



Hiện nay có một số trung tâm mở lớp tập yoga cho mọi lứa tuổi. Sách hướng dẫn tập yoga cũng được bán khá nhiều ở các hiệu sách và có nhiều người mua vội đặt tập theo. Thế nhưng, làm thế nào để tập yoga hiệu quả, an toàn? Liệu tập yoga có đau bẻ "tư thế a nhíp ma"? Chúng tôi đã gặp những người nhận vết trong cuộc đời họ vì kinh nghiệm nghiên cứu và tập yoga chưa hề.

### Đau gối những người đi đứng và dài lâu

Ông Đoàn Hợp - nguyên là cán bộ ngành công an, nhà 50 tuổi, phụ Nguyễn Du (Hà Nội), năm nay 76 tuổi nhưng vóc dáng vẫn sáng khỏe và dáng đi nhanh nhẹn. Ít ai biết, thời thanh niên ông chỉ nặng trên 40 kg. Sau khi tham gia kháng chiến chống Mỹ, sức khỏe của ông suy sụp. Năm 1975, ông được điều trị tại Bệnh viện Hữu nghị Việt Xô (nay là Bệnh viện Hữu nghị) với các bệnh: suy nhược thần kinh, viêm đĩa đệm, đau thần kinh tọa, đau nửa đầu... Bác sĩ nói những bệnh này phải đi trị khá mất thời gian và phải kết hợp với luyện tập. Trong thời gian điều trị, có người bị bệnh cùng phòng giới thiệu với ông tập sách viết về yoga của người Ấn Độ. Ông đọc và thấy cuốn hút với những điều trong sách viết. Sau đó ông Đoàn Hợp lại được gặp ông Nguyễn Thế Trường (người được mệnh danh là nhà yoga số 1 của Việt Nam). Sau khi xem ông Trường biểu diễn một số động tác, ông quyết tâm tập luyện yoga. Lúc đầu ông chỉ tập theo cảm tính với những tư thế đơn giản. Sau một thời gian, ông nhận ra rằng, điều cần yếu khi tập yoga là tập trung vào tư thế và hơi thở. Tập theo ông học cách kết hợp nhuần nhuyễn giữa hít thở kết hợp với các tư thế.

Sau hơn một năm luyện tập, sức khỏe của ông khá lên. Sau khoảng 8 năm tập luyện, các chứng bệnh trước đây không còn hành hạ ông nữa. Cũng từ đó, ông không hề bị ốm đau, bệnh tật và không phải dùng bất cứ loại thuốc gì. Chia sẻ về kinh nghiệm luyện tập yoga, ông Đoàn Hợp cho biết: Trước hết hãy loại bỏ hoàn toàn tư tưởng tập yoga là bẻ tư thế a nhíp ma và tập yoga là quá khó. Hãy bắt đầu với những tư thế đơn giản như chào mặt trời, thở chó ngỗng mặt, chó cúi mặt... Khi tập phải đúng tư thế. Hít vào thở ra chậm đều, tập trung vào tư thế cùng nhịp thở. Ngoài tập luyện cần có thói quen ăn uống, sinh hoạt lành mạnh, đi ngủ đủ.

Ngoài hình thức tập luyện như ông Đoàn Hợp, có nhiều người đi đến các câu lạc bộ yoga để tập luyện. Lưu ý khi tập luyện tại đây là mọi người có hướng thú tập, tư thế chuẩn hạn do có người hướng dẫn và các học viên tập sát cho nhau. Nhìn chung, những người chăm chỉ luyện tập đều cho biết sức khỏe của họ tốt lên, một số chứng bệnh như đau đầu, đau khớp vai, stress tốt hơn sau một thời gian tập luyện.

### Cần có sự hướng dẫn

ThS. Hoàng Khánh Toàn, Chủ nhiệm Khoa y học dân tộc, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 vừa là nhà nghiên cứu đồng thời cũng là người kiên trì thực hành yoga. Anh cho biết, yoga là một trong những phương pháp luyện tập của y học cổ truyền phương Đông, có lịch sử lâu đời và bắt nguồn từ Ấn Độ. Yoga có nhiều trường phái và đôi khi nó bị đan xen với các phương pháp

pháp tập luyện khác nhau đối với sinh, khí công.

Các chế độ luyện tập của yoga gồm 3 phần: điểu tâm (giúp cho tinh thần ổn định, không bị lôi cuốn vào các trạng thái cảm xúc thái quá như quá vui, quá buồn); điểu khí (thông qua sự tập trung vào hơi thở) và điểu thân (thông qua các động tác).

Theo y học cổ truyền, cơ thể sinh bệnh khi mất cân bằng âm, dương. Tập yoga giúp điểu hòa các trạng thái trong cơ thể, giúp cơ thể tập điểu chỉnh và điểu hòa âm- dương. Khi âm dương trong cơ thể cân bằng, cơ thể sẽ khỏe mạnh, sẽ có đức kháng tật bệnh, nhiệt độ ổn định. Theo nghiên cứu công trình nghiên cứu của y học hiện đại, tập yoga thường xuyên giúp cơ thể cân bằng trạng thái hệ thống và các chức năng của hệ thống kinh. Tập yoga đem lại lợi ích cho hệ tim mạch, tiêu hóa, hệ cơ và toàn bộ cơ thể.

Tuy có nhiều lợi ích, nhưng người tập vẫn phải hết sức lưu ý, khi tập phải chọn những bài vừa sức. Tuyệt đối không tập bất kỳ asana (tư thế) nào nếu phải gắng sức hay căng thẳng. Tránh tập trong thời gian ngắn hạn sau chấn thương, kể kinh nguyệt, những người bị bệnh tim mạch, thận thường cần sự hướng dẫn của giáo viên vì có nhiều động tác phù hợp với người này nhưng không phù hợp với người khác.

Do yoga có nhiều trạng thái nên cần chọn ra trạng thái phù hợp với mình. Trong luyện tập, quan trọng nhất không phải là chú ý tới động tác mà là điểu tâm và chú ý đến hơi thở. Khi tham gia một lớp tập yoga, cần lưu ý xem các bài học có vừa sức mình không, sau một thời gian tập luyện sẽ có thể lên không? Nếu mới tập thì mới nên tập theo học. Để tránh các trạng thái tập luyện, nên mua các sách hướng dẫn của Nhà xuất bản uy tín như Thể dục thể thao, y học. Phòng tập phải thoáng đãng.

Tuy nhiên, tập yoga không phải là một liệu pháp thần kỳ. Nó chỉ là biện pháp hỗ trợ điểu chỉnh và phát huy tác dụng khi người bị bệnh luyện tập điểu chỉnh. Với các trạng thái tập bị bệnh cấp tính, bệnh nhân vẫn phải điểu chỉnh các cơ sở y tế để điểu chỉnh và kết hợp với tập yoga. Và cuối cùng là thành quả của việc tập luyện không tính bằng ngày, bằng tháng mà phải tính bằng năm và nhiều năm. Như vậy "quản lý" của yoga chỉ đến với những ai kiên trì luyện tập và luyện tập điểu chỉnh, đúng cách mà thôi.

**Theo SK&ĐS**