



“Đời với những ai đã chinh phục thân thể qua sự tập kiêu m soát, qua những bài yoga thì không còn bệnh tật, không có tuổi già và không có cái chết” (theo Svetasvatara Upanisad) – triết lý “có một không hai” này đang hiển nhiên và chinh phục...

Khởi nguồn từ hơn 5.000 năm trước, yoga được coi là một trong những hình thức triết lý về phát triển và hoàn thiện con người từ rất lâu đời nhất trên thế giới.

Cùng với thời gian, dù đã có nhiều biến cố về lịch sử và xã hội, yoga vẫn tồn tại, tiếp tục được bổ sung và phát triển ngày càng phong phú. Yoga đã nhanh chóng vượt qua biên giới quốc gia và trở thành 1 môn rèn luyện thể chất, tinh thần và tâm linh được nhiều người ở khắp các châu lục ưa chuộng.

Không chỉ là sức khỏe

Trong những năm gần đây, sau aerobic, khí công, thái cực quyền sinh... ở Việt Nam, việc tập luyện yoga đã trở thành “hiện tượng”, ngày càng lôi cuốn nhiều người tham gia.

Tại sao yoga lại có sức hấp dẫn đến như vậy? Phải chăng vì nó là một phương pháp tập luyện hiệu quả giúp cho con người lấy lại được sự hòa hợp và cân bằng trong bản thân mình cũng như trong cuộc sống hiện đại ngày nay? Hay hơn thế, nó còn hấp dẫn con người vì mang lại một vẻ đẹp hoàn thiện về thể chất và tâm hồn?

Rất đơn giản, bởi yoga không chỉ bao gồm các bài tập rèn luyện về thể chất mà còn rèn luyện về tâm trí nhằm giữ cân bằng và hợp nhất giữa các yếu tố thể chất, tâm trí và tinh thần trong mỗi người.

Tư góc độ khoa học

Trên phương diện thể chất, yoga có những bài tập đặc biệt hay còn gọi là các asana. Khác với các cách luyện tập thể khác như thể dục, đi bộ, bơi lội... là để phát triển cơ bắp, những môn thể thao và thể dục là để tăng cường sức khỏe thể chất liên tục thì việc tập các asana (tư thế) trong yoga lại nhằm nâng lên mức độ thể chất con người và là những chuyển động nhẹ nhàng, chậm rãi kèm theo hít thở sâu, xen kẽ với những giai đoạn hoàn toàn bất động. Nhờ đó, asana làm phục hồi và tăng cường hệ thống cơ bắp và thần kinh, tiêu hóa và bài tiết, hô hấp và tuần hoàn, làm mềm dẻo và linh hoạt các khớp.

Luyện tập asana còn giúp đào thải các chất độc, tích tụ năng lượng và phục hồi cơ thể. Hơn nữa, sự tác động mạnh mẽ của asana vào các tuyến nội tiết cũng còn có tác động làm cân bằng việc tiết xuất các hormone, giúp cơ thể được khỏe mạnh vì mức độ tiết xuất không cân bằng đều đặn dẫn đến bệnh tật.

Như thế, việc thực hành các thể thức yoga không chỉ đem lại cho người tập một thân hình gọn gàng, cơ bắp săn chắc, các khớp mềm dẻo mà quan trọng hơn là sức khỏe dẻo dai và tinh thần rõ ràng. Không chỉ giới hạn ở các thể thức asana nhằm mang lại cho người tập sức khỏe toàn diện, yoga còn rất chú trọng đến các bài tập rèn luyện về tâm trí, các thể thức là phương pháp thở và thiền định, qua đó giúp con người tìm được sự tĩnh lặng bên trong, được “chìm trong biển ý thức của tâm hồn mình” (Patanjali). Một khi tâm trí của người tập đã hoàn toàn tách rời khỏi môi trường bên ngoài qua thiền định, nó sẽ trở nên yên tĩnh, trong sáng và thanh khiết. Suy nghĩ tích cực trong thiền sẽ làm trong sạch trí não và người tập bắt đầu cảm nhận được sự minh triết và thanh thoát nơi tâm.

Hãy tìm thấy niềm hạnh phúc cho mình và mong muốn sự chia sẻ niềm hạnh phúc đó với mọi người, mọi vật. Luyện tập với sự kiên trì và chân thành, dần dần trong hành phát triển tình thương yêu, lòng vị tha, sự quan tâm, chân thành với bản thân cũng như mọi người, đồng thời học biết đối xử với mọi người xung quanh bằng sự tôn trọng, lòng biết ơn và hòa hợp với mọi người để đạt được sự yên tĩnh trong cuộc sống.

Sức hút có thể

Có một thực tế là thời gian học tập các trung tâm dạy và luyện tập yoga, sự lo lắng học viên nào bao giờ cũng vượt trội so với học viên nam. Lý giải điều này, chị Nguyễn Thị Minh Huyền, giáo viên tại Trung tâm AD Yoga đã viết trong bài của Svetasvatara Upanisad: “Nhưng dù hiểu điều tiên khi tập Yoga là sức khỏe, sự thoải mái, niềm vui và sự yên tâm, và một mùi thơm dễ chịu của cơ thể...”.

Còn theo chị Phan Hoài Thu, người có “thâm niên” theo đuổi yoga từ 3 năm nay thì lợi ích cho riêng sự dễ dàng chinh phục chị em hơn hẳn bởi đây là phương pháp luyện tập đòi hỏi sự kiên trì đáng kể. Bên cạnh đó, những tác động của yoga lên thể hình rõ ràng trong việc cải thiện sức đề kháng của người tập - điều quan trọng, thậm chí còn là một cơ sở phòng ngừa bệnh tật.

Không chỉ đem lại cho con người vẻ đẹp của một cơ thể khỏe mạnh, mà giá trị nhiều hơn hẳn thế, yoga còn khiến tâm hồn trở nên bình an, trong sáng và nhân ái. Có lẽ vì thế mà nó có một sức sống mãnh liệt, vượt qua mọi giới hạn về không gian và thời gian, vượt qua mọi tôn giáo, mọi lứa tuổi và màu da... được tập thể dục và phát triển riêng biệt trên thế giới, tập thể dục sẽ mang lại “giải pháp cho sự căng thẳng và trong sáng, bản thân là của sự mà qua đó bản thân được giải phóng”.