

CÁCH NGỒI THIỀN VÀ ĐIỀU HÒA HƠI THỞ

Ngồi kiểu Miến Điện:

Cách thứ nhất và đơn giản nhất là cách ngồi kiểu Miến Điện (Burmese position), cả hai chân xếp chéo nhau đặt đều trên đệm:



Ngồi Bán Kiết Già (Half Lotus position)

Tư thế bán kiết già là đặt chân trái lên đùi phải. Tuy nhiên có thể thay đổi, chân trái có thể đặt dưới và chân phải đặt trên đùi trái.



Ngồi Toàn Kiết Già (Full Lotus position)

Tư thế toàn kiết già là hai chân được khoá vào nhau, trước hết đặt bàn chân phải lên đùi trái rồi đem bàn chân trái đặt lên đùi phải. Kéo sát chân vào trong thân để ngồi được lâu hơn. Còn bàn tay trái để lên bàn tay phải, hoặc ngược lại. Hai bàn tay để lên hai lòng bàn chân, những ngón tay chồng lên nhau, hai đầu ngón tay cái chạm vào nhau nằm ngay chiều rốn, cùi chỏ vừa ôm hông là được .



Xương sống hoàn toàn thẳng đứng, không nghiêng bên trái cũng không ngả bên phải, không cúi tới trước cũng không ngả về phía sau, lỗ tai thẳng với vai và lỗ mũi

ngay nơi rốn. Lưỡi chạm hàm trên, miệng ngậm, mắt hé mở. Đây là tư thế tọa thiền đúng cách, vững chãi và hữu hiệu nhất. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất của tọa thiền là **tâm tọa**.

Ngồi kiểu Nhật Bản (Seiza position):

Tư thế ngồi này là ngồi trên một ghế nhỏ, hai chân để dưới chân ghế. Cũng có thể dùng một cái gối nhỏ đặt lên trên hai chân và mông ngồi trên đó.



Ngồi Trên Ghế (Chair position):

Sau cùng là cách ngồi trên ghế với hai bàn chân đặt trên mặt thảm. Cũng có thể ngồi trên bồ đoàn đặt trên ghế. Tư thế lưng cũng giống như các thế ngồi trên.



Sau khi chọn xong một kiểu ngồi phù hợp:

Lưng phải thẳng.

Đầu thẳng, mặt thẳng, mắt hơi nhìn xuống rồi khẽ nhắm lại.

Miệng ngậm, chót lưỡi đặt ở phía lợi răng trên (giúp nối hai mạch Nhâm-Đốc).

Hai bàn tay đặt trên đầu gối, lòng bàn tay ngửa lên trên (giúp xả hư khí bệnh tật lên cao)

Thả thật lỏng toàn bộ cơ thể (trong suốt quá trình tập không để cơ thể căng cứng)

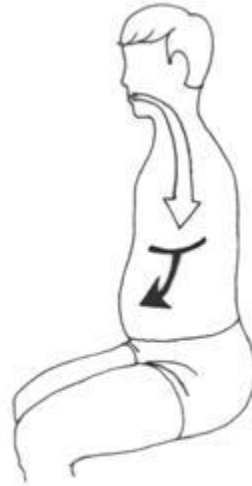
Thở Vào Ra Trong Lúc Toạ Thiền:

Thở vào: Từ từ hít sâu bằng mũi đưa xuống bụng

Thở ra: Từ từ thở ra bằng mũi chậm, đều (thở cho thật hết khí)



Thở Vào
Phồng



Bụng phình ra : Thở vào

Thở vào



Thở Ra
Xẹp



Bụng ép vào : Thở ra

Thở ra

BA TƯ THẾ CƠ BẢN NGỒI THIỀN



Cách 1 (hình có tính minh họa ở trên): Ngồi xếp bằng (cách ngồi dễ nhất) – **Không thực hiện** hai bàn tay “bấm độn” như trong hình – hai bàn tay đặt trên đầu gối, ngửa lòng bàn tay lên.



Cách 2: Ngồi bán kiết già (cách ngồi hơi khó) – **Không thực hiện** hai bàn tay như trong hình – hai bàn tay đặt trên đầu gối, ngửa lòng bàn tay lên.



Cách 3: Ngồi kiết già (cách ngồi khó) – **Không thực hiện** hai bàn tay như trong hình – hai bàn tay đặt trên đầu gối, ngửa lòng bàn tay lên.