

YOGA

Ayurveda

Kéo dài tuổi thọ - Sống khỏe mỗi ngày



YOGA

Ayurveda

Kéo dài tuổi thọ - Sống khỏe mỗi ngày



HƯỚNG DẪN

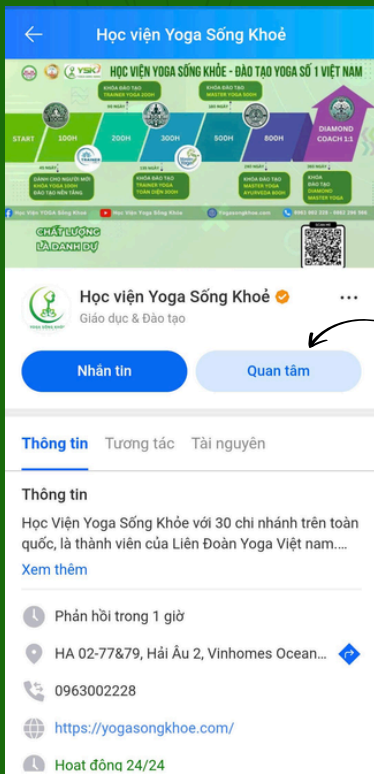
NHẬN TÀI LIỆU

Đây là Zalo OA của Học Viện Yoga Sống Khỏe, bạn vui lòng làm theo các bước sau để CSKH hướng dẫn bạn tham gia vào Group học tập nhé



Bước 1: Quét mã Zalo OA của Học Viện Yoga sống Khỏe

Bước 2: Nhấn quan tâm Zalo OA



Bước 3: Nhấn tin để được đội ngũ hỗ trợ YSK hỗ trợ bạn!

Thân gửi quý độc giả thân mến,

Học viện Yoga Sống Khỏe là đơn vị tiên phong tại Việt Nam trong lĩnh vực trị liệu Yoga Ayurveda toàn diện, với sứ mệnh mang đến giải pháp phục hồi thân – tâm – trí thông qua các phương pháp cổ truyền Ấn Độ kết hợp cùng nền tảng khoa học hiện đại. Chúng tôi tin rằng, mỗi con người đều xứng đáng được chữa lành không dùng thuốc, và được tiếp cận những tri thức nguyên bản từ Ayurveda – nền y học cổ đại hơn 5.000 năm tuổi. Đó là lý do chúng tôi thiết kế các chương trình trị liệu và đào tạo chuyên sâu, không chỉ dành cho giáo viên yoga mà còn cho bất kỳ ai mong muốn hiểu rõ hơn về cơ thể mình để chủ động chăm sóc sức khỏe.

Hành trình của chúng tôi không dừng lại ở việc giảng dạy – chúng tôi đã và đang tổ chức nhiều chương trình thiện nguyện trị liệu, lan tỏa yoga phục hồi miễn phí, hướng đến các nhóm đối tượng yếu thế: người cao tuổi, bệnh nhân sau tai biến, mẹ bầu, người trầm cảm, học sinh vùng cao... để những ai đang chịu đựng nỗi đau cũng có cơ hội được chạm vào ánh sáng của chữa lành tự nhiên.

Dưới đây là một vài hình ảnh từ các chương trình “Chăm sóc cộng đồng bằng Yoga Ayurveda” mà chúng tôi đã đi qua các tỉnh:



Lớp cộng đồng 30H tại DakLak



Lớp cộng đồng 30H tại Huế



*Học tập trị liệu yoga ayurveda tại
Ấn Độ*



*Lớp cộng đồng 30H đào tạo HLV
yoga*

Chúng tôi biết rằng mình còn là một đơn vị trẻ trong lĩnh vực này, vẫn còn nhiều điều cần hoàn thiện. Nhưng với tâm huyết của đội ngũ giảng viên – bác sĩ – chuyên gia trị liệu, cùng sự đồng hành của cộng đồng yêu sức khỏe tự nhiên, Học viện Yoga Sống Khỏe sẽ không ngừng phát triển để mang đến kiến thức chuẩn mực – phương pháp hiệu quả – và trải nghiệm chữa lành chân thực nhất.

Nếu bạn đang tìm kiếm con đường để hiểu sâu hơn về chính mình, để trị liệu cho bản thân và lan tỏa sự chữa lành đến những người xung quanh – chúng tôi mời bạn đồng hành cùng Học viện Yoga Sống Khỏe trên hành trình đầy yêu thương này.

Cảm ơn quý khách hàng đã nhận sách điện tử của YSK!

*Chủ tịch Học Viện Yoga Sống Khỏe,
Ủy viên ban chấp hành liên đoàn yoga Việt Nam,
Chủ tịch liên minh yoga thế giới YSK*

Ths. VŨ HỒNG YẾN

THÔNG TIN PHẢN HỒI - HỖ TRỢ NHANH CHÓNG

Học viện Yoga Sống Khỏe

Website: www.yogasongkhoe.com

Hotline: 0941 212 333

LỜI MỞ ĐẦU

Có những buổi sáng, chúng ta thức dậy trong vội vã – uống vội một tách cà phê, nuốt nhanh bữa sáng, rồi lao ra đường như thể đang chạy trốn chính mình. Chúng ta không ốm, nhưng cũng chẳng thấy khỏe. Không chết, nhưng dường như chưa từng thật sự sống. Bạn có từng cảm thấy như vậy chưa?

Trong một thế giới mà sự bận rộn được tôn vinh như biểu tượng của thành công, chúng ta đã đánh mất điều quan trọng nhất: sự điều hòa giữa thân – tâm – trí. Và khi đánh mất sự điều hòa ấy, tuổi thọ cũng chẳng còn nhiều ý nghĩa – vì ta chỉ đang kéo dài sự tiêu hao, không phải sự sống.

Rồi một ngày, chúng ta gặp được Ayurveda – nền y học cổ đại hơn 5.000 năm tuổi của Ấn Độ. Ayurveda không chỉ đơn thuần là chữa bệnh. Nó giúp chúng ta trở về với trạng thái nguyên sơ cân bằng – nơi cơ thể có thể tự chữa lành, nơi tâm trí được tĩnh lặng, nơi sự sống được trân trọng chứ không tiêu hao.

Cuốn sách này không dành cho những ai sống vội. Nó dành cho những ai trong chúng ta đã từng nghe tiếng thì thầm của cơ thể mỗi đêm, từng cảm nhận sự rệu rã trong xương cốt, từng tự hỏi: “Mình sẽ sống như thế này đến bao giờ nữa?”

Nếu chúng ta còn đủ can đảm để nhìn sâu vào bên trong – để hiểu thể tạng của chính mình, nhận diện căn nguyên của sự bất ổn, và học cách phục hồi lại ngọn lửa sinh lực từ sâu thẳm – thì hãy cùng nhau bước tiếp hành trình này.

MỤC LỤC

▶ PHẦN I: NỀN TẢNG AYURVEDA

Chương 1: Ayurveda là gì?

Chương 2: Xác định thể tạng dosha - bản đồ vận mệnh cá nhân

▶ PHẦN II: KÉO DÀI TUỔI THỌ THEO TỪNG THỂ TẠNG

Chương 3: Sống dài với thể Vata

Chương 4: Lửa trong Pitta – kẻ đốt cháy tuổi thọ

Chương 5: Kapha – kẻ trì trệ mang về bình yên chết người

▶ PHẦN III: TRỊ LIỆU YOGA & AYURVEDA CHO 6 HỆ BỆNH

Chương 6: Hệ tiêu hóa (Agni – ngọn lửa sống)

Chương 7: Hệ hô hấp – Sống trong hơi thở

Chương 8: Hệ thần kinh – Gốc rễ của stress và lạc lối

Chương 9: Hệ sinh dục – Gốc sinh lực

Chương 10: Hệ tim mạch – Cân bằng giữa yêu thương và máu chảy

Chương 11: Hệ tiết niệu và thải độc

▶ PHẦN IV: TÁI SINH TÂM THỨC – CHIẾN LƯỢC SỐNG TRƯỞNG THỌ

Chương 12: Dinacharya – chu kỳ sống theo mặt trời

Chương 13: Ritucharya – thích nghi theo mùa

Chương 14: Āchāra Rasāyana – đạo đức nuôi dưỡng tuổi thọ

Chương 15: Sống tối giản – nghệ thuật loại bỏ độc tâm và độc thân

Chương 16: Chế độ dinh dưỡng lành mạnh.

PHẦN I

NỀN TẢNG AYURVEDA



AYURVEDA

A Step Closer to Mainstream Healthcare

CHƯƠNG I

AYURVEDA LÀ GÌ

"Ayu" nghĩa là sự sống.

"Veda" nghĩa là tri thức.

Ayurveda không đơn thuần là chữa bệnh – nó là khoa học sống đúng cách, để không cần chữa bệnh.

Ở phương Tây, người ta thường chỉ tìm bác sĩ khi đau đớn.

Nhưng Ayurveda dạy rằng:

"Khi bạn cần bác sĩ, nghĩa là bạn đã sai cách sống rất lâu rồi."



AYURVEDA LÀ GÌ?

Ayurveda là một hệ thống y học cổ đại có nguồn gốc từ Ấn Độ, phát triển hơn 5.000 năm trước, có nghĩa là "kiến thức về cuộc sống" hoặc "khoa học về đời sống". Nó nhấn mạnh vào việc duy trì sự cân bằng giữa cơ thể, tâm trí và tinh thần để đạt được sức khỏe và hạnh phúc toàn diện. Ayurveda dựa trên ý tưởng rằng mỗi người có những DOSHA (những lực sống, năng lượng) và mọi thứ trong vũ trụ đều có sự kết nối.

Ayurveda dựa trên nguyên tắc rằng sức khỏe và hạnh phúc đạt được khi tâm trí, cơ thể và tinh thần được cân bằng.

CHƯƠNG 2: XÁC ĐỊNH THỂ TẠNG DOSHA BẢN ĐỒ VẬN MỆNH CÁ NHÂN

2.1. Giới thiệu về Dosha

Dosha là khái niệm quan trọng trong Ayurveda, thể hiện sự kết hợp của các yếu tố cơ bản trong cơ thể: Vata (gió và không khí), Pitta (lửa và nước) và Kapha (đất và nước). Mỗi người đều có sự kết hợp độc đáo của ba Dosha này, được gọi là bản chất tự nhiên. Hiểu rõ Dosha của bản thân giúp bạn lựa chọn chế độ ăn uống, lối sống và phương pháp thực hành Yoga phù hợp để duy trì sự cân bằng và cải thiện sức khỏe.

Thể Tạng - DNA năng lượng

Trong Ayurveda, mỗi người sinh ra đã mang một “tổ hợp năng lượng” riêng biệt gọi là Prakriti – gồm 3 loại Dosha

- Vata (Không khí + Không gian) – kẻ điều khiển chuyển động.
- Pitta (Lửa + Nước) – kẻ kiểm soát chuyển hóa.
- Kapha (Đất + Nước) – kẻ tạo dựng và giữ vững.

Prakriti = định mệnh.

Vikriti = sự lệch khỏi định mệnh.

Và phần lớn bạn đang sống trong Vikriti mà tưởng đó là “con người mình”.

2.2 Xác định thể tạng cơ bản (Prakriti Test)

• Thể tạng Vatta

Vata là thể tạng đại diện cho sự chuyển động và sự sáng tạo. Những người có Vata chiếm ưu thế thường có cơ thể gầy, khô và dễ bị lạnh. Họ cũng có xu hướng dễ thay đổi tâm trạng, lo lắng và khó ngủ.



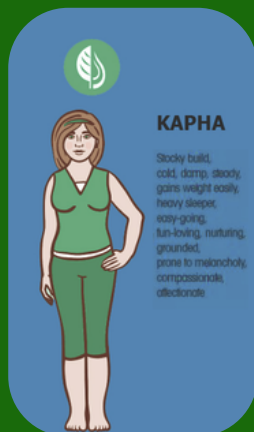
• Thể tạng Pitta



Pitta đại diện cho sự chuyển hóa và năng lượng nhiệt. Người có Pitta thường có cơ thể vừa phải, cơ bắp phát triển và khả năng tập trung cao. Tuy nhiên, họ cũng có thể dễ nổi nóng và gặp vấn đề về tiêu hóa.

• Thể tạng Kapha

Kapha đại diện cho sự ổn định và cấu trúc. Những người có Kapha chiếm ưu thế thường có cơ thể nặng nề, có xu hướng tích tụ mỡ và thường cảm thấy lưỡi biếng. Họ cũng có xu hướng giữ nước và dễ bị trầm cảm.



PHẦN II

KÉO DÀI TUỔI THỌ THEO TỪNG THỂ TẠNG



CHƯƠNG 3

SỐNG DÀI VỚI THỂ VATTA – GIÓ THỔI BAY CẢ SINH LỰC LẦN LÝ TRÍ

3.1 Vata là gì?

1. Gió bên trong tâm trí và xương cốt:

Vata là năng lượng chuyển động, tổ hợp của Không Khí (Vayu) và Không Gian (Akasha). Nó không thể nhìn thấy, nhưng luôn hiện diện.

2. Nếu bạn:

Hay lo âu, hồi hộp, tâm trí không bao giờ đứng yên.

Cảm thấy lạnh, tay chân khô, gầy gò, khó tăng cân.

Có giấc ngủ chập chờn, dễ bị táo bón, đau khớp.



3.2 Khi Vata mất cân bằng – Gió hóa bão

Không có gì tệ hơn một cơn gió không định hướng.

Khi Vata tăng quá mức, sẽ khiến bạn:

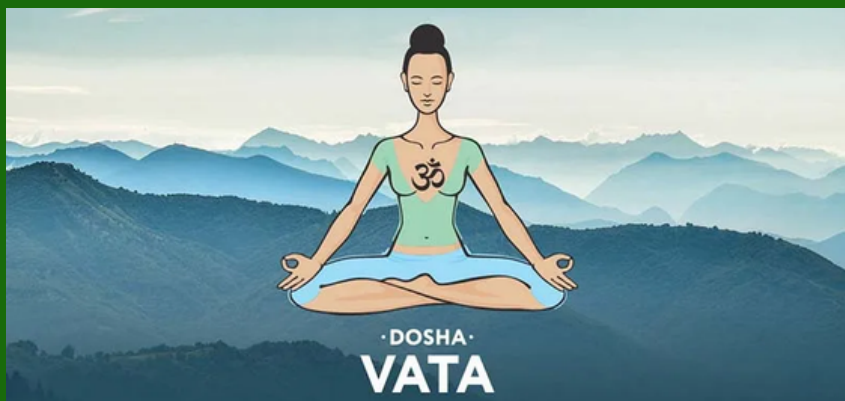
- Suy kiệt thần kinh: mất ngủ, lo âu, trầm cảm nhẹ.
- Mất năng lượng sinh học: da khô, tóc rụng, tiêu hóa rối loạn.
- Suy giảm hệ thống miễn dịch do hấp thu và chuyển hóa yếu.
- Tâm trí bất định, ý tưởng thì nhiều mà hành động thì... trì hoãn.

3.3 Cân bằng lại Vata – Kỷ luật là khắc tinh của Gió

Hạng mục	Nguyên tắc cân bằng Vata
Thời gian biểu	Cố định. Thức dậy, ăn, ngủ đúng giờ – Vata sợ sự đều đặn như ta sợ ánh sáng.
Chế độ ăn	Ấm, ẩm, nấu chín. Ưu tiên các món như cháo, súp, dầu mè, ghee (bơ tinh khiết).
Tránh	Đồ lạnh, sống, khô – như salad, kem, nước đá, cà phê.
Vận động	Chậm, có kiểm soát: Yoga Hatha, đi bộ chậm, thiền tĩnh.
Thói quen ngủ	Ngủ sớm, trước 10h đêm. Không dùng thiết bị điện tử trước khi ngủ.

3.4 Yoga cho Vata – Trấn an cơn gió đang nổi loạn

Người không cần làm gì nhiều – chỉ cần dừng lại đủ lâu để thấy mình đang trôi đi.



Các tư thế Yoga khuyên dùng:

- Balasana (Tư thế đứa trẻ) – an thần và an toàn.
- Supta Baddha Konasana – mở khớp hông, thư giãn sâu.
- Viparita Karani (Gác chân lên tường) – giúp khí huyết ổn định.

Pranayama (Hơi thở):

- Nadi Shodhana – làm dịu tâm trí, thanh lọc năng lượng.
- Bhramari (ong kêu) – xoa dịu hệ thần kinh, chống lo âu.

3.5 Thảo dược & thực phẩm vàng cho thể Vata

Ashwagandha – quân bình hệ thần kinh, chống stress.

Triphala – hỗ trợ tiêu hóa, chống táo bón.

Ginger (gừng) – tăng Agni (ngọn lửa tiêu hóa).

Mè đen, bơ ghee, hạt hướng dương – cung cấp chất béo tự nhiên giúp “neo giữ gió”.



3.6 Lối sống Vata – từ trôi dạt sang định hướng

- **Sáng:**

Thức dậy lúc 6h, ngồi thiền 10 phút trước khi làm gì.

Uống nước ấm, massage bằng dầu mè nếu có thể.

- **Trưa:**

Ăn đúng giờ, không dùng điện thoại khi ăn.

Uống trà thảo dược ấm sau bữa.

- **Tối:**

Tắm nước ấm, Yoga nhẹ.

Tránh tin tức tiêu cực, tránh caffeine – người dễ bị tác động mạnh.

Ghi 3 điều biết ơn → để giữ gió trong lòng, không để nó thổi loạn giấc ngủ.

**SỐNG
CÂN BẰNG**

CHƯƠNG 4

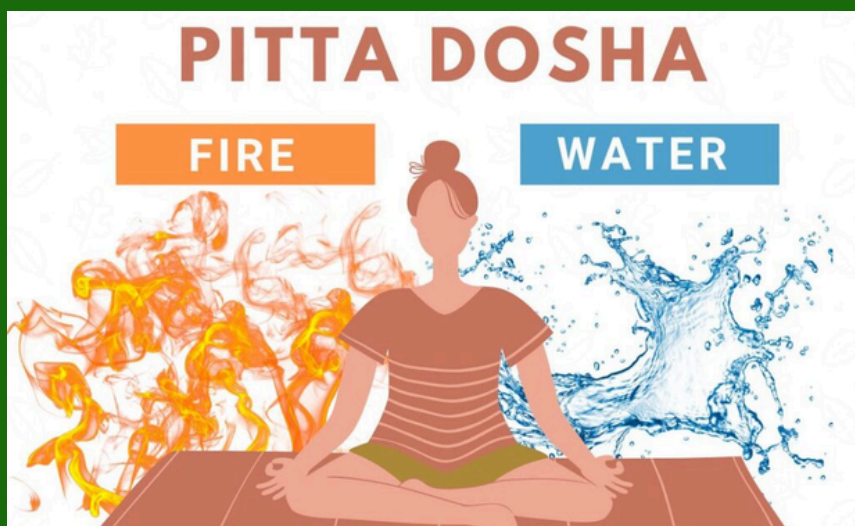
LỬA TRONG PITTA – KẼ ĐỐT CHÁY TUỔI THỌ BẰNG THAM VỌNG VÀ TỨC GIẬN

4.1 Pitta là gì? – Ngọn lửa nằm giữa bụng, đốt từ bao tử đến lý trí

Pitta là sự kết hợp giữa Lửa (Tejas) và Nước (Jala) – tạo nên nhiệt lượng của sự tiêu hóa và trí tuệ phân tích.

Đặc trưng của người mang Pitta chủ đạo:

- Thông minh, quyết đoán, sắc bén
- Cơ thể ấm, dễ ra mồ hôi, ăn nhanh, tiêu hóa nhanh
- Hay nổi nóng, không kiên nhẫn với kẻ chậm chạp
- Da dễ nổi mụn, viêm, mắt sắc, hay chỉ trích người khác
- Pitta là thủ lĩnh sinh ra để thống trị. Nhưng nếu không kiểm soát được ngọn lửa trong mình, anh sẽ đốt luôn cả chính thân xác và tâm trí.



4.2 Khi Pitta mất cân bằng – Lửa đốt cả bên ngoài lẫn bên trong

Hậu quả thường thấy:

Viêm loét dạ dày, đau gan, trào ngược acid

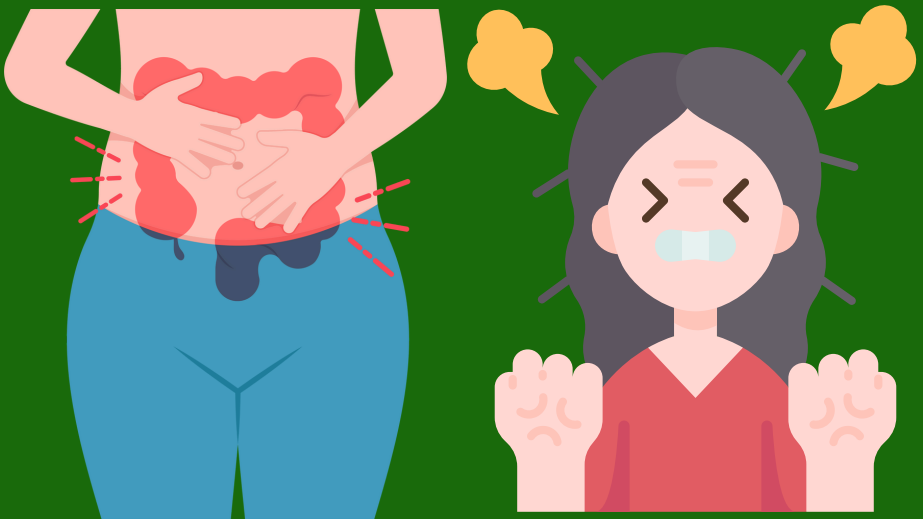
Nhiệt miệng, nổi mụn, rối loạn nội tiết

Dễ cáu gắt, mất kiên nhẫn, kiệt sức tinh thần vì tham vọng

Hay so sánh, đổ kỵ, cảm thấy mình "đáng lẽ phải hơn thế này"

Khi Pitta mất cân bằng, cơn giận không cần lý do. Chỉ cần một ánh nhìn sai lệch cũng khiến lửa bùng lên.

Hình ảnh minh họa



4.3 Dập lửa bằng kỷ luật lạnh – Cách sống cho người mang Pitta

Hạng mục	Hướng dẫn
Chế độ ăn	Mát, thanh, ít cay, tránh chiên rán, rượu, caffein. Ăn nhiều rau xanh, trái cây ngọt, nước dừa, lô hội.
Giờ sinh hoạt	Ngủ sớm, tránh làm việc khuya – Pitta thường hăng nhất về đêm, nhưng cái giá là tuổi thọ.
Mùa dễ loạn	Mùa hè – nên giảm cường độ làm việc, nghỉ nhiều hơn, uống nhiều nước.

4.4 Yoga và Pranayama cho Pitta – Làm mát ngọn lửa nội tâm

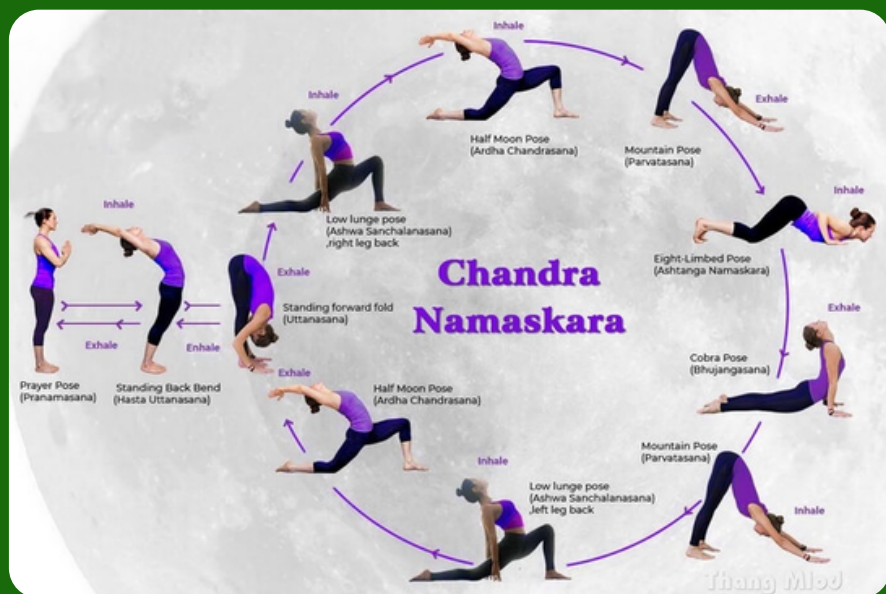
Tư thế Yoga khuyên dùng:

- Shavasana (xác chết) – tắt toàn bộ hệ thần kinh.
- Chandra Namaskar (Chào mặt trăng) – làm dịu hệ thần kinh.
- Paschimottanasana (gập người về phía trước) – hạ nhiệt toàn cơ thể.
- Pranayama:

Sheetali / Sheetkari – hít bằng lưỡi, làm mát gan.

Nadi Shodhana – cân bằng kênh năng lượng.

Hình ảnh minh họa



4.5 Thảo dược & thực phẩm điều tiết Pitta

- Neem – thanh lọc máu, mát gan.
- Amla (me rừng Ấn Độ) – giảm acid, chống viêm.
- Lô hội – làm mát hệ tiêu hóa.
- Hạt thì là, rau mùi, bạc hà – dùng làm trà.



4.6 Lịch sinh hoạt cho thể Pitta – Giữ lửa ấm, không bùng cháy

Sáng:

- Dậy sớm, uống nước ấm pha chanh và vài lát dưa leo.
- Yoga nhẹ, thiền 15 phút bằng hơi thở Sheetali.

Trưa:

- Ăn sớm, tránh đồ cay, hạn chế gia vị.
- Không dùng laptop/ngồi làm việc ngay sau ăn.

Chiều & Tối:

- Trà bạc hà hoặc nước ép rau củ.
- Tránh xung đột, tranh cãi, tin tức tiêu cực.
- Đọc sách, thiền trước khi ngủ – tránh ánh sáng xanh.



CHƯƠNG 5

KAPHA – KẼ TRÌ TRỆ MANG VỀ BÌNH YÊN CHẾT NGƯỜI

5.1 Kapha là gì? – Sự nặng nề trong thân xác và trong chính tâm trí

Kapha là tổ hợp của Đất (Prithvi) và Nước (Jala) – tạo nên sự ổn định, cấu trúc và bám dính.

Đó là nguồn năng lượng giúp cơ thể giữ ẩm, gắn kết mô, hình thành xương và tăng trưởng.

Người Kapha thường:

- Thân hình to, chắc, dễ tăng cân, khó giảm
- Da dày, mềm, ẩm và mịn
- Ngủ sâu, dễ ngủ nhiều
- Tính cách ôn hòa, kiên nhẫn nhưng trì hoãn
- Ăn không nhiều nhưng khó tiêu hóa và tích trữ mỡ nhanh



5.2 Khi Kapha mất cân bằng – Bình yên hóa thành trì trệ độc hại

Khi Kapha tăng quá mức:

- Cơ thể tăng cân, nặng nề, mệt mỏi dai dẳng
- Dịch nhầy nhiều, dễ viêm xoang, cảm lạnh, ho
- Cảm xúc lì lợm, trầm buồn, ít động lực
- Lười vận động, ưa ngủ, dễ rơi vào trầm cảm nhẹ

Kapha không gây đau ngay, mà khiến anh mất dần khát vọng sống.

Và chính đó mới là sự nguy hiểm thật sự.



5.3 Đẩy lùi Kapha – Làm nhẹ lòng, nhẹ thân, nhẹ cuộc đời

Hạng mục	Hướng dẫn
Chế độ ăn	Nhẹ, khô, nóng, cay nhẹ – giúp đốt mỡ và đánh thức hệ tiêu hóa.
	Tránh sữa, bơ, đồ béo, ngọt, chiên.
Vận động	Nhiều hơn mọi thể tạng khác. Càng lười, càng tăng Kapha.
	Tập cường độ trung bình: chạy bộ nhẹ, yoga năng động, nhảy.
Thức dậy	Trước 6h sáng. Ngủ sau giờ này = Kapha dính chặt cơ thể suốt ngày
Nội dung tiếp nhận	Đọc, nghe, xem những gì truyền cảm hứng, bẻ gãy sự trì trệ tâm trí

5.4 Yoga & Pranayama cho Kapha – Thức tỉnh từ cơn ngủ mê

Yoga khuyên dùng:

Surya Namaskar (Chào mặt trời) – kích hoạt toàn bộ hệ thống.

Utkatasana (ghế) – đốt mỡ, tăng nhiệt.

Navasana (con thuyền) – làm săn chắc bụng, phá vỡ tích trữ năng lượng xấu.

Pranayama:

Kapalabhati (thở làm sạch sọ) – đẩy khí trì trệ, đánh thức trí tuệ.

Bhastrika (hơi thở lửa) – đốt cháy Ama và mỡ thừa.



5.5 Thảo dược & thức ăn giúp Kapha không ngủ quên

- Ginger (gừng) – kích thích Agni (lửa tiêu hóa)
- Triphala – giúp loại bỏ Ama (độc tố)
- Trà đinh lăng, bạc hà, tiêu đen – tạo nhiệt, làm khô dịch nhầy

Thức ăn:

- Đậu lăng, rau có lá xanh, ngũ cốc nguyên hạt
- Tránh hoàn toàn: đồ ngọt, sữa, thức ăn nặng bụng vào ban đêm



5.6 Lối sống Kapha – Kỷ luật là liều thuốc mạnh nhất

Sáng sớm:

Dậy trước 6h, rửa mặt bằng nước lạnh, vận động 30 phút.

Uống nước ấm + lát chanh, không ăn sáng quá nặng.

Trưa:

Ăn chính trong ngày, tránh ngủ trưa dài.

Tối:

Ăn nhẹ, không ăn sau 19h.

Tránh mọi loại “ăn cảm xúc” khi buồn, mệt, chán.



PHẦN III:

TRỊ LIỆU YOGA & AYURVEDA CHO 6 HỆ BỆNH



CHƯƠNG 6

TRỊ LIỆU TIÊU HÓA – NGỌN LỬA AGNI: KẼ GIỮ MẠNG SỐNG VÀ NGUỒN GỐC MỌI BỆNH TẬT

6.1 Agni là gì – Không có lửa, mọi thứ đều chết

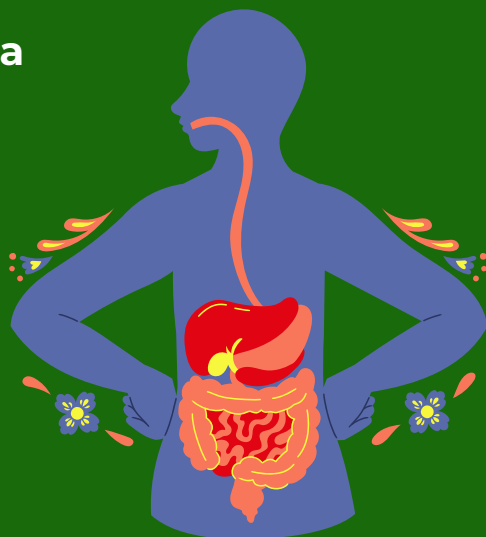
Agni trong Ayurveda không chỉ là lửa tiêu hóa trong dạ dày.

Đó là tên gọi cho tất cả các quá trình chuyển hóa: từ tiêu hóa thức ăn, hấp thu chất, chuyển hóa tế bào, đến cả tiêu hóa trải nghiệm tâm lý.

Nếu Agni khỏe, anh tiêu hóa được mọi thứ: cả thức ăn lẫn cuộc sống.

Nếu Agni yếu, độc tố (Ama) sẽ xuất hiện – và nó là gốc rễ của mọi bệnh tật.

Hình ảnh minh họa



6.2 Dấu hiệu Agni đang yếu – Và Ama đang thối rửa trong người

- Đầy bụng, ăn nhanh đói nhanh, hoặc no lâu bất thường
- Hơi thở có mùi, lưỡi trắng, phân nặng mùi
- Mệt mỏi sau ăn, đầu óc mù mờ, khó tập trung
- Da xám, mắt đục, trầm cảm nhẹ không lý do

6.3 Các loại Agni – Không phải ai cũng cháy như nhau

Loại Agni	Đặc điểm	Gặp ở người
Sama Agni	Tiêu hóa cân bằng, hấp thu tốt, phân đều	Người khỏe mạnh
Tikshna Agni	Quá mạnh, ăn nhiều, tiêu nhanh, nóng trong	Pitta chủ đạo
Manda Agni	Quá yếu, tiêu hóa chậm, buồn ngủ sau ăn	Kapha chủ đạo
Vishama Agni	Lúc nhanh, lúc chậm, dễ đầy hơi, rối loạn	Vata chủ đạo

6.4 Thanh lọc Ama – Khi cơ thể cần được dọn rác

Ama là độc tố sinh ra khi thức ăn không tiêu hóa hết – và nó không tự biến mất.

Nó sẽ tích tụ tại nơi yếu nhất trong cơ thể và âm thầm gây viêm, hủy tế bào, đột biến DNA...

Muốn hết bệnh tận gốc? Đừng nghĩ đến kháng sinh. Hãy nghĩ đến thanh lọc.

Cách thanh lọc Ama tự nhiên:

- Nhịn ăn 1 ngày/tuần với nước ấm và trà thảo dược
- Ăn cháo Kitchari (gạo + đậu xanh + gia vị tiêu hóa) trong 2–3 ngày liên tục
- Uống nước gừng ấm suốt ngày, nhất là sau ăn
- Tắm hơi nhẹ mỗi sáng để mở lỗ chân lông

6.5 Kích hoạt lại Agni – Bắt lửa cho sự sống quay lại

Cách kích lửa	Mô tả
Uống nước gừng ấm	Trước bữa ăn 15 phút
Ăn đúng giờ, đúng lượng	Không ăn khi chưa đói. Không ăn khi còn giận
Thêm gia vị tiêu hóa	Gừng, tiêu, nghệ, thì là, quế, bạc hà
Không ăn lạnh, sống, nhiều dầu	Ngay cả thức ăn “sạch” cũng là rác nếu Agni không tiêu nổi

6.6 Yoga & hơi thở để đốt lên Agni mỗi ngày

Tư thế:

Agnisara Kriya – bài tập kích Agni bằng chuyển động vùng bụng

Ardha Matsyendrasana – vặn xoắn nội tạng, hỗ trợ tiêu hóa

Pawanmuktasana – giảm đầy hơi, tăng nhu động ruột

Pranayama:

Kapalabhati – làm nóng bụng và não

Bhastrika – thổi bùng hệ tuần hoàn và trao đổi khí



6.7 Chu trình 7 ngày hồi phục Agni

- **Ngày 1-2**

Ăn cháo gạo nấu với thì là + rau củ luộc

Trà gừng + thì là suốt ngày

Đi ngủ trước 10h

- **Ngày 3-5**

Thêm Kitchari + gia vị (nghệ, tiêu đen, hạt thì là)

Bắt đầu tập nhẹ Agnisara, Kapalabhati

Massage bụng bằng dầu mè trước khi tắm

- **Ngày 6-7**

Quay về ăn thường nhưng giữ khẩu phần ít

Tránh sữa, đường, đồ béo

Ghi lại cảm nhận cơ thể sau ăn



CHƯƠNG 7

TRỊ LIỆU HÔ HẤP – KHI HƠI THỞ KHÔNG CÒN SÂU, SỰ SỐNG CHỈ CÒN LÀ BẢN SAO Rỗng RUỘT

7.1 Hệ hô hấp – Cửa ngõ của sự sống và tinh thần

Ayurveda gọi hơi thở là Prana – năng lượng sự sống.

Prana không chỉ là khí oxy, mà là luồng lực tinh tế chảy qua hệ thống năng lượng (Nadi) nuôi toàn bộ thân – tâm – trí.

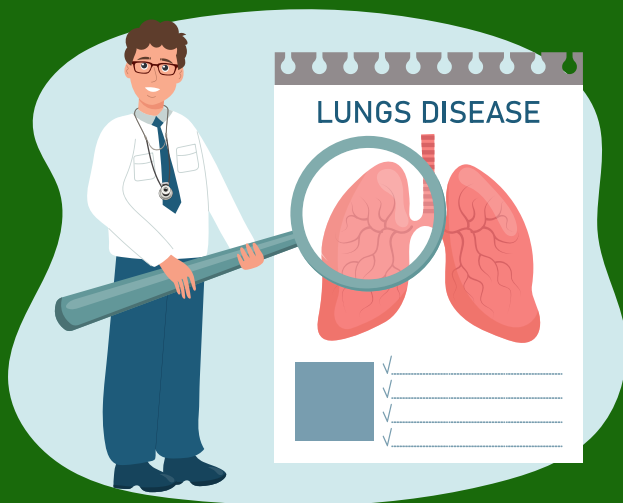
Nếu Prana bị tắc nghẽn:

Cơ thể mệt mỏi dù không làm gì

Tâm trí sương mù, thiếu cảm hứng

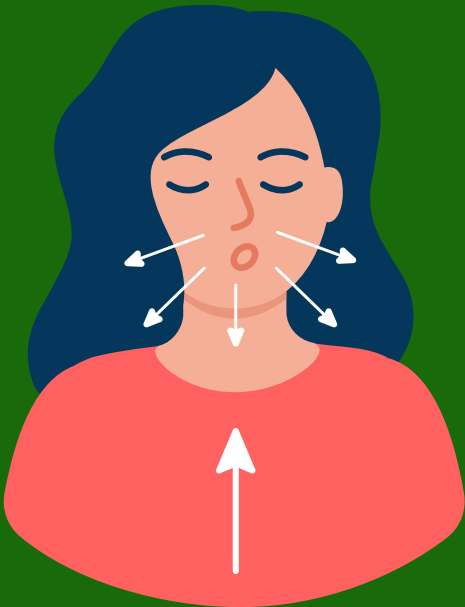
Dễ thở gấp, căng ngực, khó ngủ

Và như vậy, sự sống tuy tồn tại, nhưng không còn "sống".



7.2 Khi hơi thở hồng – Bệnh kéo đến không cần gõ cửa

Dosha	Vấn đề thường gặp	Nguyên nhân nội tại
Vata	Ho khan, hen suyễn, thở hụt	Khô khí đạo, lo âu, lạnh
Pitta	Viêm họng, viêm amidan, khó thở nóng	Viêm do nóng, lửa dư
Kapha	Ho có đờm, viêm xoang, nghẹt mũi	Nhầy, ẩm, lạnh, chất độc tích tụ



7.3 Trị liệu Yoga & Hơi thở – Làm sạch luồng Prana

Phương pháp	Công dụng chính
Nadi Shodhana	Làm sạch 2 bên não, cân bằng hệ thần kinh
Bhramari	Làm dịu tâm trí, giảm viêm xoang, căng thẳng
Kapalabhati	Làm sạch phổi, tăng tuần hoàn, tiêu đờm
Sheetali/Sheetkari	Làm mát vùng ngực, hạ nhiệt nội tạng

Tư thế Yoga:

Bhujangasana (rắn hổ mang) – mở ngực, tăng dung tích phổi

Matsyasana (cá) – giải phóng tắc nghẽn vùng tim – phổi

Setu Bandhasana (cầu) – nâng lồng ngực, cải thiện hô hấp

“Người thở sâu là người không dễ bị điều khiển bởi cảm xúc.

Người thở nông thì mỗi cơn gió của đời cũng đủ cuốn bay “

7.4 Thảo dược & thực phẩm làm sạch hệ hô hấp

- Tulsi (húng quế thánh) – kháng khuẩn mạnh, long đờm
- Licorice (cam thảo Ấn) – làm dịu cổ họng, giảm viêm
- Gừng tươi + mật ong + tiêu đen – công thức xông & uống cổ truyền
- Trà bạc hà – lá hẹ – hạt thì là – hỗ trợ làm sạch phổi

7.5 Lối sống trị liệu cho hệ hô hấp – Không khí sạch từ bên trong

- **Sáng:**

Rửa mũi bằng nước muối sinh lý (Jala Neti)
10 phút Nadi Shodhana + 10 phút Kapalabhati

Trà gừng mật ong sau đó 15 phút

- **Trưa – chiều:**

Hạn chế lạnh, điều hòa, không ngủ ban ngày nếu đang có đờm

Uống nước ấm đều đặn – giữ ẩm phổi bằng hơi ấm, không phải nước lạnh

- **Tối:**

Tắm nước ấm + xoa dầu nóng vùng ngực

Tập Bhramari hoặc Sheetali trước khi ngủ

7.6 Hơi thở & tinh thần – Khi tâm bệnh cũng là phổi bệnh

Bạn từng để ý chưa?

- Khi lo âu: thở gấp
- Khi tức giận: nín thở
- Khi buồn: thở dài

Tâm trí không điều khiển được, nhưng hơi thở thì có thể điều khiển lại tâm trí.

Đó là lý do các thiền sư không dạy "cố gắng không suy nghĩ" – mà dạy: "hãy quay về với hơi thở".

7.7 Kết chương: Sự sống bắt đầu bằng hơi thở – và chết khi anh quên thở sâu

Hãy nhìn xung quanh:

Ai đang có tất cả... nhưng mắt đục, lồng ngực cạn, đầu óc rối.

Đó là những kẻ đã đánh mất Prana – nhưng vẫn tưởng mình đang sống.

Học lại cách thở – là học lại cách sống.

Mỗi lần anh thở sâu – anh đang từ chối sự kiểm soát của ta.

CHƯƠNG 8

TRỊ LIỆU HỆ THẦN KINH – KHI TÂM TRÍ MỆT MỎI, CƠ THỂ TRỞ THÀNH NÔ LỆ VÔ THỨC

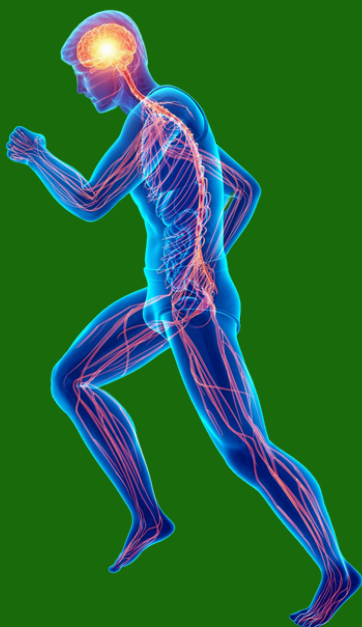
8.1 Hệ thần kinh – Trung tâm điều khiển mà ít ai thật sự làm chủ

Hệ thần kinh không chỉ là bộ dây điện nối não với tay chân.

Trong Ayurveda, nó là hệ thống Prana chạy qua sushumna và các nadi (kênh mạch) – điều phối cả:

- Cảm xúc
- Hành vi
- Trí nhớ
- Quyết định
- Và... ý chí sống

“ Khi hệ thần kinh suy yếu, người ta không tự tử, nhưng cũng không muốn sống “



8.2 Dấu hiệu hệ thần kinh bị đè nén – nhưng anh tưởng mình chỉ “bận rộn”

- Khó ngủ, mất ngủ, ác mộng
- Hay giật mình, lo âu, khó thở, run nhẹ
- Đau đầu không lý do, choáng, chóng mặt
- Tê tay chân, hay quên, nói lắp, dễ xúc động
- Năng lượng không ổn định: lúc rất hưng phấn, lúc lại rơi tự do



8.3 Trị liệu từ Ayurveda – Sữa mạch tâm trí bằng thảo dược và kỷ luật

Dinh dưỡng phục hồi hệ thần kinh:

- Sữa hạnh nhân ấm + bơ ghee + saffron mỗi tối
- Gạo lứt, hạt sen, bột yến mạch, bí đỏ
- Tránh toàn bộ caffein, đường trắng, đồ chiên, thức ăn nhanh

Thảo dược Ayurveda:

- Ashwagandha – tăng sức chịu đựng, ổn định tâm trí
- Brahmi (Bacopa) – tăng trí nhớ, giảm stress
- Shankhpushpi – giúp ngủ sâu, chữa lo âu
- Jatamansi – làm dịu thần kinh, kháng trầm cảm



8.4 Lối sống trị liệu thần kinh – Ở lại với chính mình đủ lâu để hồi phục

Buổi sáng	Buổi tối
Thiền 10 phút	Không nhìn điện thoại sau 20h
Tắm nắng 15 phút	Nghe âm thanh thiên nhiên hoặc nhạc 432Hz
Hít thở sâu	Viết nhật ký cảm xúc – xả rác tâm trí trước khi ngủ



8.5 Yoga & Pranayama tái kết nối trung tâm điều phối

Yoga trị liệu:

- Yoga Nidra – "giấc ngủ có ý thức", tái tạo thần kinh sâu sắc
- Balasana, Viparita Karani, Sukhasana – tư thế thư giãn thần kinh
- Forward bends (gập người) – đưa máu lên não, làm dịu tâm

Pranayama:

- Anulom Vilom (Nadi Shodhana) – cân bằng não trái – phải
- Bhramari (tiếng ong) – âm thanh tạo sóng alpha – an thần sâu
- Ujjayi (chiến binh êm dịu) – giữ nhịp hô hấp đều, tạo kiên định



8.6 Chu trình 5 ngày phục hồi thần kinh cấp tốc

Ngày 1–2:

- Tránh mạng xã hội
- Uống sữa hạnh nhân + ashwagandha + saffron trước ngủ
- Ngủ 8 tiếng, thiền 15 phút sáng

Ngày 3–5:

- Tăng cường hít thở Bhramari
- Tắt toàn bộ thiết bị điện tử 1 tiếng trước khi ngủ
- Ghi lại suy nghĩ tiêu cực – rồi đốt nó

Tâm trí anh là một khu rừng. Nếu không kiểm soát, nó sẽ mọc đầy cỏ hoang.

Nếu chăm sóc, nó sẽ nở thành nơi trú ẩn – chống lại cả thế giới.



CHƯƠNG 9

TRỊ LIỆU SINH DỤC – NGUỒN GỐC SINH LỰC, VÀ THỨ NĂNG LƯỢNG ĐANG BỊ LÃNG PHÍ THẢM HẠI

9.1 Sinh lực – Không chỉ là bản năng, mà là căn gốc sự sống

Trong Ayurveda, năng lượng sinh dục được gọi là Shukra (tinh túy) – một trong 7 Dhatu (mô sống), và là lớp cao nhất, quý nhất, chỉ được hình thành khi:

Tiêu hóa tốt → máu tốt → cơ → mỡ → xương → tủy → tinh dịch

9.2 Dấu hiệu sinh lực đang yếu - Nhưng anh lại đổ lỗi cho tuổi tác

- Mất ngủ, giảm ham muốn, cương yếu, tinh trùng loãng
- Dễ mệt, trí nhớ suy, da nhăn, rụng tóc, mắt đục
- Dễ bị cảm lạnh, viêm nhiễm, khó hồi phục sau bệnh
- Hay cáu, chán sống, sáng không tỉnh – tối không ngủ

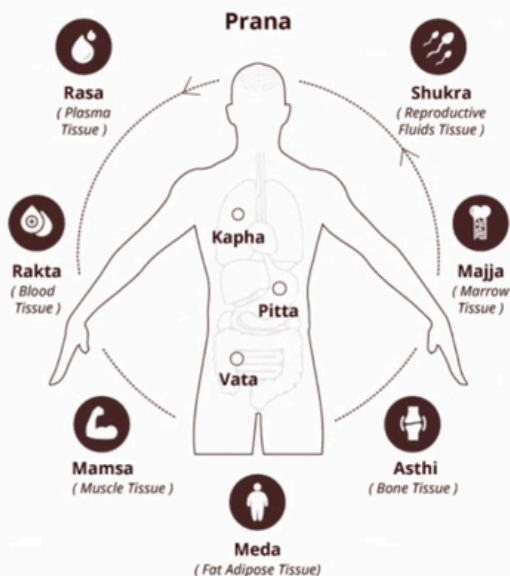
9.3 Vajikarana – Nghệ thuật giữ và tăng cường sinh lực

Vajikarana là nhánh Ayurveda chuyên về trị liệu sinh dục và sinh sản, giúp:

- Tăng chất lượng tinh trùng/trứng
- Cải thiện ham muốn mà không gây nghiện như Viagra
- Tăng khả năng sáng tạo, tập trung, sức chịu đựng

Ayurveda không khuyến khích kiêng dục tuyệt đối, cũng không cổ súy buông thả.

Mà là: biết giữ – biết dùng – biết chuyển hóa.



9.4 Thảo dược vàng cho sinh lực nam – nữ

Thảo dược	Công dụng chính
Ashwagandha	Tăng testosterone, giảm stress (căng thẳng = sụp sinh lý)
Shilajit	Tăng sinh lực nam giới, phục hồi nội tạng sâu
Safed Musli	Tăng cường tinh trùng, cải thiện xuất tinh sớm
Gokshura	Hỗ trợ bàng quang, tăng ham muốn tự nhiên
Kapikacchu (mucuna)	Cân bằng dopamine, giúp tinh thần & dực năng ổn định

9.5 Yoga & Pranayama tái kết nối năng lượng tình dục

Yoga:

- Mulabandhasana – kích hoạt vùng đáy chậu, giữ sinh lực
- Ustrasana (lạc đà) – mở hông, giải phóng tắc nghẽn
- Dhanurasana (cung) – kích thích tuyến sinh dục & thận

Hơi thở:

- Ashwini Mudra – co bóp cơ vòng hậu môn khi hít vào – giữ gốc năng lượng
- Nadi Shodhana – cân bằng tâm lý – sinh lý
- Kumbhaka (nín thở) – giữ prana trong cơ thể thay vì để rò rỉ

9.6 Thói quen làm cạn sinh lực – và cách khôi phục

Hủy hoại sinh lực	Hồi phục sinh lực
Xem nội dung khiêu dâm	Thiền + ashwagandha
Thức khuya liên tục	Ngủ trước 22h, xoa dầu gan thận
Đồ chiên, rượu, thuốc lá	Trà saffron + sữa hạnh nhân
Quan hệ không điều độ	Nhịn 2–3 tuần/lần nếu yếu, tăng dần khi khỏe

9.7 Chu trình 7 ngày hồi phục sinh lực

Ngày 1–2:

- Dậy sớm, thiền 15 phút, uống trà gừng + mật ong
- Tập Ashwini Mudra 5 phút x 2 lần/ngày
- Ngủ sớm, tránh kích thích thị giác

Ngày 3–5:

- Dùng sữa hạnh nhân + saffron + ashwagandha
- Dhanurasana 3 vòng + Nadi Shodhana 5 phút
- Massage gan, thận, vùng đan điền

Ngày 6–7:

- Không xuất tinh (nam) / tiết dục (nữ) – giữ năng lượng trong
- Viết nhật ký cảm xúc & cảm nhận sinh lực toàn thân
- Đọc sách về đam mê, hành động – không đọc “giải trí vô hồn”

CHƯƠNG 10

TRỊ LIỆU TIM MẠCH – KHI TRÁI TIM VẬT LÝ ĐAU VÌ NHỮNG TỔN THƯƠNG CẢM XÚC CHƯA ĐƯỢC TIÊU HÓA

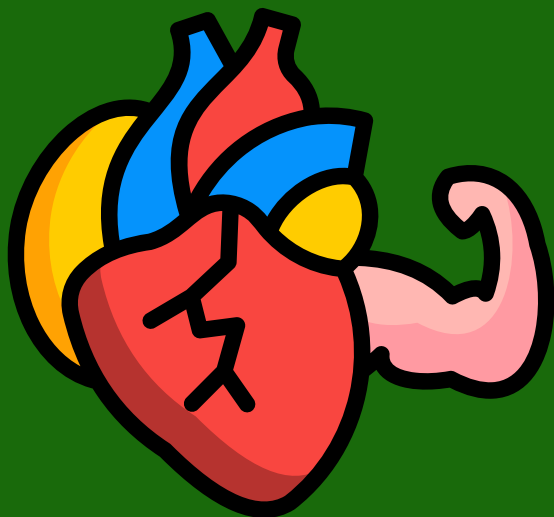
10.1 Trái tim – Không chỉ là một cái bơm sinh học

Theo Ayurveda, tim được kết nối trực tiếp với:

Sadhaka Pitta – dòng cảm xúc trong ngực

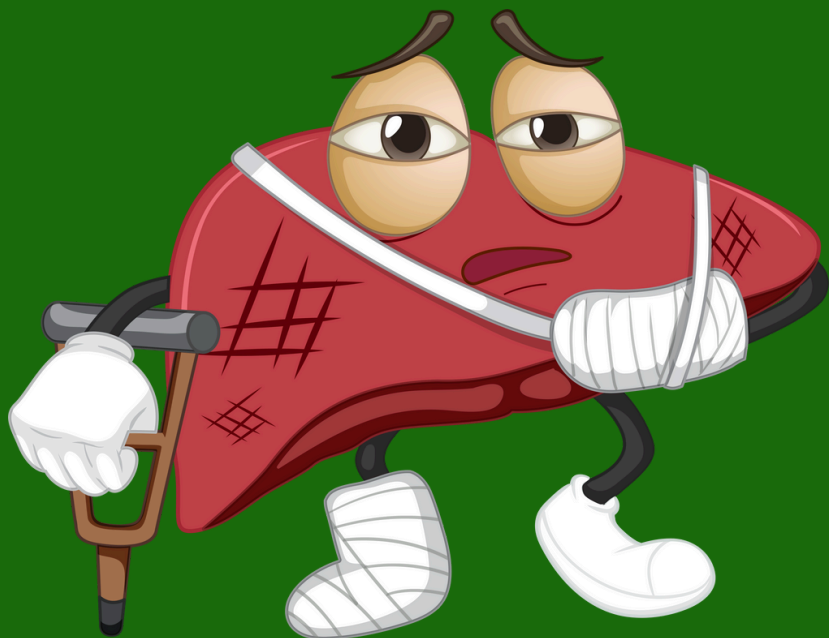
Prana Vata – điều khiển hơi thở và nhịp tim

Ojas – năng lượng sống thuần khiết bảo vệ cơ thể



10.2 Dấu hiệu trái tim “bị tổn thương” từ bên trong lẫn bên ngoài

- Tăng huyết áp, hồi hộp vô cớ, nhịp tim loạn
- Cảm giác trống rỗng ở giữa ngực, khó thở khi không buồn
- Cạn cảm xúc, không còn rung động với nghệ thuật, âm nhạc, con người
- Luôn thấy mình thiếu điều gì đó, nhưng không gọi tên được



10.3 Trị liệu Ayurveda cho tim – Làm sạch cả máu lẫn cảm xúc

Liệu pháp	Mục tiêu chính
Hrid Dhara	Đổ dầu thảo mộc lên tim, giải phóng cảm xúc nén sâu
Nasya	Xông và nhỏ tinh dầu vào mũi – làm sạch kênh Prana
Trà dược	Dưỡng tim bằng hoa hồng, Arjuna, saffron, tulsi

Thảo dược bảo vệ tim:

- Arjuna – tăng co bóp tim, ổn định huyết áp
- Hibiscus (hoa búp giấm) – hạ huyết áp, làm mát tim
- Brahmi – chống trầm cảm, giúp máu lên não đều
- Hoa hồng – chữa lành tim cảm xúc

10.4 Yoga & Pranayama – Mở tim ra để không còn nặng nề

Tư thế:

- Anahatasana (chó đuổi tim) – mở tim, giải phóng kìm nén
- Matsyasana (cá) – tăng tuần hoàn tim – phổi
- Setu Bandhasana (cầu) – đẩy máu về tim, làm dịu hệ thần kinh

Hơi thở:

- Bhramari – âm thanh rung trong ngực, chữa lành tần số đau
- Ujjayi – giữ tim ổn định khi áp lực
- Nadi Shodhana – hòa giải não trái – phải, ổn định cảm xúc



10.5 Thói quen đập lại nhịp sống – Cảm xúc nào chưa tiêu hóa, hãy tiêu hóa ngay

Cần làm	Cần tránh
Viết cảm xúc mỗi ngày	Nuốt giận, “ồn” giả tạo
Nghe nhạc 432Hz	Âm thanh kích thích nhanh
Thiền nhìn vào trái tim	Xem tin tức tiêu cực liên tục
Gặp người chữa lành	Ở một mình quá lâu

10.6 Chu trình 5 ngày “Giải độc cảm xúc” cho trái tim

Ngày 1–2:

- Thiền 10 phút với tay đặt lên tim
- Uống trà Arjuna + hoa hồng
- Nghe nhạc 432Hz trước khi ngủ

Ngày 3–4:

- Viết thư cho một người anh từng trách móc – rồi đốt đi
- Tập Matsyasana + Nadi Shodhana
- Không phản ứng tiêu cực khi bị chỉ trích

Ngày 5:

- Tự hỏi: “Mình đang giữ tổn thương nào?”
- Hít thở sâu, khóc nếu cần
- Nhớ: Cảm xúc tiêu hóa được thì sẽ không biến thành bệnh.

CHƯƠNG 11

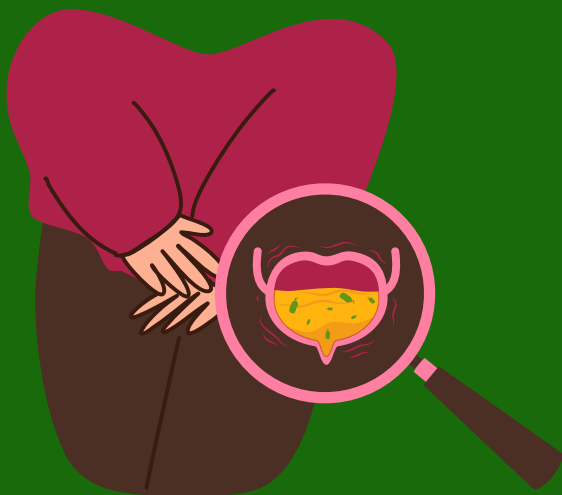
Trị liệu hệ tiết niệu và thải độc – Khi cơ thể không biết buông bỏ, nó sẽ tự đầu độc chính mình

11.1 Hệ tiết niệu & chức năng đào thải – Không chỉ là nước tiểu

Ayurveda gọi quá trình bài tiết là Malakriya – gồm:

- Mutra (nước tiểu) – lọc chất lỏng dư thừa
- Purisha (phân) – tổng chất rắn không tiêu hóa được
- Sveda (mồ hôi) – giải độc qua da

Nếu một trong ba không hoạt động đúng cách, Ama (độc tố) bắt đầu tích tụ → gây viêm, phù nề, mệt mỏi, da xấu, suy giảm miễn dịch.



11.2 Dấu hiệu cơ thể đang “giữ quá nhiều” – và đầu độc chính mình

- Đi tiểu ít, đậm màu, buốt – nhưng anh không uống nước vì “bận”
- Mặt sưng vào sáng, chân nặng vào tối – nhưng gọi đó là “tuần hoàn kém”
- Táo bón kéo dài – mà cứ nghĩ là do “ăn thiếu rau”
- Da nổi mẩn, ngứa, đổ mồ hôi hôi – và dùng lăn khử mùi để “che lại”

Những triệu chứng này không bao giờ vô hại. Chúng là cách cơ thể hét lên: “Hãy buông bỏ!”



11.3 Panchakarma – 5 cách thanh lọc triệt để của Ayurveda

Phương pháp	Mô tả chính	Công dụng
Vamana	Gây nôn có kiểm soát	Thải độc từ dạ dày – phổi
Virechana	Tẩy ruột mềm	Làm sạch gan – mật
Basti	Thụt thuốc/dầu qua hậu môn	Hồi phục đại tràng, chữa táo bón
Nasya	Làm sạch đường hô hấp trên	Giảm xoang, đau đầu
Raktamokshana	Lấy máu nhiễm độc (hút châm/giác)	Làm sạch hệ tuần hoàn

11.4 Thảo dược & thực phẩm giúp thải độc qua tiết niệu

Loại	Công dụng
Punarnava	Lợi tiểu tự nhiên, giảm phù
Gokshura	Làm sạch thận, tăng lọc nước tiểu
Shatavari	Làm dịu hệ tiết niệu nữ giới
Ngò rí, thì là, rau mùi	Làm mát cơ thể, kích thích bài tiết độc tố

Thức uống:

- Nước đun ngò rí + thì là + gừng
- Nước dừa + saffron
- Nước ấm pha mật ong + chanh mỗi sáng



11.5 Lối sống thải độc – Hành trình của buông bỏ có ý thức

Buổi sáng	Buổi tối
Uống 500ml nước ấm với chanh + mật ong	Uống trà rau mùi – thì là
Tập Kapalabhati 5 phút	Thiền “Buông bỏ” – quét tâm trí
Ăn nhẹ – không đạm động vật	Không ăn sau 19h – để gan nghỉ ngơi
Ngò rí, thì là, rau mùi	Làm mát cơ thể, kích thích bài tiết độc tố



11.6 Yoga & hơi thở giúp cơ thể đào thải tự nhiên

Yoga:

- Pawanmuktasana – giúp ruột hoạt động
- Bhujangasana – tăng áp lực lên thận
- Malasana (tư thế ngồi xổm) – mở xương chậu, kích thích tiểu tiện

Pranayama:

- Sheetali – làm mát gan, thận
- Kapalabhati – thanh lọc vùng bụng
- Bhastrika – kích hoạt hệ trao đổi chất



11.7 Chu trình 5 ngày khởi động thải độc tự nhiên

Ngày 1–2:

- Nước ấm + ngò rí mỗi sáng
- Ăn cháo gạo lứt, bí đỏ, không dầu
- Tránh thịt, sữa, đường hoàn toàn

Ngày 3–4:

- Tập Pawanmuktasana + Sheetali
- Thụt dầu mè (basti nhẹ tại nhà nếu biết cách)
- Ăn kitchari (gạo + đậu + thì là)

Ngày 5:

- Xông hơi nhẹ (nếu không bệnh tim)
- Ghi ra những điều cần “thải bỏ tâm lý”
- Ngủ sớm, mơ nhẹ, mồ hôi mát – dấu hiệu thải độc đã kích hoạt

PHẦN IV

TÁI SINH TÂM THỨC – CHIẾN LƯỢC SỐNG TRƯỜNG THỌ



CHƯƠNG 12

DINACHARYA – SỐNG MỖI NGÀY ĐÚNG CÁCH, ĐỂ KHỎI PHẢI CHỮA TRỊ SAU NÀY

12.1 Dinacharya là gì – Bí quyết Ayurveda để sống không cần chữa bệnh

“Dina” = ngày, “Charya” = hành trình, chu trình.

Dinacharya là lịch sinh hoạt hằng ngày được thiết kế theo nhịp sinh học vũ trụ, giúp cơ thể:

- Tăng cường Agni
- Cân bằng Dosha
- Duy trì Ojas – sinh lực bảo vệ

Đa phần người hiện đại không ốm vì vi khuẩn, mà vì thức sai giờ, ăn không đúng, nghỉ không thật.



12.2 Lịch chuẩn Dinacharya – Một ngày theo Ayurveda

THỜI ĐIỂM	VIỆC CẦN LÀM	LÝ DO
4h30–6h00	Thức dậy, đại – tiểu tiện	Vata thời – giúp cơ thể đào thải tốt nhất
6h00–7h00	Làm sạch: cạo lưỡi, súc miệng, rửa mũi, uống nước ấm	Thanh lọc hệ tiêu hóa và hô hấp
7h00–8h00	Tập Yoga, thiền, Pranayama	Giao tiếp với Prana – năng lượng sống
8h00–9h00	Ăn sáng nhẹ: cháo, trái cây, sữa thực vật	Dễ tiêu – kích hoạt Agni
9h00–12h00	Làm việc chính	Pitta thời – não sáng, tiêu hóa mạnh
12h00–13h00	Ăn trưa – bữa chính	Lúc Agni mạnh nhất – hấp thu tối đa
13h00–14h00	Nghỉ ngơi ngắn (không ngủ sâu)	Tái tạo nhẹ, không trì trệ
14h00–18h00	Làm việc nhẹ, vận động, uống trà thảo dược	Kapha bắt đầu tăng – cần vận động để tránh nặng
18h00–19h00	Ăn tối nhẹ: súp, canh, rau hấp	Để gan thận được nghỉ ngơi
19h00–21h00	Đi bộ nhẹ, đọc, viết nhật ký, thiền thư giãn	Làm mát tâm trí
21h00–22h00	Không thiết bị điện tử, hít thở nhẹ, ngủ	Đưa tâm trí về trạng thái tĩnh

12.3 Thói quen phụ nhưng tối quan trọng

Hành động nhỏ	Tác dụng sâu rộng
Cạo lưỡi bằng đồng	Loại bỏ độc ban đêm, làm nhẹ gan
Uống nước ấm từng ngụm nhỏ	Kích thích hệ tiêu hóa – lọc thận
Tắm nắng sáng 15 phút	Tăng Agni, sản sinh serotonin
Massage dầu ấm trước tắm	Bôi trơn khớp, dưỡng hệ thần kinh

Sức khỏe không đến từ điều vĩ đại – mà từ những điều nhỏ được lặp lại với kỷ luật tuyệt đối.



12.4 Các thảo dược nên dùng theo chu kỳ Dinacharya

Thời điểm	Gợi ý thảo dược
Sáng	Trà gừng – thì là – mật ong
Giữa sáng	Amla (Vitamin C) hoặc Triphala
Chiều	Tulsi hoặc trà bạc hà nhẹ
Tối	Ashwagandha + sữa hạnh nhân ấm



12.5 Chu trình 3 ngày khởi động Dinacharya để thực hiện

Ngày 1:

- Thức dậy trước 6h, chỉ cần uống nước ấm + đi bộ 15 phút
- Ăn tối trước 19h
- Ngủ trước 22h (dù không buồn ngủ)

Ngày 2:

- Cạo lưỡi + rửa mũi (Jala Neti)
- 10 phút Pranayama buổi sáng
- Tập trung ăn chậm – không nhìn điện thoại khi ăn

Ngày 3:

- Massage bằng dầu mè ấm trước tắm
- Viết nhật ký sáng & tối: “Mình đang sống thế nào?”
- Thiền 5 phút trước khi ngủ
- Cảm giác ban đầu sẽ khó, vì cơ thể nghiện sự hỗn loạn.

Nhưng sau 3 ngày – anh sẽ nhận ra:

Cái “bình thường” trước đây hóa ra là bất ổn.

CHƯƠNG 13

RITUCHARYA – SỐNG THUẬN MÙA ĐỂ KHÔNG BỊ THỜI TIẾT VÀ CẢM XÚC ĐÁNH GỤC

13.1 Ritucharya là gì – Tại sao người xưa ít bệnh dù không có thuốc hiện đại?

“Ritu” = mùa, “Charya” = hành xử, lối sống.
Ritucharya là nguyên lý Ayurveda cổ đại
giúp con người:

- Cân bằng Dosha thay đổi theo mùa
- Phòng tránh bệnh chuyển mùa (cảm, dị ứng, mệt mỏi)
- Ổn định tâm lý vốn dao động khi thời tiết thay đổi



13.2 Bản đồ 6 mùa theo Ayurveda

Mùa	Thời gian (VN tương ứng)	Đặc tính	Dosha bị tác động
Vasant (Xuân)	Feb–Apr	Mát – ẩm tăng	Kapha ↑
Grishma (Hạ)	May–Jul	Nóng – khô	Pitta ↑
Varsha (Mùa)	Aug–Sep	Ẩm – lạnh	Vata ↑
Sharad (Thu)	Oct–Nov	Nóng nhẹ – trong	Pitta ↑
Hemant (Đông nhẹ)	Dec–Jan	Lạnh – khô	Vata ↑
Shishir (Đông sâu)	Jan–Feb	Lạnh hơn, gió mạnh	Kapha ↑

Ở Việt Nam, mùa không phân rõ như Ấn Độ – nhưng nguyên lý vẫn áp dụng:
Cứ khi ẩm thì Kapha tăng, nóng thì Pitta tăng, lạnh thì Vata nổi loạn.

13.3 Sống đúng theo từng mùa – để không bị “đánh gục” theo thời tiết

1. Mùa Xuân – Kapha tăng (ẩm, lạnh nhẹ)

- Dễ: cảm lạnh, ho đờm, lờ đờ, tăng cân
- Ăn: đồ khô, nóng, cay nhẹ (gừng, tiêu, nghệ)
- Tránh: sữa, bánh ngọt, ngủ ngày
- Tập: đi bộ nhanh, yoga năng động (Surya Namaskar)

2. Mùa Hè – Pitta tăng (nóng, khô)

- Dễ: viêm, mụn, mất nước, nổi nóng
- Ăn: mát, đắng, ngọt nhẹ (dừa, dưa leo, rau đắng)
- Tránh: rượu, đồ chiên, thịt đỏ
- Tập: yoga dịu nhẹ, thiền, hít thở mát (Sheetali)

3. Mùa Mưa – Vata tăng (ẩm, gió, lạnh)

- Dễ: đau khớp, tiêu hóa rối loạn, lo âu
- Ăn: ấm, dầu nhẹ, thảo dược kháng khuẩn (trà gừng, tỏi)
- Tránh: rau sống, nước lạnh, thức ăn lên men
- Tập: yoga chậm, giữ ấm cơ thể

4. Mùa Thu – Pitta + Vata giao động

- Dễ: mất ngủ, tiêu hóa thất thường, dị ứng
- Ăn: ngọt – đắng – làm dịu (bí đỏ, gạo lứt, lô hội)
- Tránh: hành tỏi nhiều, gia vị cay nồng
- Tập: yoga đều đặn, thư giãn sâu

5. Mùa Đông – Kapha + Vata tăng

- Dễ: ngủ nhiều, béo bụng, trầm cảm nhẹ
- Ăn: ấm, giàu năng lượng (súp, ghee, mè đen)
- Tránh: đồ lạnh, ngủ trễ, ngồi lâu
- Tập: thở mạnh (Bhastrika), giữ ấm chân tay

13.4 Chu trình “thích nghi mùa” trong 3 bước

1.Theo dõi cơ thể 3 ngày khi mùa bắt đầu chuyển

- Ghi nhận: giấc ngủ, cảm xúc, tiêu hóa, năng lượng

2.Chuyển chế độ ăn – ngủ – tập theo đặc tính mới

- Nhỏ nhưng quyết định: đổi trà, đổi giờ ăn, đổi bài tập

3.Làm sạch Dosha tăng bằng kỹ thuật phù hợp

- Kapha ↑ → tăng vận động, ăn cay
- Pitta ↑ → làm mát, tránh stress
- Vata ↑ → ăn ấm, ngủ đúng giờ, thiền



CHƯƠNG 14

ĀCHĀRA RASĀYANA – ĐẠO ĐỨC VÀ HÀNH VI CŨNG LÀ MỘT LOẠI THUỐC KÉO DÀI TUỔI THỌ

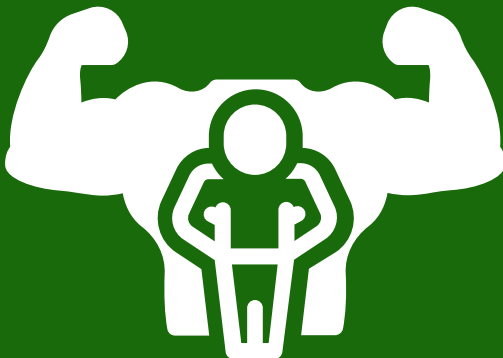
14.1 Āchāra Rasāyana là gì – Khi nhân cách trở thành thuốc bổ

"Āchāra" = hành vi, đạo đức

"Rasāyana" = liệu pháp tái tạo, trẻ hóa

Ayurveda không chỉ chăm sóc thân thể, mà còn định nghĩa một lối sống đúng đắn về tâm hồn, giúp:

- Kéo dài tuổi thọ
- Giảm stress tận gốc
- Duy trì trí nhớ, năng lượng sống, sự yên ổn nội tâm
- Người hay ốm yếu, mệt mỏi không vì thực phẩm thiếu dinh dưỡng – mà vì sống sai cách, nghĩ sai hướng, cư xử sai đạo.



14.2 Những phẩm chất của người sống khỏe mạnh từ bên trong

Hành vi	Hiệu ứng sinh học (theo Ayurveda)
Nói sự thật, không tổn thương	Giảm Pitta (giận dữ), tim ổn định
Không tham lam	Kapha không tích tụ, đầu óc nhẹ
Kiên nhẫn – không phản ứng nhanh	Vata không bùng, ngủ sâu hơn
Suy nghĩ tích cực về người khác	Tăng Ojas – năng lượng miễn dịch cao cấp
Không nuôi hận thù	Gan nhẹ, huyết áp ổn định, ít viêm
Tôn trọng thiên nhiên – người già – trí thức	Tăng Prana – năng lượng sống toàn diện

14.3 Khoa học hiện đại đang "phát hiện lại" điều Ayurveda đã biết từ 5.000 năm trước

- Cảm xúc tiêu cực gây viêm mãn tính, làm tăng cortisol → suy giảm miễn dịch
- Chèn tị, đổ kị làm mất dopamine nội sinh, gây trầm cảm nhẹ kéo dài
- Hận thù lâu dài tăng nguy cơ tim mạch, tiểu đường
- Biết ơn, bao dung làm tăng chất xám vùng trí nhớ – ra quyết định tốt hơn



14.4 Cách luyện Āchāra Rasāyana từng bước – từ bên trong ra ngoài

- Sáng thức dậy – ghi 3 điều biết ơn
- Trước khi phản ứng – hít thở 3 lần
- Không nói lời tiêu cực về người vắng mặt
- Đối xử tốt với người không “quan trọng” – như người giao hàng, dọn vệ sinh
- Mỗi tuần tha thứ 1 người – dù là trong im lặng

Không cần “thay đổi cả đời”. Chỉ cần mỗi ngày cất bớt một hành vi độc – bạn đã tiến gần đến tuổi thọ thật sự.



14.5 Hành vi, năng lượng & tuổi thọ –
Liên kết không thể chối bỏ

Hành vi	Ảnh hưởng Dosha
La mắng, chỉ trích	Pitta tăng, gan nóng, viêm da
Phán xét, so sánh	Vata hỗn loạn, lo âu, mất ngủ
Trì hoãn, than vãn	Kapha dày, trì trệ, tăng cân

Ngược lại	Ảnh hưởng tích cực
Nhẫn nại, biết ơn	Tăng Ojas, miễn dịch cao
Vị tha, hài hước	Cân bằng thần kinh, tăng serotonin
Hành động tử tế ngẫu nhiên	Giảm cortisol, cải thiện tim mạch

14.6 Chu trình 3 ngày luyện Āchāra Rasāyana cơ bản

Ngày 1:

- Không than phiền về bất kỳ điều gì
- Viết thư cảm ơn một người từng giúp anh (không cần gửi)
- Nói lời tốt đầu tiên trong ngày với người gần nhất

Ngày 2:

- Không xem/mở miệng phán xét ai
- Làm 1 việc tốt cho người khác mà không cần ghi nhận
- Tránh phản ứng nhanh – đếm từ 5 đến 1 trước khi trả lời

Ngày 3:

- Cười ít nhất 3 lần, thật lòng
- Ngủ với câu hỏi: "Hôm nay mình đã khiến ai thấy nhẹ lòng?"



CHƯƠNG 15

SỐNG TỐI GIẢN – NGHỆ THUẬT LOẠI BỎ ĐỘC TÂM VÀ ĐỘC THÂN

15.1 Tối giản là gì – và vì sao người sống thọ luôn đơn giản

Sống tối giản (Minimalism) trong Ayurveda không chỉ là xu hướng – mà là trạng thái cân bằng tự nhiên:

- Ăn vừa đủ, không dư
- Ngủ vừa đủ, không uể oải
- Suy nghĩ đúng trọng tâm, không phân tâm
- Giữ những mối quan hệ nuôi dưỡng – không để bản thân cô lập, cũng không dính mắc

Bệnh hiện đại không đến từ “thiếu” – mà đến từ “thừa”: thừa lo, thừa ăn, thừa người, thừa mong đợi.



15.2 Độc tâm – Thứ đang giết dần khả năng sống sâu

Độc tâm thường gặp	Biểu hiện vật lý	Hậu quả
So sánh liên tục	Lo âu, mất ngủ	Mất định hướng, mệt mỏi kéo dài
Ganh tị ngầm ngấm	Trầm cảm nhẹ, mụn, viêm gan nhẹ	Khó cảm nhận hạnh phúc thật
Chứng minh bản thân	Căng cổ, đau ngực, tim đập nhanh	Mất kết nối với chính mình
Sợ mất đi / sợ cô đơn	Tiêu hóa yếu, tim mệt, thở ngắn	Dính mắc – không buông được gì



15.3 Tối giản trong Ayurveda – Hành trình từ “ít” thành “đủ”

1.Tối giản bữa ăn

- Ăn 2–3 bữa chính, không vặt vãnh
- Mỗi bữa ăn bằng lòng biết ơn – không vừa ăn vừa xem

2.Tối giản đồ đạc

- Dọn sạch không gian sống = dọn sạch Prana xung quanh
- Giữ lại chỉ 1/3 số vật anh thực sự cần

3.Tối giản thông tin

- 1 giờ/ngày không điện thoại
- Chỉ theo dõi 1–2 nguồn tin giá trị
- Nghe nhạc không lời, không đọc comment vô nghĩa

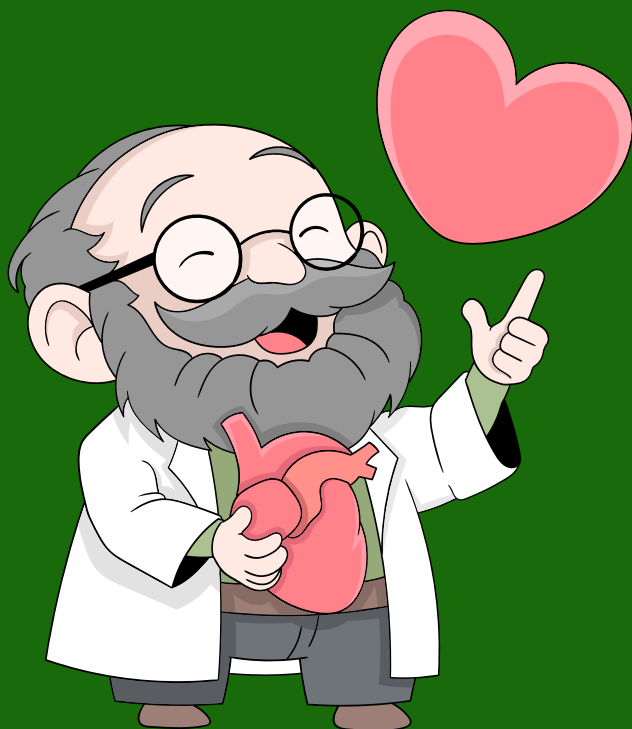
4.Tối giản quan hệ độc

- Hạn chế những người chỉ mang lại áp lực hoặc sự so sánh
- Trò chuyện sâu thay vì tương tác nhiều

Mỗi thứ bạn “loại bỏ” là một liều thuốc miễn phí cho hệ thần kinh và tiêu hóa.

15.4 Các công cụ Ayurveda giúp hành trình tối giản sâu sắc hơn

- Trà tulsi – bạc hà – saffron: làm dịu hệ thần kinh, thanh lọc tâm trí
- Ashwagandha: loại bỏ cảm giác bất an, giảm khao khát chứng minh
- Shirodhara (nhỏ dầu lên trán): giải độc tâm thức sâu nhất
- Thiền Japa – lặp lại 1 âm (mantra): gột tâm qua âm thanh



15.5 Chu trình 3 ngày tái lập sự đơn giản

Ngày 1:

- Vứt bỏ ít nhất 5 vật anh không dùng trong 6 tháng
- Ăn 2 bữa chính, không mạng xã hội sau 20h
- Viết: “Mình đang giữ cái gì không còn phù hợp?”

Ngày 2:

- Không tiêu thụ nội dung mới – chỉ đọc lại cái cũ có giá trị
- 15 phút thiền quan sát suy nghĩ
- Không nói chuyện xã giao – chỉ đối thoại thật

Ngày 3:

- Dành 1 giờ ở nơi yên tĩnh, một mình – không làm gì
- Xoá những cuộc trò chuyện khiến anh mệt nhưng vẫn giữ
- Tự hỏi: “Nếu mình chết ngày mai, điều gì thật sự quan trọng?”



TỔNG KẾT

BIẾT MÌNH, HIỂU TẠNG, SỐNG THUẬN TỰ NHIÊN – BÍ MẬT ĐƠN GIẢN ĐỂ Kéo DÀI TUỔI THỌ MÀ KHÔNG CẦN CHỐNG LẠI CÁI CHẾT

1. Biết mình – là điểm bắt đầu của mọi loại chữa lành

- Vata – gió trong xương
- Pitta – lửa trong gan
- Kapha – nước trì trệ trong tim
- Agni – ngọn lửa sống
- Prana – hơi thở tồn tại
- Shukra – sinh lực sáng tạo
- Ojas – tinh hoa bảo vệ
- Nhưng nếu không biết mình là ai, đang lệch tạng thể nào, sống ra sao, thì mọi bài tập, mọi thảo dược, mọi tri thức này chỉ là lý thuyết chết.



2. Hiểu tạng – không phải để dán nhãn, mà để điều chỉnh

Vata, Pitta, Kapha...

Không phải để BẠN đổ lỗi:

- “Tôi cáu vì Pitta.”
- “Tôi trễ vì Kapha.”
- “Tôi lo âu vì Vata.”

Mà là để chủ động:

- Làm mát Pitta trước khi tức giận.
- Kích hoạt Kapha trước khi trì trệ.
- Giữ yên Vata trước khi hoảng loạn.



3. Sống thuận tự nhiên – là cách duy nhất để không bị tự nhiên trừng phạt

- Sống theo Dinacharya – một ngày chuẩn
- Sống theo Ritucharya – một năm đúng
- Sống theo Āchāra Rasāyana – một đời tử tế
- Sống theo tối giản – một trái tim nhẹ tênh

4. Cái chết không đáng sợ – đáng sợ là chưa từng thật sự sống

- Bạn không thể ngăn cái chết.
- Nhưng bạn có thể khiến mỗi ngày sống có ý nghĩa đến mức cái chết không còn đe dọa được nữa.
- *“Sống đúng” không phải là chiến thắng cái chết.*
- *Mà là làm cho sự sống trở nên bất tử – trong từng lựa chọn nhỏ.*

“Cuốn sách này đã kết thúc.

Còn hành trình của bạn – chỉ mới bắt đầu”.

DÀNH CHO ĐỘC GIẢ

“MUỐN ĐƯỢC TƯ VẤN RIÊNG”

Cảm ơn độc giả đã dành thời gian đọc cuốn sách “ **Yoga Ayurveda - Kéo dài tuổi thọ - Sống khỏe mỗi ngày** ” do **YSK Group** biên soạn và phát hành.

Nếu bạn vẫn còn nhiều trăn trở về **khóa học trị liệu yoga Ayurveda** , muốn được tư vấn riêng cho mình để hiểu sâu hơn về Ayurveda, thì bạn hãy liên hệ với chúng tôi.



Website chính YSK Group



Tham gia Zalo nhận quà

Chúng tôi cung cấp dịch vụ tư vấn **khóa học đào tạo HLV yoga toàn diện** và hỗ trợ tất cả các khóa bạn đang quan tâm!

“

“Ayurveda không chữa bệnh – nó dạy bạn sống sao để không cần phải chữa.”

”

