và quan trọng nhất là người điều khiển... Tương tự, khi cơ thể bạn hoạt động, nó không chỉ là sự phối hợp cục bộ của hệ thống cơ xương khớp, mà còn liên quan rất nhiều đến sự vận động của hệ thống thần kinh và đường truyền năng lượng prana.

Cùng một loại xe, nhưng không phải chiếc xe nào cũng được vận hành một cách an toàn và hiệu quả. Có chiếc sẽ nẹt pô, phóng nhanh, vượt ẩu, dễ gây tai nạn. Có chiếc sẽ êm ái, nhẹ nhàng, trải nghiệm các cung đường. Tương tự, trong cùng một hoạt động, không phải ai cũng biết cách sử dụng cơ thể một cách tối ưu và hợp lý. Ví dụ khi quan sát những người di chuyển trên đường, bạn sẽ thấy có rất nhiều cách bước đi khác nhau, từ vội vã cho đến chậm rãi, từ sàng lác qua trái phải, đến lướt nhẹ trên một đường thẳng. Sự khác biệt này, từ sự hời hợt, vô tâm, không nhận thức cho đến cẩn thận, chú ý, có nhận thức phụ thuộc vào khả năng kiểm soát dòng năng lượng prana của cơ thể.

Điều này dẫn đến câu hỏi kế tiếp. *Làm thế nào kiểm soát dòng năng lượng prana trong cơ thể?*

Chào mừng bạn đến với Yoga.

D/ Prana và Yoga

Khi nói đến Yoga, chúng ta sẽ nói rất nhiều đến hơi thở. Bởi như bạn đã biết, hít thở là một hoạt động vô cùng quan trọng đối với sinh mệnh con người. Có rất nhiều cách hít thở khác nhau phục vụ cho những mục tiêu khác nhau. Hãy cùng tìm hiểu qua một vài hơi thở trong pranayama:

CÁC KỸ THUẬT PRANAYAMA

Các bài tập pranayama được bắt đầu bằng một hơi thở ra hoàn toàn, bằng cách đẩy nhẹ bụng sát vào cột sống, để tống hoàn toàn thán khí ra khỏi cơ thể.

Các kỹ thuật Pranayama cấp độ cơ bản với mục tiêu gia tăng cảm nhận, có thể thực hiện cùng khi tập các động tác Yoga:

- Hơi thở cơ bản: Hít sâu và thở chậm. Bụng phình lên khi hít vào, xẹp xuống khi thở ra.
- Cảm nhận hơi thở ra: hơi thở kapalbhati. Hít sâu bằng mũi, bụng phình lên. Sau đó dùng cơ bụng, hóp mạnh bụng để tống hơi ra ngoài. Người thực hành chỉ tập trung vào việc đẩy hơi ra, khi đó hơi hít vào là tự nhiên thụ động.
- Cảm nhận hơi hít vào: hơi thở toàn diện. Hít sâu, bụng phình lên, tiếp tục hít sâu, ngực phình lên, tiếp tục hít sâu, vai nâng nhẹ. Thở ra chậm rãi, cảm nhận hơi thở nhẹ nhàng không tiếng động được đẩy qua cánh mũi. Có thể hơi siết nhẹ bụng trong khi đẩy hơi ra để cảm nhận.
- Kết hợp hơi thở và chuyển động: hơi thở Ujjayi. Hít sâu bằng mũi, khi thở ra khép nhẹ cuống họng, khép nhẹ miệng, đẩy hơi ra lỗ mũi để tạo ra âm thanh. Một cách tự nhiên, bụng sẽ hơi xiết lại. Trong những lần đầu, nếu không nghe được tiếng khi thở ra là bình

thường. Cứ luyện tập, khi hơi thở dài hơn và khả năng kiểm soát hơi tốt hơn, sẽ có tiếng.

- Kết hợp hơi thở và thư giãn. Thường được thực hiện khi nghỉ ngơi hoặc tư thế savasana. Gần giống với hơi thở toàn diện, nhưng không gắng sức.
- Hơi thở luân phiên: Dùng ngón cái tay phải che lỗ mũi phải, hít vào bằng lỗ mũi trái. Sau đó, dùng ngón giữa và áp út tay phải che lỗ mũi trái, thở ra bằng mũi phải. Tiếp tục hít vào bằng lỗ mũi phải. Sau đó, dùng ngón cái tay phải che lỗ mũi phải, thở ra bằng lỗ mũi trái. Tiếp tục như vậy. Khi nâng cao, bạn có thể kiểm soát hơi hít vào và thở ra bằng lỗ mũi, không cần dùng tay hỗ trợ. Hơi thở luân phiên thường được thực hiện trong các tư thế ngồi thư giãn/

Cấp độ trung cấp với mục tiêu kiểm soát, mở rộng hơi thở, thường được thực hiện sau các bài tập asana, trong tư thế ngồi thoải mái, lưng thẳng

- Hơi thở bốn thì: Thì 1 hít sâu, nhẹ nhàng bằng mũi. Thì 2 nín thở giữ hơi, thời gian bằng khi hít vào. Thì 3 thở ra nhẹ nhàng thoải mái, thời gian bằng thì 1. Thì 4 nín thở, thời gian bằng thì 1.
- Hơi thở luân phiên kết hợp nín hơi: tương tự như hít thở luân phiên, nhưng sau khi hít vào và thở ra, có một khoảng dừng nín hơi như thì 2 và thì 4 của hít thở 4 thì.
- Hơi thở ống bễ: sự kết hợp giữa hơi thở hơi thở kapalbhati và hơi thở luân phiên. Dùng ngón cái tay phải che lỗ mũi phải, sau đó dùng hơi thở kapalbhati, dùng cơ bụng, hóp mạnh bụng lại tống hơi ra ngoài. Hơi hít vào là thụ động. Tương tự với bên còn lại.
- Hơi thở bậc thang: tương tự với hơi thở 4 thì. Tuy nhiên, hơi thở có sự ngắt quãng, giống như bạn đi lên cầu thang. Ví dụ: hít vào (1,2) - nín hơi (1,2) - hít vào (1,2) - nín hơi (1,2) - hít vào (1,2) - nín hơi (1,2); thở ra (1,2) - nín hơi (1,2) - thở ra (1,2) - nín hơi (1,2). Tùy vào khả năng và trạng thái cơ thể, có thể có nhiều bậc hơn và thời gian mỗi bậc được kéo dài hơn.

Cấp độ nâng cao với mục tiêu kiểm soát dòng năng lượng, được thực hiện trong tư thế ngồi thoải mái, lưng thẳng

Tương tự với các hơi thở trung cấp, nhưng có kết hợp với các khóa bandha. Trong đó đặc trưng là xiết hậu môn, đẩy bụng vào, cầm hơi hướng về ngực trong mỗi lần nín hơi, để cảm nhận dòng năng lượng di chuyển trong cơ thể.

Pranayama thường được tập sau asana, với một tư thế ngồi thoải mái, trong một không gian yên tĩnh, thoáng mát, có các nguồn nước và cây xanh.

ỨNG DỤNG CỦA PRANAYAMA

Với mục tiêu hướng đến thể chất, pranayama tỏ ra hiệu quả với hai ứng dụng: tăng cường sinh khí và thanh lọc cơ thể.

Chúng ta đã biết bằng việc hít thở sâu và chậm, prana sẽ có đủ thời gian cần thiết để thâm thấu vào cơ thể, giúp tích lũy sinh lực. Đối với mục tiêu thanh lọc, chúng ta cần kết hợp thêm với các động tác vặn xoắn trong asana.

Hãy hình dung một chiếc ống hút. Bạn sẽ làm gì để làm sạch một chiếc ống hút đang bị đóng bụi bẩn? Cách đơn giản nhất, chúng ta sẽ dùng hơi thở thổi vào, để đẩy bụi bẩn bay ra ngoài. Tuy nhiên, chuyện gì sẽ xảy ra nếu như vết bụi bẩn đó đã bám lâu ngày và tạo thành những mảng lớn.. Khi đó chỉ thổi không là chưa đủ. Chúng ta cần dùng tay để vặn xoắn chiếc ống hút, để tách các hạt bụi ra thành những hạt nhỏ. Sau đó, mới có thể dùng hơi thở để thổi chúng ta ngoài.

Tương tự, hãy hình dung ẩn sâu bên dưới lớp da của bạn là một hệ thống với hàng ngàn đường ống từ mạch máu, đường truyền thần kinh, cho đến đường truyền prana. Vì nhiều lý do khác nhau, ví dụ như thường xuyên sử dụng thức ăn nhanh, chế biến sẵn, hoặc thường xuyên ngồi sai tư thế, thiếu vận động khiến cho các đường ống này bị tắc nghẽn. Cùng một nguyên tắc để làm sạch chiếc ống hút, chúng ta cần thực hiện các động tác vặn xoắn để làm mỏng dần các mảng bám, sau đó dùng hơi thở sâu để thổi chúng ra ngoài. Đó là lý do tại sao sau một thời gian tập luyện Yoga, bên cạnh tác động giảm cân, giảm mỡ, bạn còn cảm nhận được cơ thể trở nên nhẹ nhàng hơn, thanh thoát hơn.

Với mục tiêu hướng đến thiền định, pranayama tỏ ra hiệu quả với hai ứng dụng: luân chuyển prana, sử dụng cơ thể và hướng đến dòng năng lượng Sushumna.

Đây có thể xem là ứng dụng nâng cao của pranayama, khi bạn có thể chủ động kiểm soát và điều hướng dòng chảy năng lượng prana, tập trung vào các mục tiêu riêng biệt. Ví dụ để đứng thẳng bằng, bạn cần gia tăng sự tập trung vào điểm tiếp xúc sàn, các vùng cơ đang nắm giữ, cơ bụng theo trục cơ thể, và sự tập trung giữa hai đầu chân mày.

Việc kiểm soát được dòng năng lượng sẽ giúp bạn thực hiện các hoạt động một cách tối ưu hơn gấp nhiều lần so với không chú ý. Ví dụ cùng một chiếc xe máy, nhưng vận động viên chuyên nghiệp có thể vận hành, ôm cua, leo dốc một cách rất nhuần nhuyễn, trong khi người mới tập lại sẽ rất vất vả và mới có thể giữ thẳng bằng. Tương tự, cùng một cú đấm, nhưng một võ sĩ quyền anh có thể vận dụng lực tốt hơn, gây tác động nhiều hơn, so với một người mới luyện tập.

Hãy hình dung một chiếc máy radio. Mỗi đài khác nhau, với các chương trình khác nhau, sẽ có những tần số phát sóng khác nhau. Một chiếc máy radio tốt là một chiếc máy có thể điều chỉnh

đễ dàng để tiếp nhận các tần số này một cách rõ ràng, theo mục đích của người sử dụng. Một chiếc máy radio không tốt đôi khi chỉ bắt được một, hoặc một vài đài, hoặc thậm chí một chiếc radio hư chỉ bắt được những âm thanh rè rè gây khó chịu. Tương tự với những gì đang diễn ra với cơ thể. Một người sử dụng cơ thể hiệu quả là người có khả năng điều chỉnh dòng năng lượng prana theo ý muốn, phục vụ tốt nhất cho từng hoạt động, ví dụ khi hện hò khác với khi đọc sách, khi chạy mô tô đi phượt khác với khi chơi bóng rổ.

Điều gì sẽ xảy ra nếu như bạn đi bạn hện hò với một năng lượng như khi đang thi đấu? Liệu bạn có phân biệt được những tần số rung động khác nhau? Và liệu bạn có khả năng kiểm soát các tần số khác nhau? Việc thực hành yoga, pranayama, có thể giúp bạn cảm nhận được điều này.

Về ứng dụng hướng đến dòng năng lượng Sushumna: đây là ứng dụng chuyên sâu hướng đến thiền định. Vào lúc này, chúng ta chỉ dừng lại ở mức giới thiệu.

~~~

## Phút nhìn lại

Yoga là hòa hợp. Hơi thở là sự sống. Chúng ta có thể sống mà không cần sách, thậm chí là không cần có wifi. Thế nhưng, chúng ta không thể nào sống mà không có hơi thở. Trong Yoga, hơi thở có ý nghĩa cực kì quan trọng. Bởi khi chúng ta hít vào, không chỉ có oxy được hấp thụ để nuôi sống cơ thể, mà cùng với đó là một nguồn năng lượng prana. Chính nguồn năng lượng này quyết định tình trạng sức khỏe, khả năng nhận thức, cũng như cơ hội để trải nghiệm cuộc sống. Ở mức độ sơ khởi về hòa hợp, bạn có thể nhận thấy rằng sự tồn tại của cơ thể mình có mối liên hệ mật thiết với thế giới. Những gì bạn hít vào là do cây thở ra, do đại dương mang đến, do không khí luân chuyển vào.

Bạn không tồn tại độc lập. Chúng ta không tồn tại độc lập.

Bạn có thể hướng dẫn mọi người những cách thức để bảo vệ môi trường, như không sử dụng túi nilon, như ngưng xả thải ra biển. Tuy nhiên, với những gì chúng ta đang chứng kiến, có vẻ như những giải pháp này vẫn còn rất hạn chế.

Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu như bạn giúp mọi người nhận thức được cái cây ngoài kia cũng chính là một phần của lá phổi?

Phải. Một khi con người nhận thức được sự hòa hợp, thì mọi hướng dẫn là không còn cần thiết. Bạn gần với tự nhiên hơn bạn tưởng. Con người có sinh lão bệnh tử. Tự nhiên có xuân hạ thu đông. 70% trái đất là nước, 70% cơ thể bạn là nước. Mặt trăng tác động đến đại dương dẫn đến thủy triều, mặt trăng tác động lên phụ nữ có chu kì kinh nguyệt. Bầu trời có mặt trăng và mặt



trời, cơ thể bạn có bên phải và bên trái, có lý trí và thơ ca, có suy nghĩ và cảm xúc, có dương và âm, có tính nam và tính nữ.

Khi nói đến pranayama, là bước đầu tiên để chúng ta hiểu được sự hòa hợp của cơ thể và tự nhiên, giữa dòng năng lượng từ bên ngoài được hấp thụ vào cơ thể. Hiểu được về hơi thở, về pranayama, bạn sẽ có khả năng nâng cao sức khỏe của bản thân mình, đồng thời có khả năng cảm nhận và sử dụng cơ thể một cách tối ưu nhất tùy vào các hoạt động mong muốn. Hơi thở có nhịp nhàng thì động tác mới nhịp nhàng. Động tác có nhịp nhàng thì bạn mới có thể cảm nhận được sự tự do thư giãn. Và chỉ khi nào bạn có thể tự do thư giãn, thì khi đó sự hòa hợp mới có thể xảy đến.