

Kỳ 2 NHỊP THỞ TRONG GOLF

Bài viết được thực hiện bởi: **MEKONG GOLF**

Brain Works ASIA Co., Ltd

Office: Lot C/3-3, B51 Bldg, 10th Floor, Nguyễn Khắc Viện str, Tân Phú Ward, Dist. 7, HCMC

Tel: +84-8-5413 6355 / 56 / 57 - FAX: +84-8- 5413 5887

Homepage: <http://www.bwg.co.jp/bwvn/index.html>

Địa điểm chụp ảnh: [mellow beaute] www.mellowbeaute.com

Trong kỳ trước, tôi đã giới thiệu với các bạn về “Nguyệt Yoga”. Tôi được nghe nói rằng môn Yoga cũng rất phổ biến tại Việt Nam, tuy nhiên chắc không có nhiều người biết về “Nguyệt Yoga”. Thực ra thì “Nguyệt Yoga” là do tôi sáng tạo ra. Tôi đang thực hiện chương trình Yoga dựa trên thuyết Hata yoga. Theo đó, cơ thể con người chịu ảnh hưởng của sự tròn khuyết của mặt trăng. Cơ thể con người cũng là một phần của tự nhiên và nó được vận hành theo chu kỳ tròn khuyết của mặt trăng (28 ngày). Trong cuộc sống, tôi luôn ý thức đến chu kỳ đó giúp cho tinh thần luôn thoải mái và cơ thể khỏe mạnh.

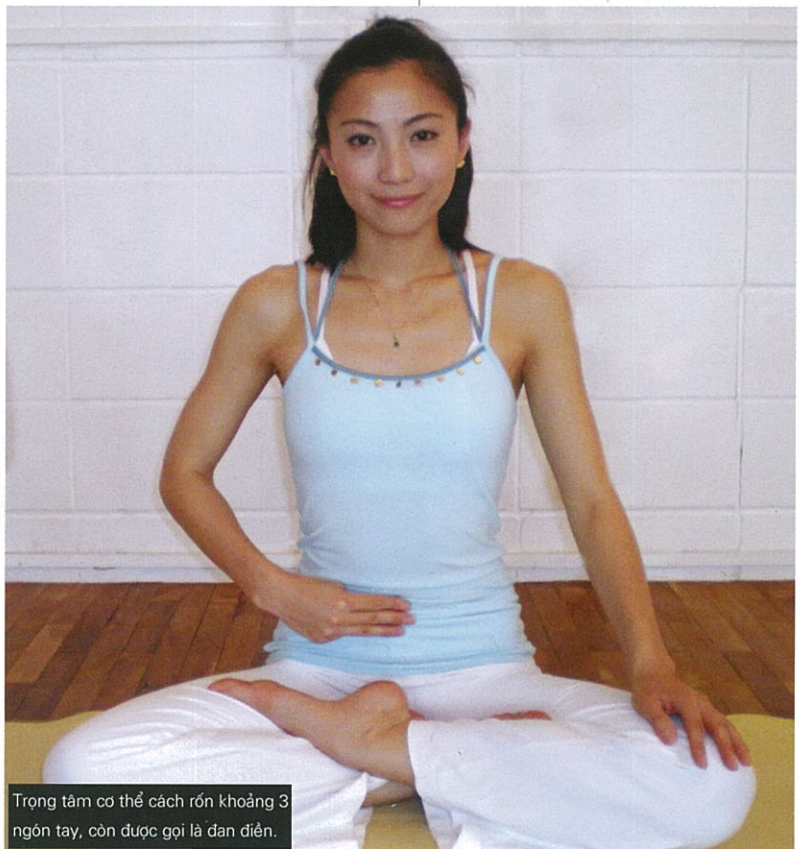
BANDA - TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT TRONG GOLF

Tôi xin giải thích về sự quan trọng của trọng tâm cơ thể trong cú swing của golf. Trong những giờ học Yoga, các bạn chắc sẽ nghe thấy từ Banda. Banda trong tiếng Phạn có nghĩa là khép lại, vận chặt lại. Dựa vào Banda, cơ thể được sử dụng trên cơ sở của sự cân bằng cơ thể, tâm hồn và nhịp thở. Qua hít thở bằng bụng chú ý đến trọng tâm cơ thể, quá trình lặp đi lặp lại giữa thở ra và hít vào sẽ tạo ra năng lượng trong cơ thể. Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta vẫn thở tại vùng ngực. Đó chính là nhờ sự hoạt động của phổi trong lồng ngực. Trong phương thức thở bằng bụng, cơ hoành sẽ hạ xuống và

bụng phồng lên khi bạn hít vào, bụng sẽ hóp vào và vùng nội tạng được chuyển động khi bạn thở ra. Phương thức hít thở này sẽ giúp bạn tạo ra nhiệt tại trọng tâm cơ thể, tăng khả năng tập trung cao và giúp bạn bình tĩnh hơn. Vì thế, các bạn nên chú ý tập thở bằng bụng trong cuộc sống hàng ngày. Tất nhiên việc này sẽ khó và có ít người làm được ngay. Ngay cả tôi lúc đầu tiên cũng không thể

làm được. Do vậy, chúng ta hãy cùng tập từ từ từng chút một.

Từ khi chơi golf đến nay, tôi luôn tâm niệm rằng đây là một môn thể thao thể hiện tính cách con người. Do vậy, để điều khiển được tinh thần của mình, các bạn nên áp dụng đồng thời phương thức thở bằng bụng và “tư thế núi” được giới thiệu sau đây.



Trọng tâm cơ thể cách rốn khoảng 3 ngón tay, còn được gọi là đan điền.