



Nhờ khả năng tăng cường sức khỏe và làm đẹp, yoga đã trở nên phổ biến khắp nơi. Tại TP.HCM đã có hàng trăm lớp yoga dành cho mọi lứa tuổi khi những người tập bị “choáng”.

Điểm yếu của yoga

Theo những người nghiên cứu về yoga thì đây là một môn thể dục giúp cải thiện thể chất mạnh mẽ, dẻo dai, tác động tốt tới thị lực, quan hệ huyết quản kinh, huyết tuần hoàn, hô hấp... Tuy nhiên, hiện tại yoga đã “phân cành, rẽ nhánh” ra rất nhiều môn thể dục: yoga cổ điển, yoga dưỡng sinh, yoga khiêu vũ, yoga thiền...

Yoga cổ điển tập trung vào các bài tập cổ điển. Học viên được học cách vận tay, di chuyển vòng tròn và tập cổ điển cùng những người tập, tập luyện và hít thở bằng đúng cách để đạt được sự sâu, cổ điển sống khoẻ... Không gian tập luyện không đòi hỏi sự yên tĩnh, nên học viên có thể tập tại công viên hoặc dùng yoga để giải tỏa căng thẳng trong các hoạt động vui chơi dã ngoại.

Với yoga dưỡng sinh, học viên sẽ được xét theo đường tu để có những bài tập phù hợp. Có bài tập chuyên về cột sống, bài tập về điều hòa khí, tập thở; phương pháp thiền... Trong yoga dưỡng sinh, những huấn luyện viên (HLV) đã kết hợp phương pháp dưỡng sinh của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện (chuyên tập thở), kết hợp với thiền, phương pháp ăn uống (hạn chế chất béo, cay, nóng, ăn nhiều hoa quả...).

Đối với yoga khiêu vũ, các động tác tập luyện khá giống với những điệu nhảy. Học viên sẽ được tập trên nền nhạc sôi động, kết hợp những bài múa, các điệu vận tay, lắc hông, rung đùi... Tại vài địa phương, yoga khiêu vũ có thêm phần tập thở, những người cũng có những chế độ ăn uống là khiêu vũ nhẹ.

Riêng yoga thì n, hĩ c viên đĩ c hĩ ng dĩ n vĩ thì n đĩ nh, làm sao đĩ giĩ đĩ c tinh thĩ n sĩ ng khoái, tĩ i trĩ.

Hiĩ u quĩ : hĩn - xui

TS Nguyĩ n Minh Mĩ n (giĩ ng viên Trĩ ng Đĩ i hĩ c Quĩ c tĩ Hĩ ng Bĩng), ngĩ iĩ cĩ nhiĩ u nĩm nghiĩn cĩ u và đĩng tĩ p yoga, cho rĩ ng, ngĩ iĩ tĩ p yoga nĩn hĩ ng vĩo hai đĩ u cĩ bĩ n, gĩ m: vĩ sinh thĩn thĩ và vĩ sinh tinh thĩn. Trong đĩ, vĩ sinh thĩn thĩ tĩ c là luyĩ n tĩ p yoga thĩch nghi vĩ i cĩ thĩ, khĩng quĩ sĩ c và nhĩ t thĩ t phĩ i cĩ thĩ y hĩ ng dĩ n. Cĩn vĩ sinh tinh thĩn cĩn hiĩ u là lĩn giĩ cho tinh thĩn minh mĩ n, nĩ đĩ nh, trĩnh xĩc đĩ ng quĩ mĩ c cĩn thĩ t... Cĩ chĩ luyĩ n tĩ p yoga gĩ m ba phĩ n: “đĩ u thĩn” đĩ c hiĩ u là đĩ u khiĩ n thĩn thĩ, thĩng qua cĩc đĩ ng tĩc, tĩ thĩ; “đĩ u khĩ” bĩ ng cĩch tĩ p luyĩ n hĩ i thĩ; “đĩ u tĩm” cĩ tĩc đĩ ng giĩp tinh thĩn nĩ đĩ nh.

Ông Nguyĩ n Vĩn Phĩ ng, Trĩ ng bĩ mĩn Yoga TP.HCM (trĩ c thuĩ c Hĩ i Dĩ ng sinh TP.HCM) cho biĩ t, tĩ i Viĩ t Nam đĩng cĩ mĩ t sĩ trĩ ng phĩi yoga nhĩ : Hatha yoga (kĩ t hĩ p đĩ u hĩa ỹm đĩ ng giĩ a cĩng và giĩn, vĩ n đĩ ng kĩ t hĩ p nghiĩ ngĩ i cĩ tinh thĩn lĩ n thĩ chĩ t); Tantra yoga (vĩ n đĩ ng thĩ chĩ t kĩ t hĩ p xoa bĩp, ỹn chay, thĩn). Theo ỹng Phĩ ng, “cĩ nhĩ ng cĩch tĩ p luyĩ n quĩ mĩ i mĩ, đĩng trong quĩ trĩnh thĩ nghiĩ m nĩn cĩn đĩ c kĩ m chĩ ng, khĩng thĩ ỹp đĩ ng ngay đĩ i vĩ i ngĩ i hĩ c”.

Đĩ u đĩng bĩn là cĩc cĩ sĩ, trung tĩm yoga mĩ rĩ t nhiĩ u nhĩ ng hiĩ u quĩ tĩ p luyĩ n lĩ i khĩc xĩ nhau. Khĩng ỹt hĩ c viên theo cĩc lĩ p yoga thĩ a nhĩ n, tĩ p đĩ ra mĩ hĩi là chĩnh; cĩn hiĩ u quĩ thĩ... hĩn xui, vĩ ngay cĩ chĩ t lĩ ng HLV yoga rĩ sao hiĩ n cĩng chĩ a ỹi kĩ m sĩt.

(PHI LONG, Bĩo Phĩ Nĩ TP.HCM)