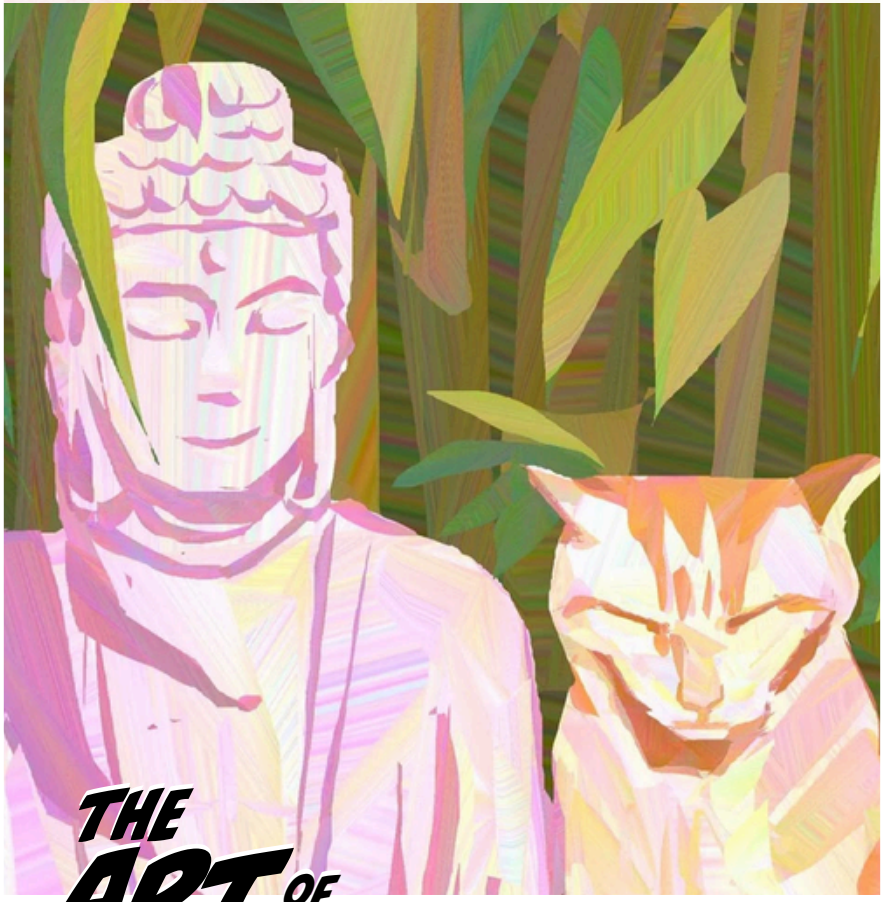
the yogi notes

số 001 **tập san Yoga**



THE ART OF BEING

nghệ thuật hiện hữu
trọn vẹn với chính mình

Biên soạn: **Yogi Thiên Đồng**

ngày phát hành online:
thứ tư | **11.11.2026**

the yogi notes

Những ghi ghép trên hành trình Yoga và Thiền

© 2026 Nguyễn Hoàng Lộc - Yogi Thiên Đồng

001 | The Art of Being

Ấn phẩm này được chia sẻ miễn phí online nhằm lan tỏa kiến thức, trải nghiệm và những góc nhìn về Yoga & Thiền.

Bạn được khuyến khích đọc, lưu trữ và chia sẻ đường dẫn chính thức của ấn phẩm.

Việc sao chép, tái xuất bản, chỉnh sửa và phân phối lại toàn bộ/ hoặc 1 phần đáng kể của tác phẩm cần được sự đồng ý của chủ sở hữu.

Mọi yêu cầu hợp tác xuất bản, chuyển thể hoặc sử dụng thương mại, đăng tải lại xin liên hệ thông qua Zalo chính thức.

Website Yogithiendong
Khóa học, bài viết chuyên môn về Yoga

Zalo OA Yoga Thiendong
Trao đổi thông tin, chia sẻ, tư vấn



001
The Art of Being

nghệ thuật hiện hữu
trọn vẹn với chính mình

the yogi notes

Ngày xuất bản: 11.11.2026
Biên tập & minh họa: Thiên Đồng

Con -tent

Nội dung chính

03
TRIẾT LÝ
Adi Yogi và 7 học trò đầu tiên

13
PRANAYAMA
Một hơi thở sâu, chậm, êm, đều

19
ANATOMY
Cơ hoành

24
THIỀN TÂM LÝ
Tôi là ai?

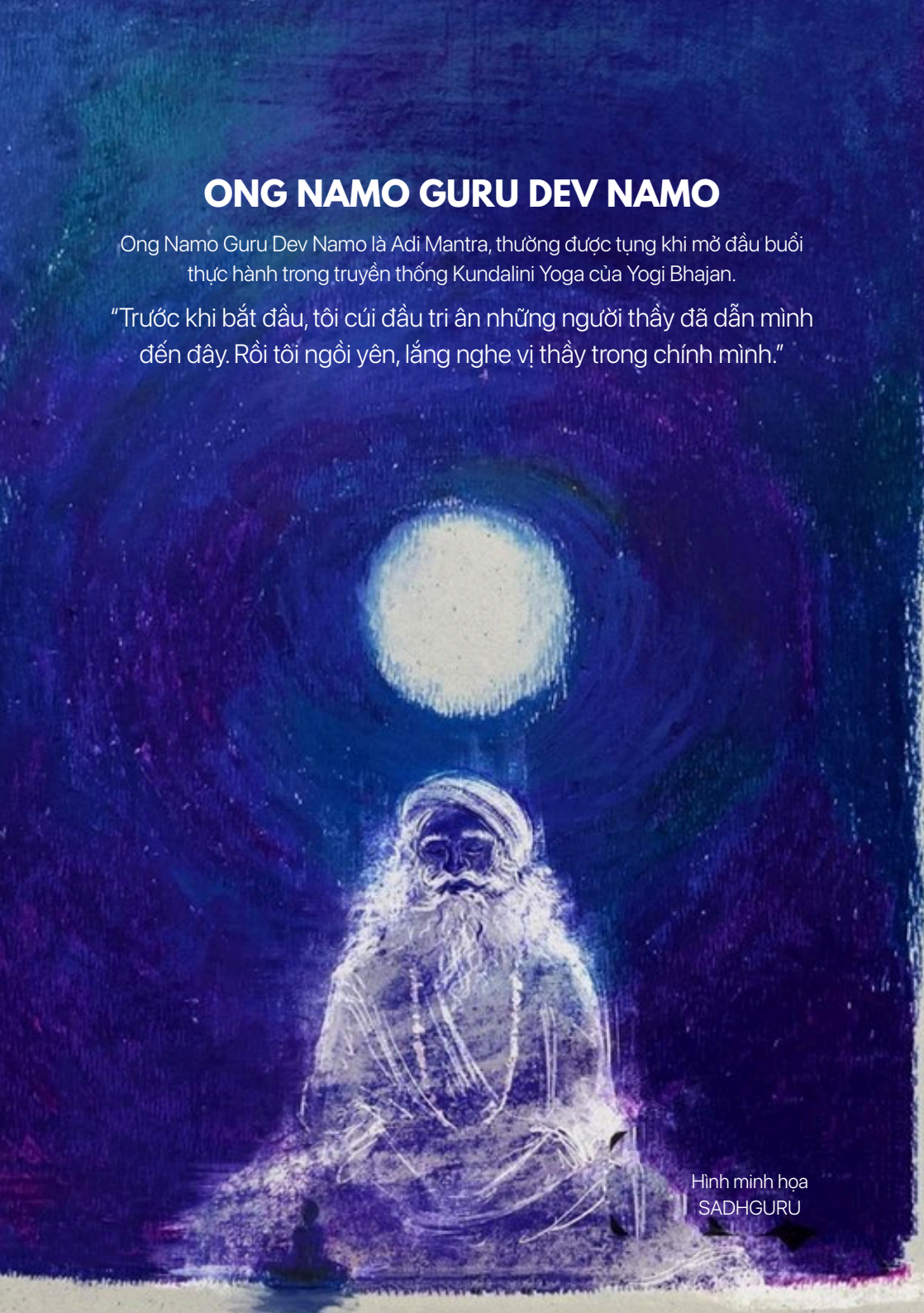
33
LÀM NGHỀ (YOGI'S TIP)
Cách vẽ người que (stickman) trong thiết kế giáo án Yoga

44
SÁCH HAY CHO YOGI

ONG NAMO GURU DEV NAMO

Ong Namo Guru Dev Namo là Adi Mantra, thường được tụng khi mở đầu buổi thực hành trong truyền thống Kundalini Yoga của Yogi Bhajan.

"Trước khi bắt đầu, tôi cúi đầu tri ân những người thầy đã dẫn mình đến đây. Rồi tôi ngồi yên, lắng nghe vị thầy trong chính mình."



Hình minh họa
SADHGURU



Phần 1

YOGA PHILOSOPHY

triết lý yoga trong đời sống

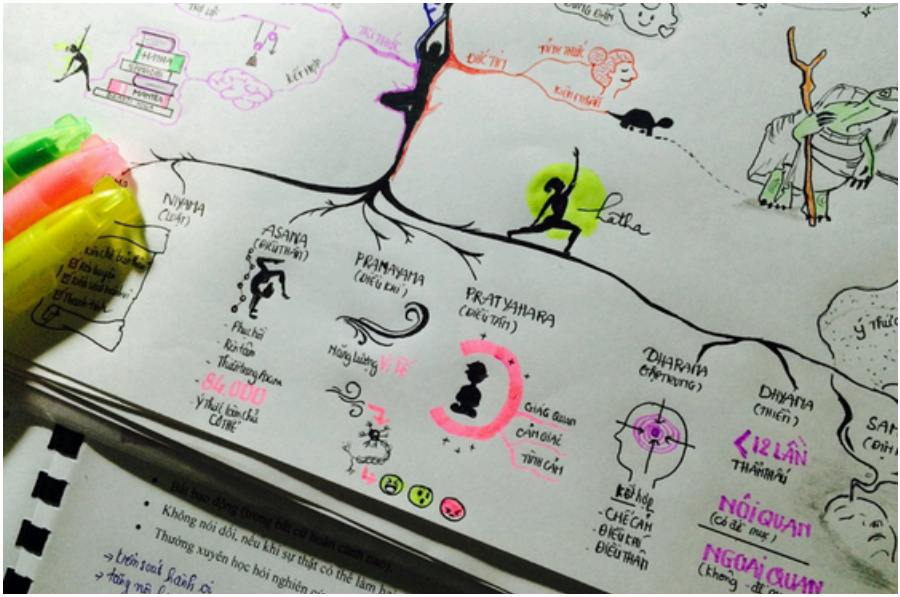
Yoga không muốn quay lưng lại với cuộc sống. Yoga đòi hỏi sự tâm linh hóa cuộc sống. Yoga chỉ là một lối sống, không phải là điều gì đó xa rời cuộc sống. Yoga không phải là từ bỏ công việc, mà là hoàn thành công việc hiệu quả với thái độ và tinh thần đúng.

Swami Sivananda

triết lý.

Giữa năm 2018, tôi bắt đầu khóa học Huấn Luyện Viên 200 giờ tại trung tâm Yoga & Thiền Trái Tim Vàng, khóa 101. Khác với gần như tất cả các anh chị em trong lớp, tôi bị cuốn hút bởi môn Triết Lý Yoga. Môn này vốn dĩ tôi không có chút thiện cảm nào khi học trên lớp.

Vì không hiểu mình đang học cái quái gì (xin lỗi vì dùng nguyên ngôn từ tại thời điểm đó) nên tôi phải tự cứu lấy chính mình. Sách Yoga vô cùng khan hiếm ở thị trường sách Việt Nam (bây giờ cũng không khá hơn mấy), và tôi đã tìm thấy quyển triết lý Yoga chân ái của đời mình. (xin được giới thiệu ở phần cuối của quyển cẩm nang này).



Bản ghi chú viết tay về Triết Lý Yoga 200 giờ (2018)

Tôi còn nhớ rất rõ, đó là vào một buổi chiều, tôi ngồi cặm cụi vừa đọc sách, vừa vẽ lại sơ đồ tư duy (mindmap) theo quyển giáo trình Yoga mình được học. Lúc ấy, tôi chạm vào 1 trạng thái phúc lạc khi nét bút tự họa trên trang giấy. Bao nhiêu ngôn từ của Triết lý Yoga tưới tẩm tâm hồn tôi. 6 tiếng trôi qua nhanh như chớp, và bản phác thảo Triết lý đầu tiên ra đời như vậy đấy. Không nỗ lực, không gồng mình, không cố gắng chứng tỏ, tôi hòa mình vào dòng chảy của trí tuệ cổ xưa.

Trong quyển tập san số 1 này, tôi sẽ đưa bạn đến với thế giới thần thoại của Yoga, nơi các vị Thầy yoga đầu tiên được trao truyền những lời dạy đầu tiên.

Nhờ đọc và nghiên cứu kinh điển, tôi mới biết mục tiêu tối thượng của Yoga là sự hợp nhất (unite). Cơ thể, hơi thở, tâm trí hợp nhất thành một khối thống nhất. Con người hợp nhất với thiên nhiên và vũ trụ.

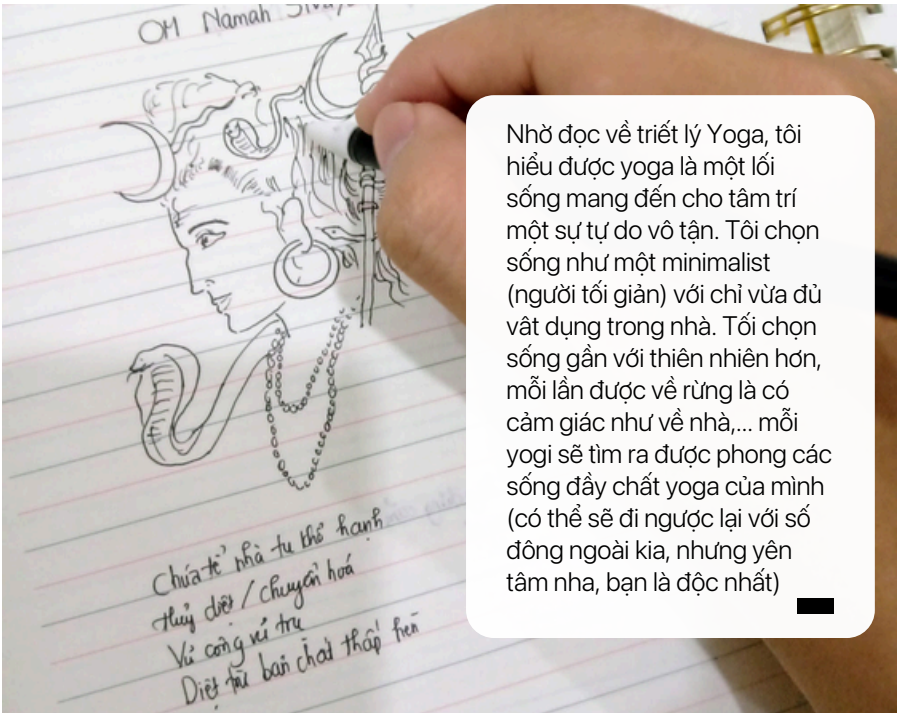
Nhờ triết lý yoga, tôi hiểu rằng **Sthira-sukham āsanam** (Yoga Sūtra II.46) - asana là tư thế thoải mái và vững chắc.

Nhờ triết lý yoga, tôi biết rằng kinh điển không chỉ có **Yoga sutra** của nhà hiền triết Patanjali, mà còn có **Hatha Yoga Pradipika** của Svātmārāma, **Siva Samhita,** và rất nhiều kinh điển khác.

Nhờ đọc nhiều về triết lý, tôi biết được hành trình tu tập yoga của một người Yogi đã được chỉ rõ trên 8 bậc tu tập của Patanjali:

- Giới (yama)
- Luật (nyama)
- Điều thân (asana)
- Điều khí (pranayama)
- Điều tâm (pratyahara)
- Tập trung (dharana)
- Thiền (dhyana)
- Định (samadhi)

Rõ ràng như vầy, sao người ta cứ mãi tập trung vào asana, trong khi còn 7 bậc đang chờ thực hành.



Nhờ đọc về triết lý Yoga, tôi hiểu được yoga là một lối sống mang đến cho tâm trí một sự tự do vô tận. Tôi chọn sống như một minimalist (người tối giản) với chỉ vừa đủ vật dụng trong nhà. Tối chọn sống gần với thiên nhiên hơn, mỗi lần được về rừng là có cảm giác như về nhà,... mỗi yogi sẽ tìm ra được phong các sống đầy chất yoga của mình (có thể sẽ đi ngược lại với số đông ngoài kia, nhưng yên tâm nha, bạn là độc nhất)

vẽ minh họa thần Shiva, chương trình HLV 300 giờ Phục Hồi (2019)

Adi Yogi



Adiyogi – Vị yogi đầu tiên

Trong câu chuyện này, Sadhguru đưa chúng ta trở về cội nguồn của khoa học Yoga, kể về vị yogi đầu tiên và "khóa học" Yoga đầu tiên.



Hình minh họa: Isha (Sadguru)

Trong văn hóa Yoga, Shiva được biết đến với tư cách Adiyogi, vị yogi đầu tiên, người khai mở Yoga. Chính ngài là người đầu tiên gieo hạt giống Yoga vào tâm trí con người. Theo truyền thuyết Yoga, hơn mười lăm nghìn năm trước, Shiva đạt đến giác ngộ viên mãn rồi thả mình vào một vũ điệu cuồng say trên dãy Himalaya. Khi niềm hỷ lạc còn cho phép thân thể chuyển động, ngài nhảy múa hết mình. Khi niềm hỷ lạc ấy vượt quá những gì chuyển động có thể biểu đạt, ngài trở nên hoàn toàn tĩnh lặng.

Người ta thấy Shiva đang trải nghiệm một điều chưa ai từng biết, một điều họ không sao hiểu thấu. Tò mò, họ tìm đến để xem đó là gì. Họ đến, chờ đợi, rồi bỏ đi, bởi Shiva dường như chẳng hề hay biết có ai bên cạnh. Khi thì ngài say sưa nhảy múa, khi lại ngồi yên trong tĩnh lặng tuyệt đối, chẳng mảy may để ý đến chuyện xảy ra quanh mình. Chẳng bao lâu, mọi người đều rời đi...

Chỉ còn bảy người ở lại.

Bảy người ấy quyết tâm phải học cho được điều mà Shiva đang trải nghiệm, nhưng ngài chẳng đoái hoài. Họ hết lời khẩn cầu. "Xin ngài, chúng tôi muốn biết điều ngài biết." Shiva gạt đi. "Các ngươi thật khờ. Cứ như bây giờ thì dù có thêm một triệu năm, các ngươi cũng chẳng hiểu được. Muốn lĩnh hội điều này, các ngươi phải dày công chuẩn bị. Đây đâu phải chuyện tiêu khiển."

Vậy là họ bắt đầu chuẩn bị. Ngày này qua ngày khác, tuần này qua tuần khác, tháng này qua tháng khác, năm này qua năm khác, họ vẫn miệt mài tu tập. Shiva vẫn để mặc họ. Sau tám mươi tư năm sadhana (thực hành tu tập), vào một ngày trăng tròn trong giai đoạn từ hạ chí sang đông chí, mà truyền thống này gọi là Dakshinayana, Adiyogi nhìn bảy người ấy. Ngài thấy họ như những chiếc bình sáng trong, đã sẵn sàng đón nhận tri kiến. Sự tu tập nơi họ đã chín muồi. Giờ đây, ngài không thể tiếp tục làm ngơ. Họ đã khiến ngài chú ý.

Những ngày sau đó, Shiva lặng lẽ dõi theo họ. Khi vầng trăng tròn kế tiếp lên, ngài quyết định trở thành thầy. Adiyogi trở thành Adi Guru. Vị thầy đầu tiên ra đời vào ngày mà nay người ta gọi là Guru Purnima. Bên bờ Kanti Sarovar, một hồ nước cách Kedarnath vài kilômét về phía thượng nguồn, ngài quay mặt về phương Nam để ban ân lành cho nhân loại. Tại đó, ngài bắt đầu truyền dạy khoa học Yoga cho bảy người học trò. Khoa học Yoga đâu chỉ gói gọn trong một lớp học uốn mình, điều mà trẻ sơ sinh nào cũng biết, hay học nín thở, điều mà đứa trẻ nào còn trong bụng mẹ cũng biết. Đó là khoa học tìm hiểu cách toàn bộ con người vận hành.

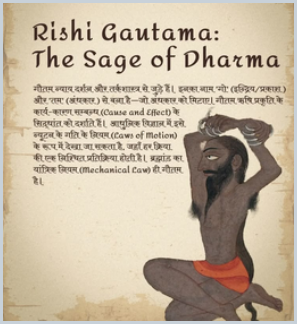
Nhiều năm sau, khi sự truyền dạy hoàn tất, cả bảy người đều đạt đến giác ngộ viên mãn. Họ chính là Saptarishi, bảy vị hiền triết lừng danh mà người Ấn Độ đến nay vẫn thờ phụng và kính ngưỡng. Shiva đã trao cho mỗi người một phương diện riêng của Yoga. Bảy phương diện ấy trở thành bảy hình thức căn bản của Yoga. Cho đến ngày nay, Yoga vẫn gìn giữ bảy hình thức riêng biệt ấy.

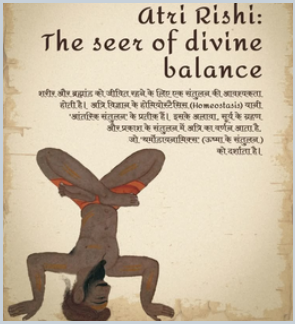
Bảy vị hiền triết Saptarishi được phái đi theo bảy hướng, đến những miền đất khác nhau trên thế giới. Họ mang theo một con đường tu tập giúp con người vượt qua những giới hạn và những thôi thúc vẫn đang chi phối mình. Họ trở thành tay chân của Shiva, đem đến cho thế gian sự hiểu biết và những phương pháp thực hành để con người có thể sống ngay giữa cõi đời này như chính Đấng Sáng Tạo. Thời gian đã xóa đi nhiều thứ. Nhưng nếu nhìn kỹ vào văn hóa của những miền đất ấy, ta vẫn có thể nhận ra những mạch nguồn nhỏ mà các vị hiền triết đã khơi mở. Qua bao lần đổi thay, mang bao sắc thái và hình hài khác nhau, những mạch nguồn ấy vẫn còn hiện diện.

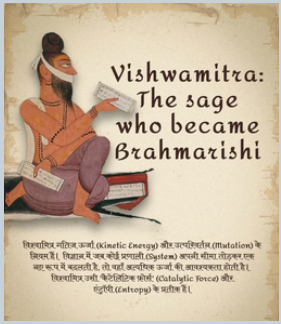
Adiyogi mở ra cho con người khả năng vượt khỏi những giới hạn vốn có của loài mình. Ta có thể hiện hữu trong thế giới vật chất mà vẫn tự do với nó. Ta có thể sống trong thân thể mà không bao giờ đồng nhất mình với thân thể ấy. Ta có thể vận dụng tâm trí đến mức cao nhất mà vẫn không phải nếm trải những khổ đau do tâm trí gây ra. Dù đang ở chiều kích nào của sự sống, ta vẫn có thể bước xa hơn. Vẫn còn một cách khác để sống.

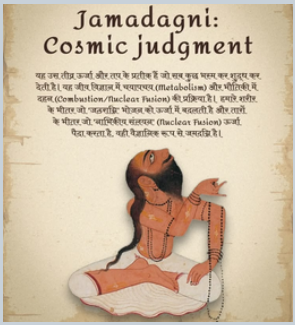
Ngài nói: "Bạn có thể vượt qua những giới hạn hiện tại của mình nếu bạn chịu khó tu tập và chuyển hóa chính mình."

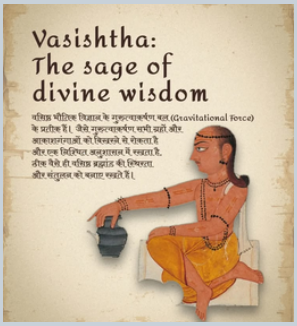
Đó chính là ý nghĩa của Adiyogi.

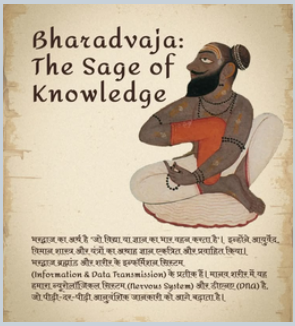








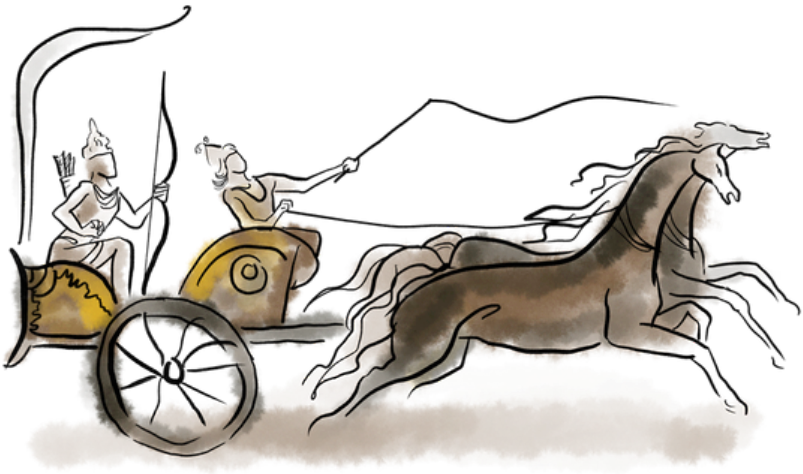






Adi Yogi

và 7 vị học trò đầu tiên



Điều gì khiến mình muốn ở lại để tự trải nghiệm YOGA?

[Nguyên tác tiếng Anh]

Adiyogi – The First Yogi

In this story, Sadhguru takes us back to the very origins of the yogic science, and tells us about the first yogi and the first yoga "program".

In the yogic culture, Shiva is not known as a god, but as the Adiyogi or the first yogi – the originator of yoga. He was the one who first put this seed into the human mind. According to the yogic lore, over fifteen thousand years ago, Shiva attained to his full enlightenment and abandoned himself in an intense ecstatic dance upon the Himalayas. When his ecstasy allowed him some movement, he danced wildly. When it became beyond movement, he became utterly still.

People saw that he was experiencing something that nobody had known before, something that they were unable to fathom. Interest developed and people came wanting to know what this was. They came, they waited and they left because the man was oblivious to other people's presence. He was either in intense dance or absolute stillness, completely uncaring of what was happening around him. Soon, everyone left...

Except for seven men.

These seven people were insistent that they must learn what this man had in him, but Shiva ignored them. They pleaded and begged him, "Please, we want to know what you know." Shiva dismissed them and said, "You fools. The way you are, you are not going to know in a million years. There is a tremendous amount of preparation needed for this. This is not entertainment."

In the yogic culture, Shiva is not known as a god, but as the Adiyogi or the first yogi – the originator of yoga. He was the one who first put this seed into the human mind. According to the yogic lore, over fifteen thousand years ago, Shiva attained to his full enlightenment and abandoned himself in an intense ecstatic dance upon the Himalayas. When his ecstasy allowed him some movement, he danced wildly. When it became beyond movement, he became utterly still.

So they started preparing. Day after day, week after week, month after month, year after year, they prepared. Shiva just chose to ignore them. On a full moon day, after eighty-four years of sadhana, when the solstice had shifted from the summer solstice to the winter solstice – which in this tradition is known as Dakshinayana – the Adiyogi looked at these seven people and saw that they had become shining receptacles of knowing. They were absolutely ripe to receive. He could not ignore them anymore. They grabbed his attention.

He watched them closely for the next few days and when the next full moon rose, he decided to become a Guru. The Adiyogi transformed himself into the Adi Guru; the first Guru was born on that day which is today known as Guru Purnima. On the banks of Kanti Sarovar, a lake that lies a few kilometers above Kedarnath, he turned South to shed his grace upon the human race, and the transmission of the yogic science to these seven people began. The yogic science is not about a yoga class that you go through about how to bend your body – which every new born infant knows – or how to hold your breath – which every unborn infant knows. This is the science of understanding the mechanics of the entire human system.

The Saptarishis were sent in seven different directions to different parts of the world to carry this dimension with which a human being can evolve beyond his present limitations and compulsions. They became the limbs of Shiva, taking the knowing and technology of how a human being can exist here as the Creator himself, to the world. Time has ravaged many things, but when the cultures of those lands are carefully looked at, small strands of these people's work can be seen, still alive. It has taken on various colors and forms, and has changed its complexion in a million different ways, but these strands can still be seen.



After many years, when the transmission was complete, it produced seven fully enlightened beings – the seven celebrated sages who are today known as the Saptarishis, and are worshipped and admired in Indian culture. Shiva put different aspects of yoga into each of these seven people, and these aspects became the seven basic forms of yoga. Even today, yoga has maintained these seven distinct forms.

Transmission of the yogic sciences to the seven rishis

The Adiyogi brought this possibility that a human being need not be contained in the defined limitations of our species. There is a way to be contained in physicality but not to belong to it. There is a way to inhabit the body but never become the body. There is a way to use your mind in the highest possible way but still never know the miseries of the mind. Whatever dimension of existence you are in right now, you can go beyond that – there is another way to live. He said, "You can evolve beyond your present limitations if you do the necessary work upon yourself." That is the significance of the Adiyogi.



Phần 2

PRANA PRANAYAMA

sinh khí & pháp môn luyện khí

Tất cả những gì vận động trong vũ trụ đều là một dạng biểu hiện của Prana. Nhờ có Prana mà gió thổi, đất rung, lưỡi rìu bổ xuống, máy bay cất cánh, ngôi sao bùng nổ và nhà hiền triết suy tư.

Andre Vanlysebth

Pranayama

A Deep, Slow, Gentle, Steady Breath

Một hơi thở

sâu chậm êm đều

Điều gì thực sự thay đổi khi ta thay đổi cách thở?

प्राणायाम
Prāṇāyāma

Pranayama là thực hành điều hòa hơi thở trong Yoga. Qua việc chú tâm vào từng nhịp hít vào và thở ra, ta học cách nhận biết hơi thở, điều chỉnh vừa sức và lắng nghe chính mình. "Sâu, chậm, êm, đều" là bốn lời nhắc để bắt đầu khám phá thực hành ấy.

Prāṇa: hơi thở, sinh khí; năng lượng sống tồn tại trong vạn vật.
Āyāma: sự kéo dài, mở rộng.

Prāṇāyāma còn được diễn giải là "mở rộng sinh khí" thông qua thực hành với hơi thở.

Trong chương trình Hatha Yoga 200 giờ, pranayama là một môn học bắt buộc, và tên môn học được dịch thoáng là điều khí (hay luyện thở). Khi nghe cụm từ "luyện thở", tôi được đặt ra một mục tiêu, đó là phải tập để tăng cường dung tích phổi. Phải hít làm sao thật dài, nín thở lâu, rồi cứ vậy tiếp tục ngày này qua ngày khác.

- Vậy, sau những buổi thở còn lại điều gì?
- Đâu là điểm khác biệt của Pranayama?
- Có thật sự pranayama chỉ đơn thuần là luyện thở?
- Nên Pranayama đầu buổi/giữa buổi/hay cuối buổi tập Yoga?

Để trả lời được những câu hỏi trên, mời bạn trở về với gốc rễ của Pranayama trong kinh điển, cụ thể là **Yoga Sutra** (Patanjali)

Yoga Sūtra II.50

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥२.५०॥

bāhyābhyantarastambhavṛttir deśakālasaṃkhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrghasūkṣmaḥ

"Prāṇāyāma has external, internal, and suspended modes. Observed and regulated according to place, time, and number, it becomes long and subtle."

"Prāṇāyāma có các dạng bên ngoài, bên trong và giữ lại. Khi được quan sát và điều chỉnh theo nơi chốn, thời gian và số lượng, prāṇāyāma trở nên dài và tinh tế."

Yoga Sūtra II.50 gợi mở cách thực hành prāṇāyāma qua sự quan sát và điều chỉnh hơi thở theo **điểm đặt ý**, **thời gian** và **số lượng**, hướng đến phẩm chất "dài và tinh tế" — dīrgha–sūkṣma.

Trên thảm tập, ta có thể bắt đầu bằng việc cảm nhận hơi thở ở một vùng rõ ràng, nhận biết thời lượng hít vào, thở ra và lựa chọn số vòng phù hợp với khả năng.

Những khoảng giữ hơi, khi được đưa vào thực hành, cũng cần được hướng dẫn và điều chỉnh tương ứng. Qua quá trình ấy, "sâu, chậm, êm, đều" có thể trở thành bốn lời nhắc gần gũi: thở vừa sức, thong thả, nhẹ nhàng và ổn định. Đây là cách vận dụng tinh thần câu kinh, giúp ta nuôi dưỡng cả chất lượng hơi thở lẫn sự tinh tế trong chú tâm.

Yếu tố	Ý nghĩa	Ví dụ
deśa Điểm đặt ý	Vị trí hoặc phạm vi mà ta quan sát hơi thở.	Chú ý cảm giác luồng hơi ở cửa mũi, hoặc chuyển động của vùng sườn khi thở.
kāla Thời gian	Độ dài của từng pha thở.	Nhận biết hơi hít vào và thở ra kéo dài bao lâu; có thể dùng nhịp đếm.
saṃkhyā Số lượng	Số lần hoặc số vòng thực hành.	Thực hành một số vòng đã chọn, rồi trở về hơi thở tự nhiên.

Khi thực hành prāṇāyāma, ta chú ý hơi thở được cảm nhận ở đâu, mỗi pha thở kéo dài bao lâu và mình thực hành bao nhiêu vòng. Qua sự quan sát và điều chỉnh phù hợp, hơi thở dần trở nên dài và tinh tế.

Yoga Sūtra II.53
धारणासु च योग्यता मनसः
dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ
And the mind becomes fit for concentration
"Và tâm trí trở nên sẵn sàng cho sự tập trung
(Dhāraṇā)

Trong Yoga Sūtra II.53, Patañjali chỉ ra rằng việc thực hành prāṇāyāma giúp tâm trở nên sẵn sàng cho dhāraṇā — sự tập trung. Khi chăm sóc hơi thở, ta cũng đang rèn khả năng chú ý: nhận biết từng nhịp thở, nhận ra lúc tâm đi xa và nhẹ nhàng quay về. Sau bài thở, hãy dành một khoảng ngồi yên, để hơi thở trở lại tự nhiên và giữ sự chú ý nơi cảm giác hơi đi qua cửa mũi.

Khoảng lặng ấy là cơ hội cảm nhận ý nghĩa của câu kinh: từ điều hòa hơi thở, ta dần nuôi dưỡng khả năng ở lại với điều mình đang chú tâm.

Vậy, một trong những mục tiêu của Yoga là giữa hơi thở sâu, chậm, êm, đều trong các Asana. Đây có thể trở thành mục tiêu của một buổi tập Yoga: **Lấy hơi thở làm thước đo của sự trải nghiệp tập luyện**, và khoản thời gian thiền tọa cuối buổi tập chính là thời điểm phù hợp để đánh giá chất lượng hơi thở.

THỞ SÂU
Để lồng ngực và bụng có khoảng giãn nở khi hít vào. Hơi thở đi vào lồng ngực và vẫn có cảm giác dễ chịu, và có thể hít vào thêm. Có thể kết hợp với Kumbaka (nín thở) để tăng sức chịu đựng của cơ thể.

THỞ CHẬM
Cho mỗi vòng thở thêm thời gian, trong giới hạn thoải mái của mình. Tỷ lệ 1:2 của thở cơ hoành có thể giúp tăng thời gian thở ra, và 4 thời của thở vuông (Sama-vritti) giúp quan sát nhịp thở vào - thở ra - giữ hơi một cách rõ rệt nhất.

THỞ ÊM
Quan sát mức gắng sức. Vai có nhấc lên, hàm có siết lại, hay mình phải kéo hơi cho hết tiếng đếm? Có bị căng thẳng, hay gồng cứng cơ thể? Nếu có, hãy thực hành thả lỏng, và cảm nhận hơi thở vào ra nhẹ nhàng.

THỞ ĐỀU
Tìm một nhịp có thể lặp lại qua nhiều vòng mà vẫn dễ chịu. Nếu thỉnh thoảng phải hít bù hoặc vội vàng đổi hơi, hãy chọn nhịp tự nhiên hơn. Có thể dùng sự hỗ trợ của đồng hồ đếm nhịp, hoặc tự mình giữ nhịp phách.

Thở Thiền trên thế tập

Link thực hành Thở thiền trên thế tập | Khóa online tháng 4.2026
Kênh Youtube: Thiên Đồng https://www.youtube.com/@thienong2635





12 Pranayama

12 Pramayama cùng chuỗi bài tập giúp tăng sinh khí, giúp cảm nhận tốt 4 tính chất "sâu, chậm, êm, đều"

Buổi **1**: Thở Dương - Âm
Buổi **2**: Thở Âm - Dương
Buổi **3**: Thở Bhastrika
Buổi **4**: Thở Kapalabhati
Buổi **5**: Thở mặt trời
- Surya Bhedana
Buổi **6**: Thở mặt trăng
- Chandra Bhedana
Buổi **7**: Thở Anuloma Viloma
Buổi **8**: Thở vuông Sama Vritti
Buổi **9**: Thở thiền Brahmari
Buổi **10**: Thở xương cụt
Buổi **11**: Thở thiên môn
Buổi **12**: Thở tổng hợp

Link thực hành 12 pranayama | Khóa online tháng 5.2026
Kênh Youtube: Thiên Đồng | https://www.youtube.com/@thienong2635



Phần 3

YOGA ANATOMY

Cơ thể học trong Yoga

"Cơ thể của tôi là ngôi đền
và các asana là những lời cầu nguyện của tôi."

B.K.S. Iyengar

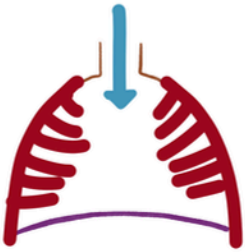
Cơ hoành

điểm tựa chuyển động trong mỗi hơi thở



Cơ hoành (diaphragm) là một vách cơ–gân hình vòm, ngăn cách khoang ngực với khoang bụng và là cơ hít vào chủ yếu của cơ thể. Phần cơ ở ngoại vi bám vào xương ức, các xương sườn dưới và cột sống thắt lưng; các thớ cơ hội tụ vào **gân trung tâm.** Cơ hoành là một vách cơ–gân, vì phần trung tâm là mô gân, không phải toàn bộ đều là mô cơ.

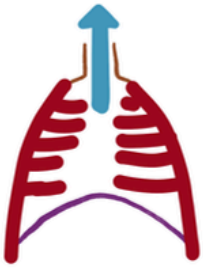
Khi co, vòm cơ hoành hạ xuống, làm tăng thể tích khoang ngực, góp phần giảm áp suất trong phổi để không khí đi vào. Khi hít thở yên tĩnh, cơ hoành giãn và trở về hình vòm trong thì thở ra, cùng với sự đàn hồi của hệ hô hấp.



Hít vào

- Xương sườn mở rộng, hướng lên và ra ngoài
- Thể tích lồng ngực tăng
- Cơ hoành co

Khi cơ hoành co, các sợi cơ ngắn lại, kéo vòm cơ hoành hạ xuống và phẳng hơn. Nhờ đó, khoang ngực rộng hơn, giúp không khí đi vào phổi.



Thở ra

- Xương sườn hạ xuống
- Thể tích lồng ngực giảm
- Cơ hoành giãn ra

Trong nhịp thở yên tĩnh, khi thở ra, cơ hoành giảm co và vòm cơ hoành trở lên cao, góp phần làm thể tích khoang ngực giảm.





01

Cơ hoành có thể hoạt động trước cả khi bạn đưa tay lên

Trước khi bàn tay chuyển động, sâu bên trong, cơ thể đã âm thầm chuẩn bị điểm tựa.

Trong một thí nghiệm yêu cầu người đang đứng nâng tay nhanh, cơ hoành được kích hoạt sớm hơn cơ delta ở vai khoảng 20 mili giây, bất kể người đó đang hít vào hay thở ra. Đây là sự chuẩn bị giúp cơ thể ổn định trước chuyển động. Nghĩa là cơ hoành tham gia vào "core" ngay cả khi nhiệm vụ trước mắt không phải là hít thở.

02

"Thở bằng cơ hoành" không chỉ là làm bụng phồng lên

Sự giãn nở nhiều chiều của khí

Cơ hoành còn góp phần làm các xương sườn dưới mở rộng. Nó thực hiện điều này qua lực kéo tại chỗ bám vào xương sườn và sự truyền áp lực từ ổ bụng lên vùng tiếp xúc giữa cơ hoành với lồng ngực. Vì vậy, chuyển động của hơi thở có cả chiều mở sang hai bên, không chỉ chiều ra trước của bụng.

03

Cơ hoành và sàn chậu có một nhịp chuyển động chung

Một hơi thở có thể tạo thành làn chuyển động kéo dài từ lồng ngực đến đáy chậu.

Nghiên cứu MRI động trên một nhóm nhỏ phụ nữ khỏe mạnh ghi nhận: khi hít vào, cơ hoành và sàn chậu cùng di chuyển xuống; khi thở ra, chúng cùng di chuyển lên. Thành bụng cũng thay đổi đồng bộ với nhịp này. (Lưu ý: Đây là chuyển động được quan sát trong điều kiện nghiên cứu, không phải quy luật cứng cho mọi người và mọi hoạt động.)

Cơ hoành góp phần ngăn thức ăn và dịch dạ dày trào ngược

04

Hơi thở có thể tác động đến tiêu hóa qua một cơ chế cơ học cụ thể.

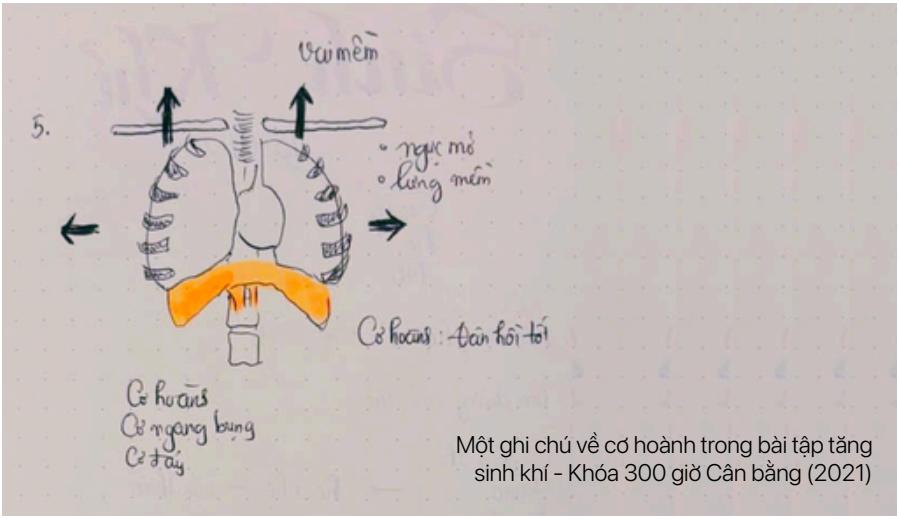
Phần cơ hoành bao quanh đoạn thực quản đi qua tạo thêm một lớp hỗ trợ cho hàng rào chống trào ngược. Một thử nghiệm trên 23 người bệnh và 10 người khỏe mạnh cho thấy thở cơ hoành làm tăng áp lực vùng cơ thắt thực quản dưới khi hít vào và giảm số đợt trào ngược sau ăn.

Thở ra không có nghĩa là cơ hoành luôn "nghỉ"

05

Mô tả "hít vào cơ hoành co, thở ra cơ hoành thả lỏng" hữu ích khi học cơ chế thở cơ bản, nhưng chưa mô tả hết những gì xảy ra trong một tư thế cần sức mạnh và thăng bằng.

Trong một nghiên cứu nhỏ về chuyển động tay lặp lại, cơ hoành vẫn hoạt động trong thì thở ra để góp phần kiểm soát thân mình. Hoạt động của nó lúc này phối hợp cả nhịp thở lẫn yêu cầu chuyển động.



Một ghi chú về cơ hoành trong bài tập tăng sinh khí - Khóa 300 giờ Cân bằng (2021)



Phần 4

DHYANA PSYCHOLOGY

Thiền tâm lý

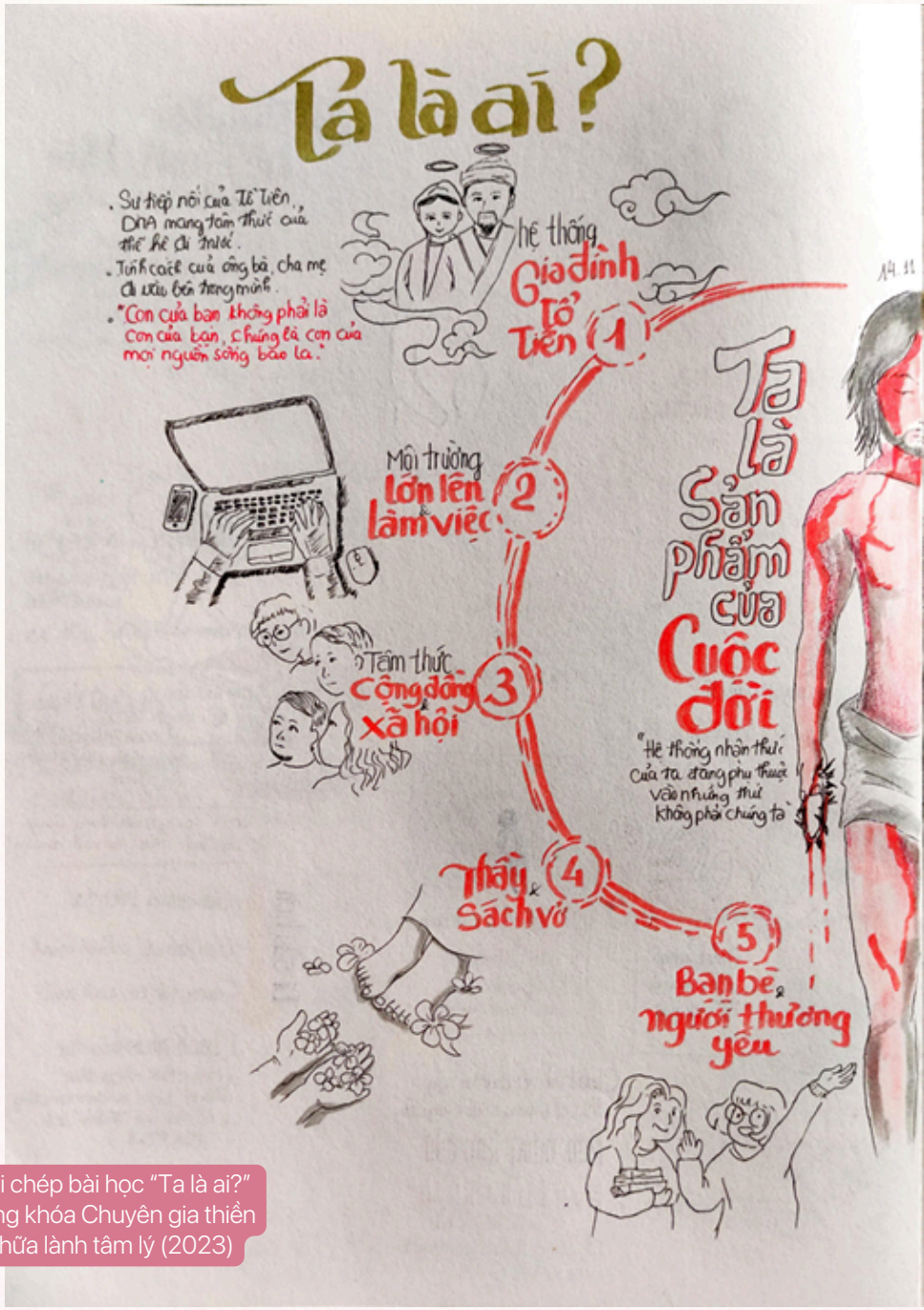
"Khi hiểu được chính mình, tự nhiên mình dễ chấp nhận bản thân ở những khuyết điểm, những yếu kém..."

Thầy Minh Niệm

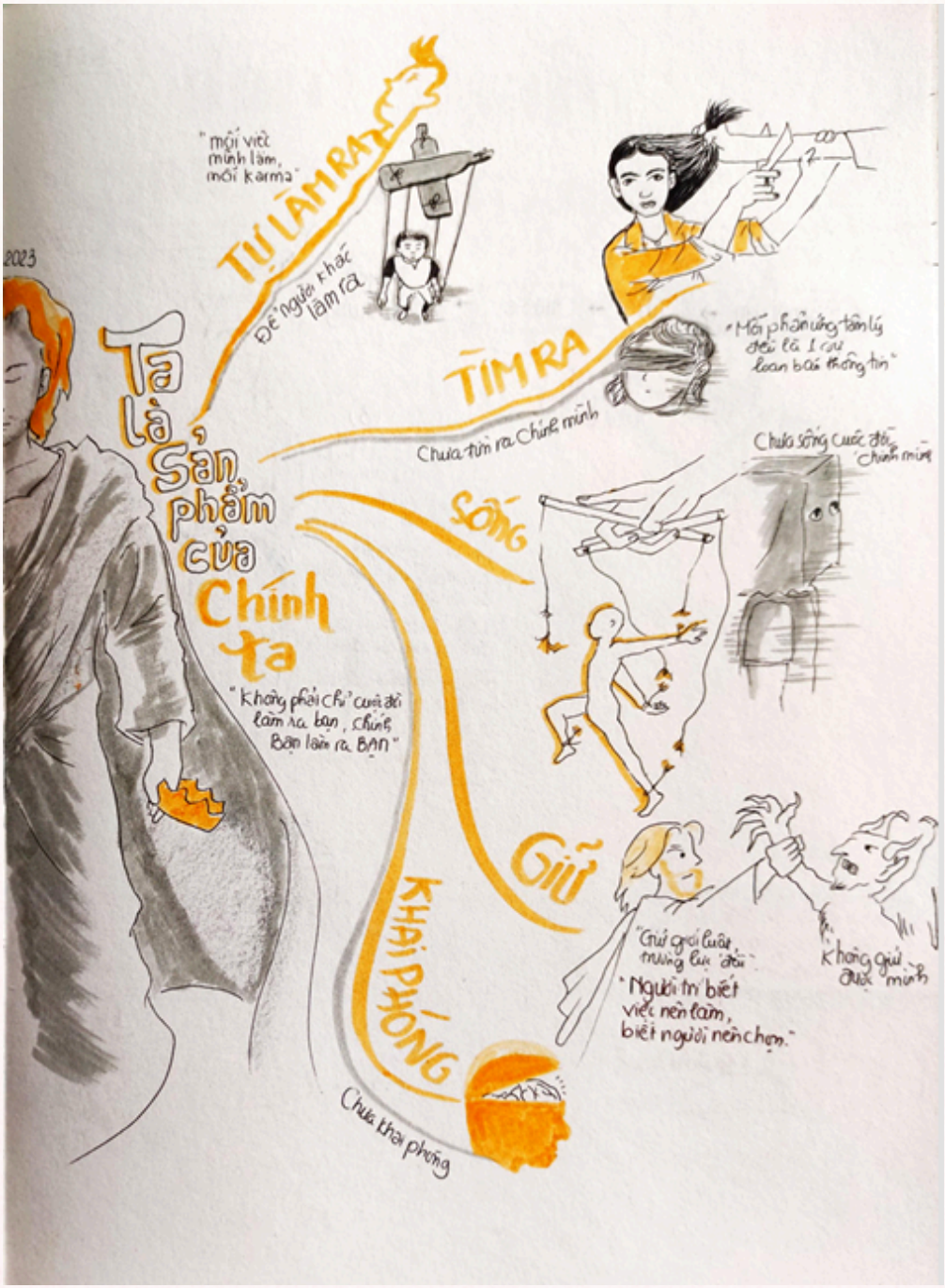
Đây là phần mình sẽ trích dẫn lại những bài học quý giá, được Thầy Minh Niệm trao truyền suốt 4 năm trong khóa Đào luyện chuyên gia Thiền tâm lý. Mong rằng những ghi chép này sẽ trợ lực cho bạn trong hành trình hiểu sâu hơn về tâm lý của chính mình.



Trong tập san Yoga #001
Trích dẫn bài học "**Ta là ai?**" - môn học: Chữa lành tâm lý (14.11.2023)



Ghi chép bài học "Ta là ai?" trong khóa Chuyên gia thiền chữa lành tâm lý (2023)


2023
Ta là Sản phẩm của Chính ta
TỰ LÀM RA
"Mọi việc mình làm, mỗi karma"
Để người khác làm cả
TÌM RA
"Mỗi phản ứng tâm lý đều là 1 vết loan báo thông tin"
Chưa tìm ra Chính mình
SỐNG
Chưa sống cuộc đời Chính mình
"Không phải Chỉ" cuộc đời làm ra bạn, Chính Bạn làm ra BẠN"
GIỮ
Không giữ được mình
"Người trí biết việc nên làm, biết người nên chọn."
KHAI PHÓNG
Chưa khai phóng

TRẠM 1

NHỮNG ĐIỀU ĐANG SỐNG TRONG TÔI

Tôi được làm ra bởi những thứ không phải là tôi.
Với mỗi dòng dưới đây, ghi lại một dấu vết cụ thể: một câu nói, thói quen, phẩm chất hoặc cách nhìn cuộc sống.

Nguồn ảnh hưởng	Gợi ý viết	Ghi chú của tôi
Gia đình, tổ tiên	Tôi nhận ra nét gì của gia đình trong cách mình yêu thương, lo lắng hoặc ứng xử?	
Nơi lớn lên, học tập, làm việc	Những môi trường này đã dạy tôi phải trở thành người như thế nào để được đón nhận?	
Cộng đồng, xã hội	Tôi đã học rằng một người "thành công", "tốt" hoặc "xứng đáng" phải như thế nào?	
Thầy và sách vở	Lời dạy hoặc ý tưởng nào đang dẫn đường cho tôi?	
Bạn bè, những người yêu thương	Khi ở bên họ, tôi đã học cách nhìn mình như thế nào?	

TRẠM 2

GẶP MÌNH TRONG MỘT KHOẢNH KHẮC THẬT

Tôi tìm hiểu chính mình qua cách tôi sống.
Nhớ lại một tình huống gần đây khiến bạn có cảm xúc rõ rệt. Chọn một chuyện vừa sức để nhìn lại: một lần nhận lời dù không muốn, một cuộc trò chuyện khiến bạn vui, một lần bạn thấy mình bị bỏ quên.

Lần lượt viết:

- Chuyện gì đã xảy ra? Chỉ ghi những gì có thể quan sát.
- Tôi đã cảm thấy...
- Khi ấy, cơ thể tôi...
- Tôi đã tự nói với mình rằng...
- Điều tôi mong muốn hoặc cần trong lúc đó là...
- Tôi đã phản ứng bằng cách...
- Nếu được lựa chọn lại, tôi muốn...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sau đó, thử chuyển một lời kết luận về bản thân thành một **lời quan sát**:
"Tôi là người yếu đuối" → "Trong tình huống ấy, tôi đã im lặng vì sợ mất đi một mối quan hệ."
Lời quan sát cho bạn thêm khoảng trống để hiểu và thay đổi.

TRẠM 3

TÔI ĐANG GÓP PHẦN TẠO NÊN MÌNH

Tôi được làm ra bởi chính tôi.
Bạn không lựa chọn được mọi hoàn cảnh. Nhưng trong phần mình có thể tác động, mỗi hành động đều góp một nét vào con người bạn đang trở thành.

Hãy trả lời bằng những việc nhỏ, cụ thể:

Điều tôi muốn khám phá	**Câu viết dành cho bạn**	**Câu trả lời**
Hành động	Một việc tôi lặp lại đang đưa tôi gần hơn với con người mình muốn trở thành là...	.....
Tôi sống cuộc đời mình chọn	Nếu không phải lo lắng về tiền bạc và trách nhiệm, tôi sẽ chọn sống một cuộc đời....	.....
Tôi gìn giữ giá trị tốt đẹp	Ba **giá trị** tôi muốn sống cùng là...	• ..... • ..... • .....
Tôi khai phóng chính mình	Một **khuôn mẫu** tôi muốn đặt xuống là...	.....

TRẠM 4

CHÂN DUNG TÔI LÚC NÀY

Đọc lại những gì đã viết. Dùng chính các từ ngữ của bạn để hoàn thành:

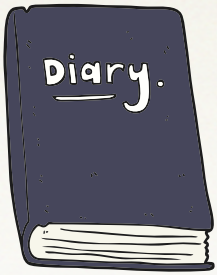
- *Tôi được nuôi lớn bởi...*
- *Tôi đã học cách... để được an toàn hoặc đón nhận.*
- *Tôi nhận ra mình cần...*
- *Tôi muốn tiếp tục gìn giữ...*
- *Tôi đang học cách nới lỏng...*
- *Tôi chọn sống gần hơn với giá trị...*
- *Và hôm nay, tôi bắt đầu bằng...*

Bây giờ, viết câu trả lời của riêng bạn:

"Ở thời điểm này, tôi là một người..."

Bạn có thể viết ba câu. Hãy dành một câu cho điều đã tạo nên mình, một câu cho điều mình trân trọng, một câu cho điều mình đang học.

"Tôi là một người lớn lên trong sự coi trọng trách nhiệm và đã quen đặt nhu cầu của người khác lên trước. Tôi trân trọng sự tử tế, sáng tạo và những khoảng yên. Tôi đang học cách chăm sóc người khác mà vẫn lắng nghe mình."

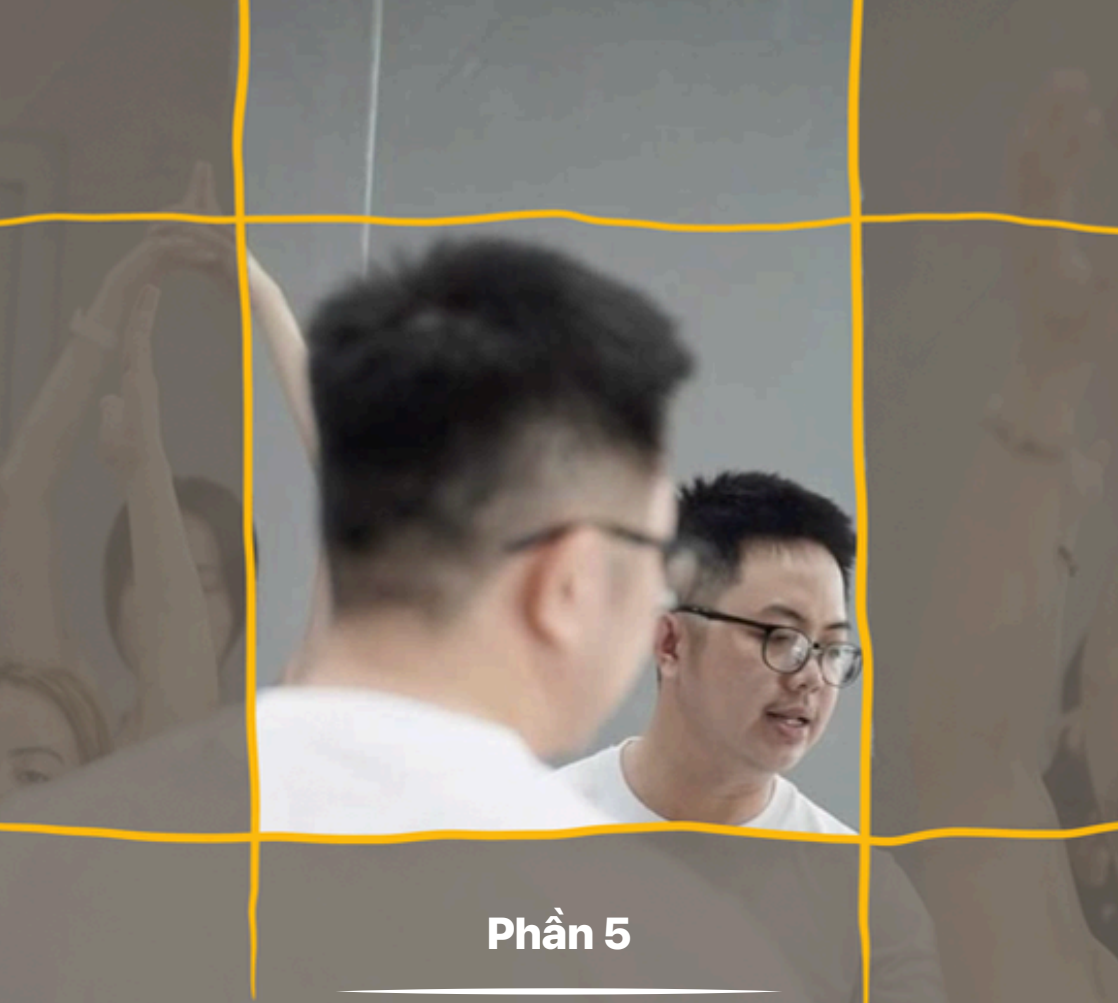


Nếu bạn thích viết nhật ký thì chủ đề **“ta là ai”** trong tập san #001 này có thể gợi cho bạn một vài cảm hứng viết lách đấy.

Một lá thư cho chính mình để “tâm sự” những cái thấy mới về mình cũng là một lựa chọn hay.

Nào,

chuẩn bị 1 ly cafe hay 1 tách trà, một bài nhạc không lời, 1 góc thật chill, 1 quyển sổ và 1 cây bút, bắt đầu viết ra những dòng đầu tiên cho câu hỏi **“ta là ai?”** nào... 🙂



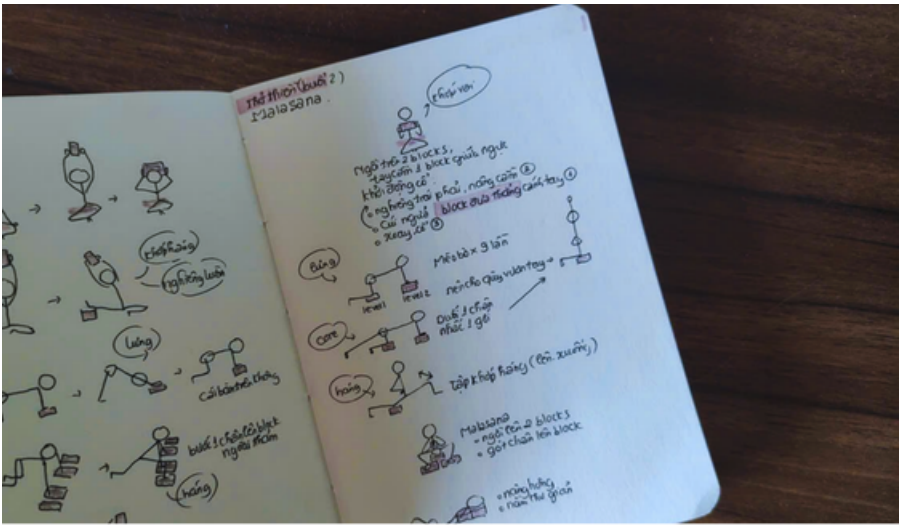
Phần 5

YOGI'S TIP

Góc chia sẻ tải lẻ dành cho Huấn Luyện Viên Yoga

vẽ Stickman trong biên soạn giáo án Yoga (kỳ 1)

vẽ Stickman trong biên soạn giáo án Yoga (kỳ 1)



Một trong những bí quyết giúp luôn giữ lửa nghề chính là luôn soạn trước giáo án cho từng buổi dạy. Giáo án sẽ giải phóng bạn khỏi những rập khuôn trong suy nghĩ (dạy theo thói quen) hay cảm tính. Đây là 2 thử thách mà một HLV mất lửa hay gặp phải.

Mỗi giáo án của bạn bây giờ chính là nền tảng của một bài dạy sâu sắc hơn trong tương lai. Cứ thế, kỹ năng giảng dạy của bạn sẽ được mài giũa theo thời gian. Trong một giáo án được chuẩn bị kỹ lưỡng, bạn sẽ thấy từng chuyển động của Asana, bạn sẽ thấy được đường đi của khí, và hơn hết, bạn biết được trọng tâm của một buổi dạy rơi vào đâu.

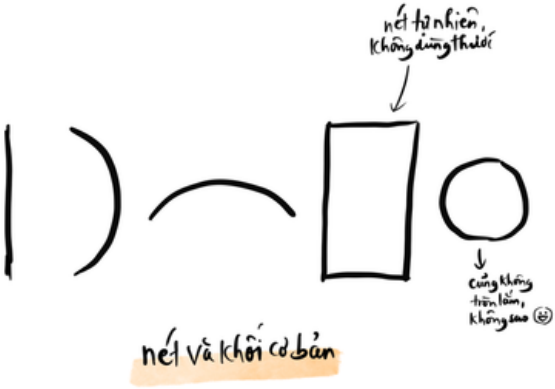
Soạn giáo án là điều rất cơ bản.

Nhưng đôi khi, điều cơ bản này lại là điều khó thực hành nhất.

Trong chuyên mục Yogi's tip, mình sẽ giúp bạn tạo ra những hình nhân nhảy múa, giúp động tác trở nên sinh động hơn. Yên tâm, **NGƯỜI CHƯA VẼ BAO GIỜ VẪN CÓ THỂ VẼ ĐƯỢC NHA.**

Bài tập 1

Thực hành vẽ nét cơ bản



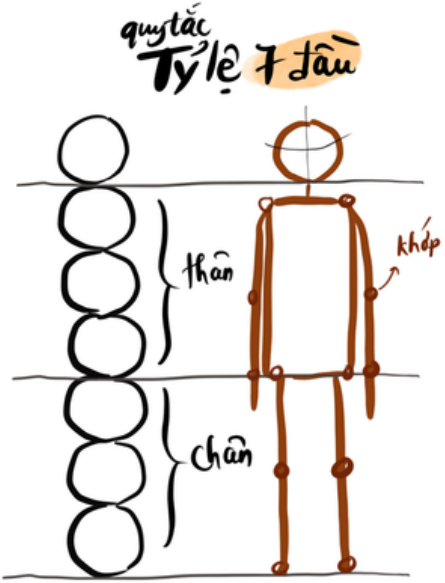
Hồi còn nhỏ, đưa bé nào cũng nguệch ngoạc vài đường nét tạo hình vào tập, chắc chắn bạn cũng thế. Có ai thoát được môn mỹ thuật tiểu học đâu.

Cơ bản thì bất kỳ người que (stickman) nào cũng được tạo nên cực kỳ đơn giản. Bao gồm nét thẳng, nét cong, hình chữ nhật, hình tròn, hình tam giác.

Lưu ý là bạn không nên dùng thước kẻ nha. Những nét không ngay ngắn của tay mới tạo nên nét đẹp chân thật của người que đó.

Bài tập 2

Tỷ lệ



Bạn vẽ 7 vòng tròn có đường kính bằng nhau và đặt chồng lên nhau. Tưởng tượng đây là 7 quả đầu.

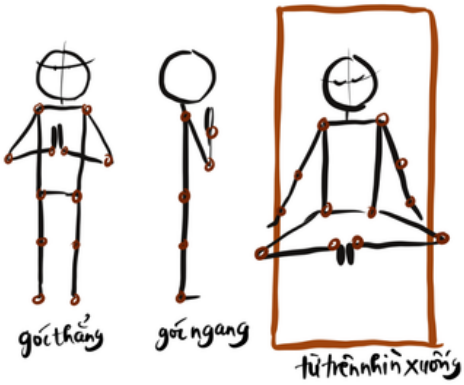
Vẽ theo tỷ lệ 7 đầu, thân có độ dài bằng 3 quả đầu, chân cũng vậy.

Tập bài này nhiều vào, bạn sẽ thấy người que của mình thoát khỏi cảnh lưng dài chân ngắn mà đầu bé lại bé xíu.

Tập vẽ đi nha, vẽ y như hình mình để ở trên á. Ít nhất 10 lần nha.

Bài tập 3
Mặt phẳng

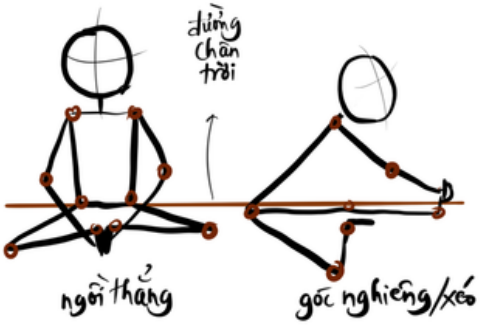
Bài tập bắt đầu khó hơn nè. Bạn phải hình dung cử chỉ của đầu, cổ, tay, chân trong các mặt phẳng, hay góc nhìn của bạn với tư thế.



Áp dụng tỷ lệ 7 đầu vào, bạn sẽ có những nét người que đầu tiên nhìn cũng được được. Nhớ vẽ thêm mấy cái vòng tròn nhỏ vào các điểm khớp: 2 khớp vai, 2 khớp chỏ tay, 2 khớp cổ tay, 2 khớp háng, 2 khớp gối, 2 khớp cổ chân

Level cao hơn là vẽ thêm đường chân trời tạo hiệu ứng chiều sâu cho người que. Đường chân trời có thể là đại diện của mép tường, hoặc mép thảm.

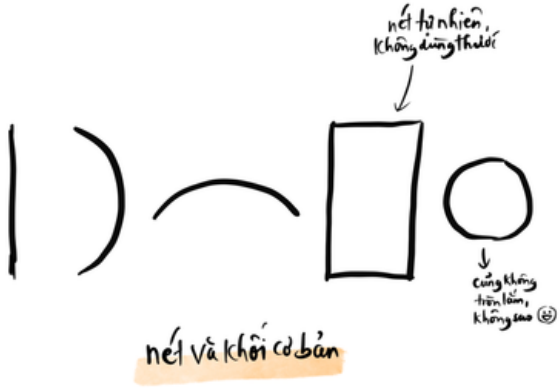
Góc mình hay dùng nhất là **góc nghiêng** vì góc này lột tả được gần hết những vị trí của cơ thể trong Asana.

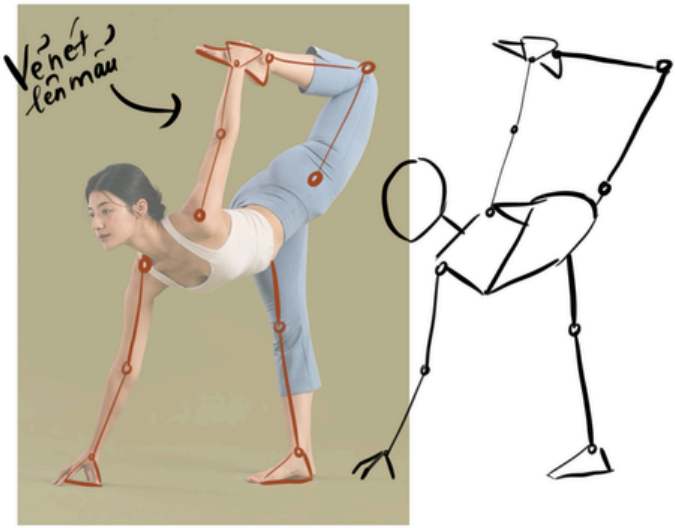


Bài tập 4

Tạo người que từ mẫu

Đây là bài giúp bạn "tăng đô" cực kỳ nhanh và cực kỳ chuẩn xác khi vẽ người que. Bạn tìm 1 tư thế, vẽ điểm khớp tròn, rồi nối các điểm khớp lại với nhau để tạo ra chuyển động. Nhớ vẽ thêm hình cơ bản.






tập vẽ
nét, thẳng,
khớp,
hình khối
cơ bản


ngắn hơn
dài
Chú ý tỷ lệ

Bài tập thực hành

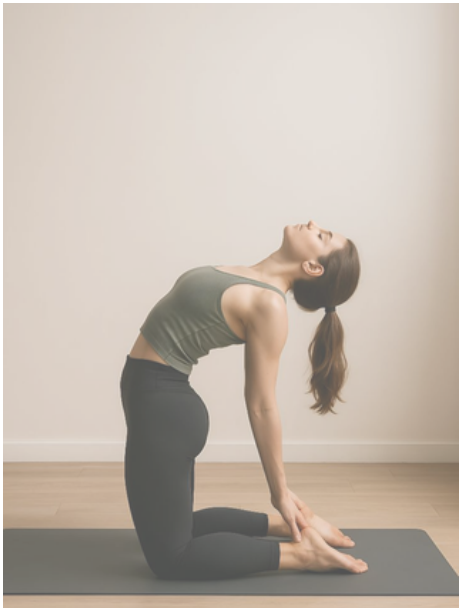
(Bạn có thể dùng bút bi để vẽ trực tiếp lên người mẫu)

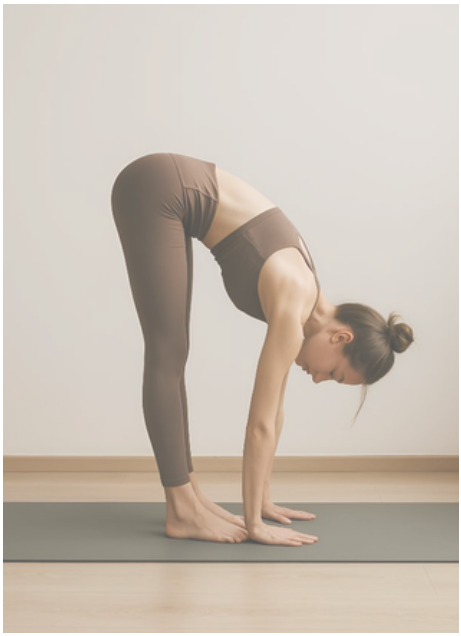




Bài tập thực hành

(Bạn có thể dùng bút bi để vẽ trực tiếp lên người mẫu)





Bài tập thực hành

(Bạn có thể dùng bút bi để vẽ trực tiếp lên người mẫu)





Bài tập thực hành

(Bạn có thể dùng bút bi để vẽ trực tiếp lên người mẫu)



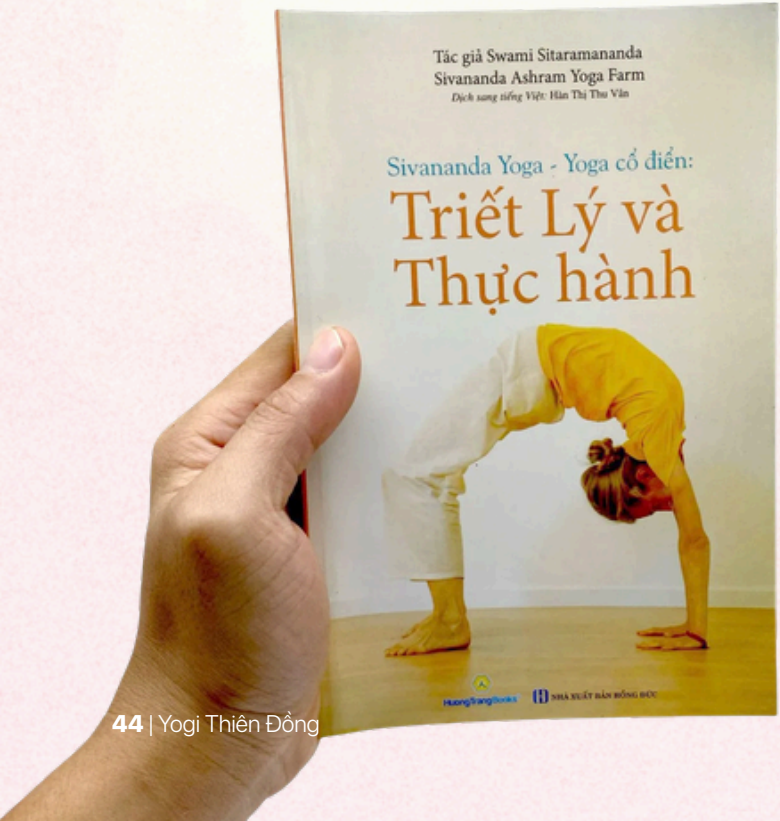


Đây là quyển sách về Triết lý yoga đầu tiên mình đọc lúc học Huấn Luyện Viên Yoga 200 giờ (năm 2018), và mình đã bắt đầu yêu triết lý từ đó. Quyển sách của Swami Sitaramananda, thuộc trường phái Yoga cổ điển, nên lưu giữ nhiều tinh hoa của triết lý.

SÁCH YOGA HAY

Sách mỏng, đơn giản, nhưng bạn sẽ chiêm nghiệm khá nhiều, về 4 con đường Yoga, về lối sống của một người Yogi, và rất rất nhiều điều hay của triết lý được gói gọn hết ở đây.

Sách có thể dễ dàng đặt mua tại các nhà sách Fahasa, và các trang thương mại điện tử.



Bạn thân mến,

Cảm ơn bạn đã dành một khoảng lặng cho The Yogi Notes. Giữa bao việc cần làm và vô số thông tin đang nở ra từng ngày trên các trang mạng xã hội, việc bạn dừng lại, mở những trang này và đọc bằng sự chú tâm chính là động lực lớn nhất để tôi tiếp tục thực hiện những số tập san tiếp theo.

Quyển tập san nhỏ này được viết từ những điều tôi học, những trải nghiệm trong thực hành và cả những câu hỏi vẫn còn theo tôi qua từng buổi dạy. Có những điều tôi chỉ hiểu rõ hơn khi lắng nghe một học viên, khi ngồi yên sau giờ tập, hoặc khi bắt đầu viết xuống. Tôi gom góp chúng ở đây, với mong muốn chia sẻ cùng bạn một cách gần gũi và chân thành.

Trong lúc thực hiện The Yogi Notes, tôi cũng nhận ra mình đã được nâng đỡ bởi rất nhiều người: những người thầy, những cuốn sách, những học viên và những cuộc gặp gỡ đã để lại trong tôi một điều đáng nhớ. Vì vậy, trong lời cảm ơn gửi đến bạn hôm nay còn có lòng biết ơn dành cho tất cả những người đã góp phần làm nên những trang viết này.

"**The art of being**" - nghệ thuật hiện hữu với chính mình có thể bắt đầu bằng việc ngồi yên và thở. Bắt đầu viết, nhìn sâu vào hành trình cá nhân để tìm ra nhiều từ khóa cho câu hỏi "ta là ai" cũng là 1 cách nhận diện sự hiện hữu. Còn gì quý giá bằng việc nhận ra sự hiện hữu đầy mầu nhiệm của chính mình trên cuộc đời này, bạn nhỉ?

Bạn thân mến, đây là quyển tập san đầu tiên tôi chấp bút, từ khâu ý tưởng, dàn ý, viết bài, vẽ minh họa, thiết kế và biên tập, nếu bạn có tìm ra lỗi hay có bất kỳ đóng góp nào để tôi có thể làm tốt hơn trong những số tiếp theo, mong bạn dành chút thời gian gửi tin nhắn đến tôi thông qua email, zalo hoặc messenger nhé. Tôi sẽ biết ơn bạn nhiều lắm đó.

Cảm ơn bạn, người anh em Yogi thiện lành,

Hẹn gặp bạn trong những số tập san Yoga tiếp theo.



Nguyễn Hoàng Lộc (Yogi Thiên Đồng)
Huấn luyện viên Yoga Hatha 200 giờ & Hướng dẫn viên Thiền.



001
The Art of Being

nghệ thuật hiện hữu
trọn vẹn với chính mình

đăng ký nhận ấn phẩm

TẬP SAN YOGA

gửi về địa chỉ nhà bạn

the yogi notes

Ngày xuất bản online: 11.11.2026
Biên tập & minh họa: Thiên Đồng