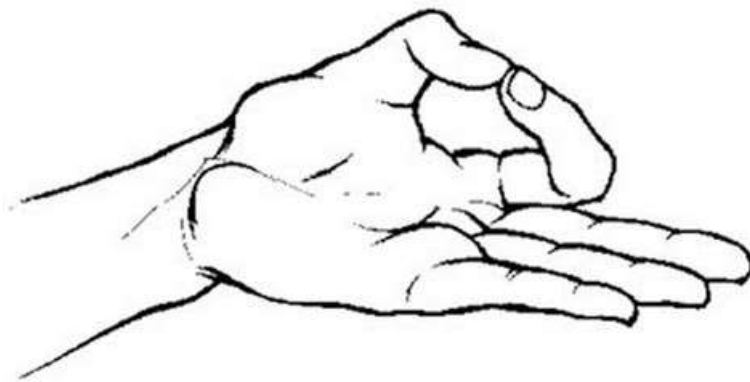


# Thủ Ấn

8 kiểu đặt ngón tay sau hay còn gọi là thủ ấn sẽ mang đến những lợi ích bất ngờ cho sức khỏe. Cuộc sống hiện đại ngày nay dễ đưa con người đến với những căng thẳng mỗi ngày. Và rất may mắn, đã có một giải pháp giúp bạn loại bỏ những căng thẳng ấy mà không cần phải mua thuốc thang đắt tiền gì cả. Đó chính là thủ ấn hay còn gọi là Mudra. Trong yoga thiền, có rất nhiều cách thủ ấn và mỗi cách mang đến một tác dụng, lợi ích riêng. Và đây là 8 cách thủ ấn chính.

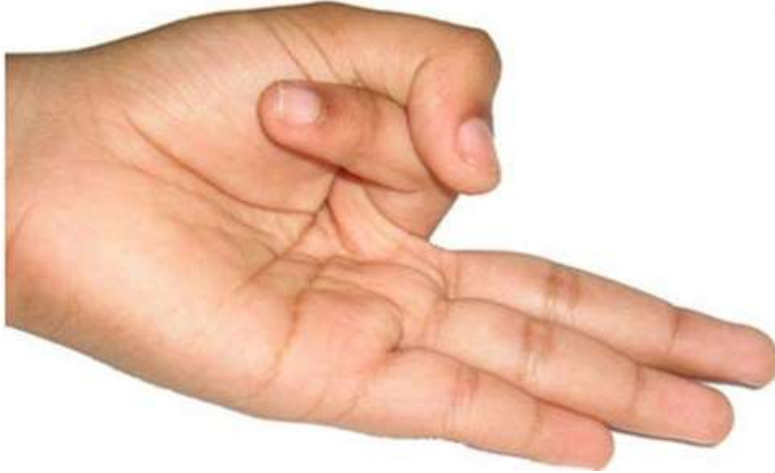
## 1. Gyan Mudra



Cách thủ ấn này còn được xem là mudra của sự hiểu biết, bởi nó giúp tăng sức mạnh của sự tập trung, trí nhớ và còn giúp não bộ nhạy bén hơn. Bên cạnh đó, Gyan Mudra còn chữa chứng mất ngủ và nếu thực hiện thường xuyên sẽ giúp giảm tình trạng rối loạn tâm lí, tinh thần như giận dữ, buồn bã, lo lắng, căng thẳng...

Để bài tập Gyan Mudra có hiệu quả nhất, bạn nên tập vào buổi sáng sớm, khi tâm trí còn minh mẫn, sáng suốt và ai cũng có thể tập bài tập này. Cách tập: đầu ngón tay cái và ngón trỏ chạm nhau, ba ngón còn lại giữ thẳng hoặc để tự do.

## 2. Vayu Mudra



Vayu Mudra sẽ giúp cân bằng luồng khí trong cơ thể, giải thoát khí dư khỏi cơ thể, giảm thấp khớp, đau cổ. Với bài tập này, bạn có thể tập trong tư thế đứng, ngồi hoặc nằm. Đầu tiên, ngón trỏ gập lại và lúc này, dùng ngón cái nhấn vào đốt ngón thứ hai của ngón trỏ. Ba ngón tay còn lại cố gắng giữ thẳng.

Các chuyên gia yoga thiền khuyên rằng khi đã đạt được mục đích luyện tập của Vayu Mudra thì nên dừng lại, bởi việc tập luyện trong thời gian dài có nguy cơ gây ra mất cân bằng trong cơ thể.

### **3. Agni Mudra**



Cách thủ ấn này giúp hòa tan chất béo, thúc đẩy sự trao đổi chất, tiêu hóa,

hạn chế nguy cơ béo phì. Bên cạnh đó, Agni Mudra còn cải thiện sức khỏe rất hiệu quả, giảm căng thẳng, mệt mỏi và quan trọng là giúp kiểm soát lượng cholesterol trong cơ thể rất tốt.

Agni Mudra nên được tập vào sáng sớm lúc còn đói bụng và ai mắc bệnh khó tiêu thì không nên tập thủ ấn này. Để tập động tác này, đầu tiên bạn gập ngón áp út rồi lấy ngón cái nhấn vào đốt thứ hai của ngón áp út, các ngón tay còn lại giữ thẳng. Mỗi khi tập động tác thủ ấn này nên giữ nguyên tư thế ít nhất 15 phút mỗi ngày.

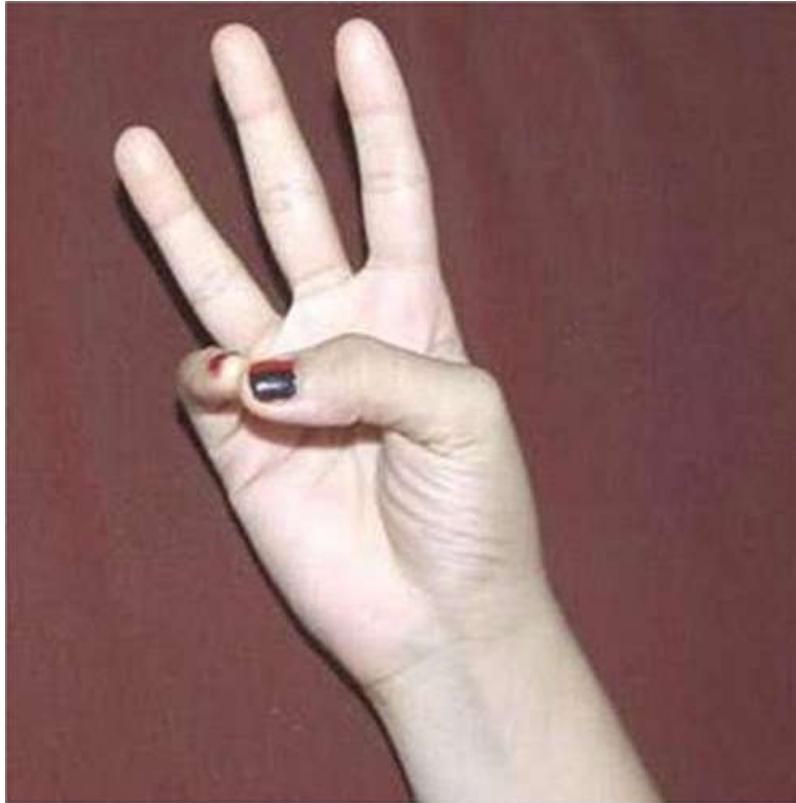
#### 4. Prithvi Mudra



Prithvi Mudra giúp cải thiện, thúc đẩy quá trình lưu thông máu trong cơ thể. Cải thiện hệ xương yếu. Những ai đang muốn tăng cân nên tập thủ ấn này bởi Prithvi Mudra có tác dụng kích thích tăng cân. Bên cạnh đó, về mặt tinh thần, Prithvi Mudra giúp tăng tính kiên nhẫn, sức chịu đựng, tập trung, giảm thiểu tình trạng kiệt sức, trì trệ của tinh thần. Quan trọng hơn, thủ ấn này còn giúp bạn sở hữu làn da đẹp mịn màng, tươi trẻ.

Đầu tiên, bạn ngồi tư thế hoa sen, hai bàn tay giữ thẳng, đặt ngửa trên đầu gối. Sau đó, chạm đầu ngón cái vào đầu ngón tay áp út rồi giữ chặt, những ngón còn lại giữ thẳng. Tư thế này có thể tập vào mọi lúc trong thời gian tùy thích.

#### 5. Varun Mudra



Với những ai còn đang loay hoay tìm phương pháp cải thiện làn da thì nên tập thủ ấn này càng sớm càng tốt. Lí do là vì Varun Mudra giúp cân bằng nước trong cơ thể, kích hoạt chất lỏng lưu thông, giữ ẩm cho cơ thể, chữa các vấn đề về da như nhiễm khuẩn da, và ngăn ngừa mụn. Bên cạnh đó, Varun Mudra còn giúp giảm những cơn đau cơ vón vắn hay hành hạ bạn.

Varun Mudra không quy định thời gian tập, thế nên bạn có thể áp dụng bất kì lúc nào mình muốn. Việc bạn cần làm chỉ là chạm ngón tay cái vào đầu ngón tay út mà thôi, các ngón tay còn lại vẫn giữ thẳng. Trong khi tập, bạn cần lưu ý tránh nhấn vào phần gần móng tay út bởi sẽ gây ra tình trạng mất nước của cơ thể.

## **6. Shunya Mudra**



Tư thế này có thể giúp bạn thoát khỏi những cơn đau bằng cách thư giãn toàn bộ cơ thể. Bên cạnh đó, Shunya Mudra còn giúp giảm hoàn toàn chứng đau tai trong khoảng 5 đến 10 phút. Theo các chuyên gia yoga thiền, thủ ấn này rất có tác dụng với những người bị điếc, nhưng với trường hợp điếc bẩm sinh thì thủ ấn này không mang lại hiệu quả.

Bạn chỉ cần lấy ngón cái nhấn vào đốt thứ hai của ngón giữa, những ngón khác vẫn giữ thẳng. Khi các triệu chứng bệnh đã hết thì không cần tập thủ ấn này nữa.

## 7. Surya Mudra



Với những ai đang quan tâm đến việc giảm cân đều có thể tập thủ ấn này. Ngoài ra, Surya Mudra còn giúp giảm cholesterol, tăng khả năng tiêu hóa và giảm tình trạng căng thẳng, lo lắng.

Để thực hiện được động tác này rất đơn giản, bạn chỉ việc gập ngón áp út lại rồi dùng ngón tay cái nhấn vào đốt thứ hai của ngón áp út.

## 8. Prana Mudra



Đây có thể xem là một trong những động tác thủ ấn quan trọng của yoga thiền bởi nó giúp kích hoạt năng lượng trong cơ thể và tăng cường hệ miễn dịch. Bên cạnh đó, Prana Mudra còn giúp khỏe mắt, chữa bệnh về mắt và giảm căng thẳng, mệt mỏi.

Đầu tiên, bạn ngồi ở tư thế hoa sen, sau đó chạm đầu ngón tay áp với ngón út vào đầu ngón tay cái.

**(Nguồn: *healthtipssource, stylecraze*)**