



Trong mười năm gần đây, luyện tập yoga đã trở thành một phong trào khá phổ biến, nhất là các thành phố. Nhiều người, câu lạc bộ yoga, trung tâm huấn luyện yoga... mọc lên như nấm! Đó là điều đáng mừng, tuy nhiên, không ít người theo học yoga chỉ là vì "mốt" thời thượng hoặc giải buồn rồi sẽ dần dần khôn khéo của các cơ sở yoga ngày càng "kinh doanh hóa" mà thực chất những người học hiểu về phương pháp này không được bao nhiêu. Vậy, nên hiểu về yoga như thế nào cho đúng?

Yoga là gì?

Yoga là một phương pháp tu luyện, nghĩa là tìm cách cải thiện toàn bộ con người, trong đó cải thiện phần tâm trí, tình cảm, thể chất, nhận quan là chính. Ở đây còn phân biệt giữa các khái niệm tu luyện, rèn luyện và tu luyện. Nói đến tu luyện là nói đến đạo lý, tức là quan niệm làm nên tu học cho phép tu luyện này. Đã là đạo lý, dĩ nhiên là có những điều thuộc bí duy tâm mà chúng ta không học của thế chấp nhận được.

Thuyết yoga ra đời ở Ấn Độ dựa trên một quan niệm đặc biệt về con người và vũ trụ. Theo quan niệm này, con người gồm có ba phần: thể xác, tinh thần và linh hồn. Thể xác và tinh thần kết hợp thành những cá nhân riêng biệt và đối lập với vũ trụ, còn linh hồn là một thể gắn liền với vũ trụ, không có tính chất riêng biệt. Người ta ví con người như là một chiếc xe do những con ngựa kéo, trong đó người cầm lái chính là phần tinh thần (tâm ý) và những con ngựa chính là thể xác, còn linh hồn như một người khách lơ lửng trên xe cưỡi đi mà không sao tìm cách xuống xe để học giải như một con chim bỏ sa vào lồng, nay phải tìm cách cắt đứt mối ràng buộc mình mà thoát ra ngoài.

Yoga là phương pháp để thực hiện việc giải thoát, buộc xe phải ngừng lại, cắt đứt mối ràng buộc cho linh hồn trở về với vũ trụ. Lúc đó, giữa ta và vũ trụ xung quanh không còn cách biệt, không còn đối lập, ý thức cá nhân hòa nhập vào vũ trụ, cái hữu hạn hòa nhập với cái vô hạn. Từ "yoga" có nguồn gốc từ tiếng Phạn là yuj, có nghĩa là "hợp nhất lại" hoặc "kết nối lại", những cũng có nguồn gốc từ chữ yog, có nghĩa là "cái ách", tiếng trù ngữ cho số nô lệ, cho mối số khổ trong đời người. Bởi vậy, thuật ngữ yoga có nghĩa là sự thống nhất và hòa nhập, sự cải thiện và giải thoát.

Yoga có lợi cho sức khỏe như thế nào?

Đúng vậy một khoa học, nhiều điều trong đạo lý yoga chúng ta không thể chấp nhận vì nó phản giá trị của cuộc sống, đặt con người ra ngoài lịch sử xã hội và lịch sử loài người. Nhưng, nếu bạn phản ánh sự chuyển biến thì quá đỗi gần gũi và sai lầm, bởi lẽ bao nhiêu thành tựu của loài người từ trước đến nay, không nhiều thì ít, đều gắn liền với một đạo giáo hoặc một học thuyết duy tâm nào đó. Vậy rồi, đã có không ít những điều, đúng về mặt sinh lý, nhưng người ta phải quan tâm nghiên cứu. Ví dụ : (1) Tại sao có những người luyện yoga có thể chôn sống nhiều người, thậm chí nhiều ngày mà khi đào lên vẫn sống như thường? (2) Tại sao nhiều người tập yoga có khả năng đi bộ khi nhìn nhanh chóng hơn khi người lên chùa niệm có thể hít nước vào trong qua đường hô hấp? (3) Tại sao sức khỏe của nhiều thầy tu ở Đồi trông không có gì khác biệt lắm với họ nhân loại ở các dãy núi Himalaya? (4) Tại sao có những người tập trung ý nghĩ có khả năng mất cảm giác lạnh hay đau, có thể quên đi sự tập trung của họ?...

Qua những nhà thực nghiệm trên một số phương pháp đi, các nhà khoa học nhận thấy những pháp tập luyện yoga có những tác dụng hữu ích cho sức khỏe như sau:

- Với hô hấp, làm tăng phần trung khu hô hấp, tăng thông khí phổi, giảm lượng khí carbon, cải thiện tuần hoàn phổi, tăng cường quá trình trao đổi khí ở phổi nang, tăng số hấp thu oxy từ 10 - 70% tùy theo tập yoga (asana), làm giảm lượng oxy tiêu thụ, chuyển thông khí/phút giảm 12 - 18%.
- Với tuần hoàn, yoga có khả năng đi bộ như nhịp tim và huyết áp, tăng cường lưu lượng tuần hoàn vành, cải thiện sức cơ bóp cơ tim, nâng cao sức chuyển đổi của cơ tim trong đi bộ khi thiếu oxy, tập luyện đều đặn sẽ làm nhịp tim giảm khoảng 10%, huyết áp giảm từ 15 - 25%, phòng ngừa tích tụ cholesterol tăng huyết áp.
- Tăng cường năng lực của hệ thống miễn dịch, các chức năng phát triển của các tế bào ác tính, kéo dài và cải thiện cuộc sống cho các bệnh nhân bệnh ung thư.
- Nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống nội tiết.
- Làm giảm đường máu và đi bộ như cholesterol và lipid máu.

- Với hình tiêu hoá, yoga góp phần xoa bóp các nội tạng, cải thiện công năng tiêu hoá, kích thích cảm giác ngon miệng, điều chỉnh nhu động co bóp, tiết dịch và hấp thu chất đầy đủ, cải thiện năng lực hoạt động của hệ tiêu hóa.
- Tăng cường tính linh hoạt, khả năng co giãn của dây chằng, giúp cho các khớp hoạt động dẻo dai, giảm bớt là các khớp cổ tay.
- Với hệ thống thần kinh, yoga có tác động duy trì cân bằng giữa hệ phó giao cảm và hệ giao cảm, nâng cao khả năng kiểm soát của vỏ não, tăng cường lưu thông tuần hoàn não, cải thiện trí nhớ và sự chú ý, phát triển phần vỏ có điều kiện, khi tiếp xúc với những tình huống stress, kiểm soát được phản ứng hàng ngày, làm giảm căng thẳng, phòng ngừa tác hại của stress và ngăn ngừa chứng mất trí nhớ.
- Cải thiện chức năng giải độc của cơ thể.
- Tiêu mỡ làm đẹp, cải thiện vóc dáng và khả năng dẻo dai của cơ thể, chống lão hóa.
- Tăng cường khả năng thích nghi của cơ thể trước môi trường tự nhiên và xã hội, giúp con người trở nên kiên nhẫn, suy nghĩ sâu sắc, khép mình vào kỷ luật và giàu tính tận tụy.

Yoga có những đức tính gì?

Trước hết, khác với thể dục hiện đại, yoga thiên về vận động, không có chạy, nhảy, bơi lội, đu đưa đá... mà chỉ yêu cầu vận động của cơ thể theo những nguyên tắc nhất định, một tính cách của con người. Những thực hành, trong tĩnh có động, tĩnh có thì động mới có hiệu quả cao. Yoga không làm cho người ta phát triển về cơ bắp, vai to, ngực nở... mà cái chính là làm cho vận động tinh thần và trí tuệ, những cũng không vì thể mà cơ bắp kém dẻo dai.

Theo Sūc Kho - Đī s ng