



Cu c s ng hi n đ i v i nhi u áp l c khi n ngày càng có nhi u ng i tìm đ n yoga nh m t li u pháp nh m xoa đ u tinh th n, cân b ng tâm trí. VN, yoga v i nhi u tr ng phái đ ng phát tri n m nh, l i có thêm m t lo i hình m i m là yoga dance mà ng i t p g i là vũ đi u thoát t c.

N u nh các t th yoga (asana) thông th ng là s k t h p nh ng c đ ng và h i th đ v n hành nh ng lu ng khí trong c th và khai thông huy t m ch, yoga dance cũng t ng t nh ng có thêm m t tr th đ c l c là âm nh c. Nói đ n gi n, yoga dance chính là cách t p th theo âm nh c b ng các asana.

M i asana khi đ c t p riêng l là nh ng đ ng tác c đ nh đ c gi lâu và có nh ng tác đ ng nh t đ nh lên c th. Còn trong yoga dance các asana s đ c k t h p l i v i nhau thành m t chu i v n đ ng liên hoàn, có cao trào, có ti t t u nhanh ch m theo t ng khúc nh c. M t bu i t p yoga dance có th đ c ví nh m t bu i trình di n các đi u múa uy n chuy n, ch m rãi, nh nhàn và thanh thoát.

Trên th gi i, yoga dance đ c hình thành và phát tri n t khá lâu. Nh ng trung tâm yoga Đ ng Nam Á nh Thái Lan, Singapore cũng đã m r ng lo i hình này và thu hút đ ng đ o ng i theo h c. Tuy nhiên VN đi u này còn r t m i. Câu l c b Yoga 298 Hai Bà Tr ng, Q.1 g n nh là n i duy nh t TP.HCM d y yoga dance.

Phiêu cùng âm nh c

V i kinh nghi m lĩnh h i t nh ng b c th y ng i n Đ , cô Đàm Minh Th o - gi ng viên c a câu l c b - đã nghi n c u và so n thành b y bài t p yoga dance hoàn ch nh dành cho giai đ o n m t. M i bài có kho ng trên d i m i asana, g m các t th quen thu c nh : t th trái núi hai tay đan vào nhau, t th tam giác đ ng r ng, t th chó úp m t đ u i mình, t th anh hùng, t th đ u t a g i, chu i liên hoàn ng i, chu i đ ng trên vai...

Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể tập yoga dance được. Một trong những điều kiện quan trọng để theo học yoga dance là người tập phải học chính thức trong ba tháng trở lên. Khi các bạn đã quen với các động tác cơ bản, nhuần nhuyễn với cách hít thở bằng bụng và có được một thói quen nhất định, lúc đó những bạn tập yoga dance sẽ được một cách nhẹ nhàng và tự nhiên hơn.

Thật đáng ngạc nhiên đang ở trên một thảo nguyên bao la với những mình đón làn gió nhẹ nhàng, hay đang rảo bước trong khu vườn xanh thắm và cảm nhận cái mát của cây hoa lá, cũng có thể bạn đang hòa mình vào dòng nước mát lành của con suối nhỏ, lắng tai nghe tiếng chim hót trên cao... Những khung cảnh đẹp như vậy không đâu xa xôi, thật lâu nó đã ở ngay trong âm nhạc - nơi có khả năng kết nối mọi vùng đất, phá vỡ mọi biên giới.

Và khi được với âm nhạc, yoga cũng không ngoài mục đích mang lại cho con người những cảm giác tuyệt vời đó. Bạn nhận được với những âm thanh mạnh mẽ dứt khoát - thật đĩnh đạc, rồi lại nhẹ nhàng bay trên mây - thật con chim, những điệu sôi động gấp gáp - thật anh hùng, những điệu mềm mại chiêm nghiệm - chuốt điệu trên vai... Các thể, mọi giai điệu trong bạn hòa tấu chung lại thành với những động tác mang những ý nghĩa riêng, đưa người tập phiêu diêu đến những không gian khác nhau trong tâm trí.

Không thể y một

Âm nhạc được sử dụng trong yoga dance chủ yếu là những giai điệu nhẹ nhàng, có tiếng sáo réo rắt, tiếng đàn dây thoát tục, tiếng piano thánh thót, tiếng trống dồn dập hay tiếng violin da diết. Những giai điệu của các khúc nhạc có các tiếng suối chảy, tiếng chim hót tưng tưng nên một bầu trời thanh bình, mang thông điệp về thiên nhiên, tình yêu thơ mộng và ca ngợi hòa bình...

Có âm nhạc giúp xoa dịu thần kinh nên một bài yoga dance tuy có rất nhiều động tác nhưng người tập không hề thấy mệt. Khi tập, họ cũng sẽ không có thời gian rảnh suy nghĩ lung tung mà dành toàn bộ tâm trí tập trung vào giai điệu, hơi thở và các động tác nhẹ nhàng của thể. Chính vì thế khi bạn nhận được kết thúc cũng là lúc những lo âu, phiền muộn, những nỗi của cuộc sống, của một ngày làm việc căng thẳng theo đó mà “thoát” ra ngoài.

Thanh Thùy (nhân viên siêu thị Sài Gòn) cho biết mình vừa chuyển sang yoga dance được ba tháng sau gần một năm theo học yoga cơ bản và ngày càng thích thú với “vũ điệu u thoát t c” này mê học. Còn T. Thảo (nhân viên kế toán) học tuấn và kiên định đi học song song hai lớp yoga nâng cao và yoga dance, bởi sau một ngày vất vả với những công việc thì đó là khoảng thời gian quý báu giúp xả stress và lấy lại sự cân bằng, mình nhé.

HOÀNG OANH
Theo Tuổi Trẻ Online