Yoga đ□□c r□t nhi□u ng□□i bi□t đ□n nh□ l□i ích c□a nó đ□i v□i s□c kh□e. Tuy thích nh□ng có r□t nhi□u ng□□i ng□i b□t tay vào t□p vì th□y t□ th□ quá khó.

Làm th□ nào đ□ kh□c ph□c đ□□c tâm lý này? T□p yoga nh□ th□ nào đ□ hi□u qu□, có nh□t thi□t ph□i đ□n l□p h□c hay t□ t□p theo sách? Chúng tôi đã có cu□c trao đ□i v□i nh□ng ng□□i thành công trong môn t□p này.

T□p yoga nh□ th□ nào đ□ hi□u qu□?

Ch□ Nguy□n Ng□c Ph□□ng, giáo viên Trung tâm ADyoga t□p yoga t□ năm 2002. Ch□ đ□n v□i yoga sau r□t nhi□u năm mày mò tài li□u. Th□i gian đ□u ch□ đ□□c cô cháu gái h□□ng d□n t□p 1 tháng, sau đó ch□ ti□p t□c đ□n Câu l□c b□ yoga đ□ t□p luy□n. Dù đã quen t□p m□t s□ môn th□ thao khác, c□ th□ đã quen v□n đ□ng và khá m□m d□o nh□ng khi t□p yoga có nhi□u asana (t□ th□) v□n là thách th□c và ph□i b□ r□t nhi□u th□i gian ch□ m□i t□p đ□□c, ví d□ t□ th□ N□a v□ng trăng. V□i t□ th□ này, m□i l□n qu□ g□i, ng□a ng□□i ra đ□ng sau, ch□ th□y ch□i v□i. V□ nhà ch□ hì h□i l□y chăn bông qu□ g□i xu□ng và ng□ ng□□i vào chăn, ho□c nh□ các con l□y tay đ□ l□ng giúp, t□p d□n, t□p d□n, cu□i cùng ch□ thành công. Ngoài chăm ch□ t□p luy□n, ch□ còn tích c□c rút kinh nghi□m b□ng cách vi□t nh□t ký t□p. T□p t□ th□ này thì tay đ□a lên th□ nào, chân du□i ra làm sao... D□n d□n, ch□ t□p đ□□c h□t các asana.
Anh Nguy□n Thành Trung t□p yoga t□ năm 1995. Anh đ□n v□i yoga vì s□ cu□n hút c□a nh□ng asana. Lúc đ□u anh ch□ t□p nh□ng đ□ng tác đ□n gi□n, sau t□p d□n lên nh□ng đ□ng tác khó h□n. Có đ□ng tác anh ph□i t□p trong 6 - 7 tháng m□i đ□□c (nh□ asana Tr□ng cây chu□i). Bây gi□, b□t c□ asana nào anh cũng có th□ t□p. "Bí quy□t" c□a anh là kiên trì t□p, t□ng b□□c m□t, b□t đ□u t□ d□ đ□n khó.

Bà Lý Th□ Chín, 63 tu□i m□i t□p yoga đ□□c 3 bu□i. Th□□ng ngày, bà v□n quen t□p D□ch cân kinh, d□□ng sinh nh□ng khi t□p yoga bà v□n c□m th□y khó vì bài t□p r□t c□n s□ d□o dai. Đ□□c các giáo viên h□□ng d□n, bà không ép c□ th□ ph□i thích nghi ngay v□i các t□ th□ đòi h□i s□ v□n, xo□n. Ch□ng h□n đ□ng tác vái dài yêu c□u h□c viên ph□i qu□ g□i, ch□ng bàn chân xu□ng sàn, mông qu□ lên gót chân, hai tay ch□p cao trên đ□u sau đó đ□ ng□□i d□n d□n v□ phía tr□□c. Không qu□ đ□□c trên gót chân, bà ng□i bình th□□ng, hai chân song song v□i sàn nhà và t□p đ□ng tác này. Bà hy v□ng, sau vài bu□i t□p n□a, c□ kh□p c□a bà s□ giãn ra và các bài t□p tr□ nên d□ dàng h□n.

Có nên t□ t□p theo sách?

T□p yoga t□i trung tâm (l□p t□p yoga) s□ bài b□n h□n, có nhi□u kinh nghi□m h□n và t□p kiên trì mà h□c viên khó có đ□□c khi t□ t□p yoga theo sách, băng đĩa □ nhà. Ch□ Nguy□n Th□ Minh Huy□n, ng□□i đã t□p yoga 9 năm, hi□n đang là giáo viên c□a trung tâm cho bi□t, khi đ□n t□p □ l□p, h□c viên đ□□c h□c t□ d□ đ□n khó, g□m 3 ph□n h□c c□ b□n 1, c□ b□n 2 và nâng cao. Ph□n h□c c□ b□n đ□u tiên dành cho nh□ng h□c viên ch□a t□ng t□p yoga. Qua ph□n h□c này, h□ s□ bi□t yoga là gì, t□p yoga có l□i ích gì, th□ trong yoga nh□ th□ nào. Ph□n h□c th□ 2 là t□p nh□ng

đ□ng tác kh□i đ□u, t□p các asana. Các đ□ng tác asana là s□ k□t h□p c□a các chuy□n đ□ng nh□ nhàng ch□m rãi c□a c□ th□ kèm theo các t□ th□ kéo căng, u□n, v□n, k□t h□p v□i h□i th□ và xen k□ v□i nh□ng t□ th□ c□ đ□nh tho□i mái. Sau t□p asana s□ t□p các đ□ng tác xoa bóp, th□ giãn. Ph□n h□c th□ 3 g□m các đ□ng tác nâng cao. Do các asana □ ph□n t□p này tác đ□ng đ□n m□t s□ tuy□n n□i ti□t nh□ tuy□n tùng, tuy□n yên nên ng□□i t□p có kh□ năng t□p trung cao h□n.

Theo ch□ Huy□n, sau khi t□p h□t các bu□i c□ b□n, h□c viên có th□ t□ t□p □ nhà. Vi□c theo h□c □ l□p giúp ng□□i h□c "l□a s□c mình" đ□ không t□p các t□ th□ đòi h□i quá s□ ch□u đ□ng c□a c□ th□, tránh nh□ng t□n th□□ng trong quá trình t□p luy□n. H□n n□a, t□p trung vào h□i th□ là y□u t□ r□t quan tr□ng trong khi t□p yoga, nh□ng nhi□u ng□□i th□□ng b□ qua. Đ□n l□p s□ kh□c ph□c đ□□c tình tr□ng này.

Còn theo ch□ Nguy□n Ng□c Ph□□ng, t□p luy□n □ l□p giúp h□c viên t□ tin h□n. Tâm lý ng□□i h□c th□□ng cho là t□p yoga khó, không t□p đ□□c các đ□ng tác đòi h□i s□ v□n, xo□n, nh□t là □ nh□ng ng□□i có tu□i. N□m b□t đ□□c đi□u này, giáo viên s□ tùy vào đ□ tu□i đ□ so□n giáo án. Nh□ng ng□□i t□ 70 - 80 tu□i t□p các asana đ□n gi□n, nh□ nhàng. Nh□ng ng□□i đ□ tu□i 50 - 60 l□i t□p các asana khác. Bu□i t□p th□□ng k□t h□p gi□a các asana đ□ng, ng□i, n□m đ□ tránh đ□n đi□u và nhàm chán trong h□c t□p.

Nh□ v□y, t□p yoga không ph□i là quá khó n□u ng□□i t□p đ□□c h□□ng d□n c□ b□n và đ□y đ□. Sau khi đã thu□n th□c □ l□p, h□c viên có th□ t□ t□p □ nhà hàng ngày.

Theo S□c kh□e và Đ□i s□ng