



Sỹ y thái 2 lĩn do áp lĩc công viĩc, đĩn khi cĩn thái lĩn thĩ ba, chĩ Hoàng Minh Thu, đĩ lý cĩa Công ty Bĩo hiĩm Prudential, nhĩ t mĩc đĩ chĩng đĩa mình đi hĩc yoga dance đĩ ... đĩng thái.

Yoga thì đã nghe nhiũu, thĩm chí yoga dance dù chĩa biĩt tĩt giấp ra sao nhĩng cũng có thĩ hình dung là "múa" yoga. Tuy nhiên đĩng thái bĩng cách múa yoga thì cũng hĩi bĩ lĩ ...

Hoà đĩu vĩi các yoga

Sau 10 ngày tìm yoga dance theo yêu cĩu cĩa vĩ, anh Tùng phát hiĩn thêm, toàn TP.HCM hiĩn có khoĩng 20 câu lĩc bĩ Yoga vĩi 4 môn phái chính là Tantra yoga, Raja yoga, Hatha yoga và Astaunga yoga còn Yoga dance thì chĩ có duy nhĩt mĩt đĩa chĩ.

Khi anh đĩn ghi danh cho vĩ hĩc đĩ đĩng thái thì cô giáo phĩi suy nghĩ mĩt hĩi mĩi dám trĩ lĩi: Có thái phĩi tĩp riêng vĩi nhĩng bài tĩp mà cô sũ nghiên cĩu khi có đĩn đĩt hàng. Chi phí cho khoá hĩc đĩc biĩt "face to face" là mĩt triũu đĩng. Đĩng tiĩn trĩĩc cho cô giáo an tâm nghiên cĩu giáo án, chĩ thĩi gian cĩa cô đã kín tĩ các lĩp yoga dance.

Phòng tĩp yoga dance chính thĩc hiĩn nay tĩ thành phĩ nĩm tĩng trên cùng cĩa căn nhà hình tĩng đĩng ng Hai Bà Trĩng, Q.1. Phòng rĩng khoĩng 24m². Tĩĩng đĩĩc trang trí bĩng nhĩng hình tĩnh phong cĩnh thiên nhiên, tĩo tĩo giác chiũu sâu cĩa phòng, đèn mĩ và máy lĩnh. Buĩi tĩp chĩa đĩn 10 ngĩĩi, kĩ cĩ huĩn luyĩn viên.

Trong tĩng nhĩc du đĩng nhĩ phát ra tĩ hĩ thĩng loa treo trên tĩĩng, các yogi (hĩc viên yoga) khĩi đĩng theo sũ đĩu khiĩn nhĩ nhĩng cĩa cô giáo. Mĩi ngĩĩi cĩ đĩng nhĩ trong phim quay chĩm. Có khi hĩ nĩm im xuĩ hai tay, có khi hĩ nhĩm mĩng lên, có khi áp cĩm sát đĩt...

Quan sát mĩt buĩi tĩp yoga dance, sũ khác biĩt đĩ thĩy nhĩt cĩa nó so vĩi yoga truyĩn thĩng đĩng nhĩ chĩ là âm thanh nĩn và chuĩi đĩng tác gĩn liĩn vĩi nhĩc. Vĩi yoga truyĩn thĩng, các đĩng tác rĩi rĩc, lê thĩ và không có âm nhĩc. Trao đĩi vĩi chúng tĩi, Yogi Lê Minh Ngĩc, nhân viên văn phòng, hào hĩng thĩ lĩ: .

Cô Ngĩc chĩng minh: tĩ thĩ cái cây, đĩng bĩng mĩt chân nhĩ rĩ cây bám đĩt, chân còn lĩi ụp

vào đầu gối chân kia, hai tay chắp lại đặt trên đầu gối, sau đó dang ra uốn lượn, hòa cùng điệu nhạc thánh thót sẽ có cảm giác tuyệt vời như tận hưởng thiên nhiên vơi nhọc và gió... Còn trẻ thơ em bé (ngồi trên nệm co nệm em bé nằm trong bóng mát) âm thanh sẽ dịu dàng như một lời ru.

Yogi Minh Ngọc, nhân viên chuyên khoán, ngồi có thâm niên 15 năm luyện yoga để chữa bệnh tim, học viên lớp yoga dance, 298 Hai Bà Trưng (Q.1), cho biết: yoga dance kết hợp giữa yoga và nhảy, giúp cải thiện vóc dáng và sức khỏe đáng kể hơn. Nó đặc biệt thích hợp với những ai không giỏi các tư thế tĩnh. Cô Đàm Minh Thảo, huấn luyện viên yoga dance xác nhận: rèn luyện yoga thể dục trên 3 yếu tố chính là thể, tập động tác và luyện trí rèn chí. Và phần lớn các động tác của yoga, nhất là yoga dance không phù hợp với những người mang thai.

Xu hướng mới

Nhịp sống công nghiệp đã khiến mọi người phải năng động hơn, làm việc không ngừng nghỉ và hi vọng cao... nhưng nó cũng kéo theo khá nhiều hậu quả mà hệ thống căng thẳng tâm lý (stress) là một biểu hiện của chúng. Vì vậy, xã hội hiện đại ngày càng nhiều người trung tâm xử stress, trong đó có yoga, với mục tiêu rõ nét là làm dịu đi những bất ổn của xúc cảm và sự căng thẳng tinh thần. Theo cô Đàm Minh Thảo, thì yoga dance chính là hình thức hiện đại khi kết hợp thể thao toàn bộ các động tác yoga căn bản, lúc đó thể chất thân sẽ đòi hỏi một mức độ giãn cao hơn mà lúc này chúng có âm nhạc mới giúp đỡ mà thôi. Tất nhiên, âm nhạc phải được chọn lọc, giọng gửi với sự tinh tế của thiên nhiên như tiếng sóng, tiếng động của...

Đến không chỉ về hi vọng và xu hướng mới từ loại hình yoga dance, ngày 20/9, khi đến Việt Nam để chuẩn bị khai trương chuỗi trung tâm thể hình California Wow Experience và Planet tại Hùng Vương Plaza - TP.HCM, ông Sri Srinivas Suresh Kamal, người Ấn Độ, một yogi nổi tiếng thế giới, đã biểu diễn màn yoga dance trong tiếng nhạc đặc trưng Indian khiến người xem không thể rời mắt. Ông nói về thể dục yoga là một vũ điệu, vì vậy sự kết hợp giữa yoga và âm nhạc là điều tất yếu. Theo ông, yoga có sáu trường phái chính. Nhưng vì mọi người có một thể chất khác nhau, lối sống trong môi trường khác nhau và nhu cầu cũng rất khác nhau nên yoga phân thành vô số kiểu khác nhau.

Tại TP.HCM, bên cạnh những lớp học yoga thông thường, ông đã kiến lập một chuỗi 19 lớp chữa bệnh bao gồm có, trong đó có những lớp yoga dance như Bollywood dance (yoga kết hợp múa Ấn Độ), Folk dance (yoga kết hợp với điệu múa dân gian), Bangra dance (yoga kết hợp với các động tác xiếc)...

Theo PNO