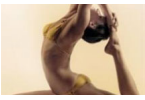

T□ m□t môn th□ d□c mang tính ch□t rèn luy□n c□ th□, trí tu□, yoga đã tr□ thành m□t xu h□□ng. Hi□n nay, s□ ng□□i theo t□p yoga ngày càng tăng, nh□ng s□ ng□□i hi□u đúng, t□p đúng môn này l□i gi□m d□n. Yoga có ngu□n g□c t□ ti□ng Ph□n là Yuj, có nghĩa là h□p nh□t ho□c k□t n□i l□i. Trong thu□t ng□ tri□t h□c, s□ h□p nh□t gi□a cá nhân (jivatma) và vũ tr□ (paramatma) chính là yoga.

M□c tiêu c□a yoga là làm d□u đi nh□ng b□t □n c□a xúc c□m và s□ căng th□ng tinh th□n. Ý chí trong khi ch□u trách nhi□m v□ suy nghĩ con ng□□i l□i th□□ng thiên v□ tính ích k□. Đây cũng là c□i ngu□n c□a nh□ng đ□nh ki□n, mâu thu□n trong đ□i s□ng. Ch□ có yoga m□i làm d□u và xoá đi b□t □n.

“T□ b□n h□c yoga, không đi shopping v□i các c□u đ□□c”, l□i t□ ch□i c□a Kim Oanh, 23 tu□i, ng□ t□i đ□□ng Chi□n Th□ng, qu□n Tân Bình, TP HCM, khi□n b□n bè b□t ng□. Oanh v□n n□i ti□ng là ng□□i ham ch□i. H□i ra m□i bi□t t□t c□ b□t đ□u t□ hai ch□ “xu h□□ng”.

Kim Oanh t□p yoga □ Cung Văn hoá Lao đ□ng 55 B Nguy□n Th□ Minh Khai, TP HCM, m□t trong nh□ng phòng t□p yoga đông nh□t hi□n nay. Trong phòng, các thanh niên tr□ chi□m h□n 70%. Ai trông cũng r□t “yogi” (cách g□i ng□□i t□p yoga) v□i qu□n áo đúng đi□u, th□m t□p r□t bài b□n.

Hoàng, 22 tu□i, b□t mí: “Tôi v□a phát hi□n m□t đi□u, v□a t□p yoga v□a nghe nh□c hip-hop r□t tuy□t”. Chính nh□ng thanh niên tr□ nh□ Hoàng đã đ□y nhanh xu h□□ng h□c yoga hi□n nay.

Th□c t□, yoga đã xu□t hi□n □ n□□c ta t□ lâu. Đ□u tiên, nó đ□□c xem nh□ môn th□ d□c nh□p đi□u ki□u c□ dùng đ□ luy□n c□ th□, tinh th□n v□i các bài t□p nhàm chán, không có nh□c. Vì th□, nh□ng năm tr□□c, yoga ch□ xu□t hi□n t□i các phòng t□p □ khách s□n l□n, dành cho ng□□i n□□c ngoài và các ca sĩ, di□n viên, ng□□i m□u. Có n□i, h□c phí lên đ□n 1.000 USD. Các ngôi sao này đã t□o thành th□i nam châm thu hút s□ chú ý c□a m□i ng□□i v□i môn yoga.

Th□y nhu c□u tăng, các câu l□c b□, phòng t□p... l□p t□c m□ ngay l□p d□y yoga. S□ l□□ng các câu l□c b□ này ngày càng nhi□u, h□c phí đ□t r□ c□ nào cũng có. V□i các y□u t□ khách quan h□ tr□, yoga nhanh chóng tr□ nên g□n gũi v□i nhi□u ng□□i, đ□c bi□t là l□p thanh niên sành đi□u. M□t s□ ng□□i tìm đ□n yoga không ph□i đ□ ph□c v□ cho nhu c□u s□c kho□, th□ giãn mà đ□ kh□ng đ□nh: “Tôi là ai”.

Yoga không còn là môn th□ thao cao c□p, thiên v□ tính tâm linh con ng□□i. Nó tr□ thành môn th□ thao th□i th□□ng. “Bây gi□ ai t□p th□ d□c d□ng c□ hay aerobic n□a. Luy□n yoga m□i đúng ki□u. V□ l□i, nói "Tôi đi t□p yoga" m□i th□y oai làm sao”, Ng□c Mai, 20 tu□i, sinh viên tr□□ng RMIT nói.

N□u nh□n xét k□, m□t trong nh□ng đi□m đ□ yoga tr□ thành “xu h□□ng” không ph□i là bài t□p mà là các y□u t□ ph□ c□a nó. Đ□ đ□t đ□n s□ tĩnh l□ng trong tâm h□n, các yogi ngày x□a th□□ng ch□n nh□ng tán cây, b□ su□i đ□ luy□n. Yogi ngày nay l□i hi□u ch□ch đi. Theo h□, gi□a thành ph□

đông đúc, ch□n yên tĩnh chính là nh□ng khách s□n 4-5 sao tr□ lên. Th□ là h□ c□ g□ng "t□u" cho mình m□t chân t□p yoga trong các khách s□n l□n.

H□c phí m□t khoá h□c □ nh□ng n□i sang tr□ng nh□ th□ không d□□i con s□ 100 USD/tháng và th□□ng tính theo gi□. T□n ti□n th□, nh□ng nhi□u b□n tr□ l□i vào phòng t□p đ□ ng□.

Ngoài ra còn l□m chuy□n c□n bàn v□ hu□n luy□n viên. Nhi□u ng□□i cho r□ng "thày ngo□i m□i gi□i". Th□ là các trung tâm có g□n bi□n "hu□n luy□n viên n□□c ngoài (đ□c bi□t là ng□□i □n Đ□), có kinh nghi□m h□n 10 năm" tr□ nên đ□t đ□. Giá m□t khóa h□c yoga v□i hu□n luy□n viên ng□□i Vi□t cao nh□t là 600.000 đ□ng. Th□ nh□ng, v□i giáo viên n□□c ngoài, thù lao th□□ng đ□□c tính theo gi□, trung bình là 10-20 USD/h.

Anh Minh Trung, giáo viên m□t trung tâm yoga □ qu□n 1, TP HCM, cho bi□t, đ□ đ□t đ□□c "ng□□ng" yoga ph□i tr□i qua 3 giai đo□n: rèn luy□n s□c kho□, rèn luy□n chân ngã, hòa h□p vũ tr□. Có ng□□i c□ đ□i cũng không luy□n xong ph□n m□t, ph□n căn b□n, đ□ có th□ tr□ thành hu□n luy□n viên.

Tuy nhiên, đ□ đáp □ng nhu c□u, nhi□u c□ s□ đã đào t□o hu□n luy□n viên c□p t□c ch□ trong vài tháng. Còn ch□t l□□ng? Không ai dám đ□m b□o! Hi□n nay, s□ ng□□i theo t□p môn th□ thao này ngày càng tăng, nh□ng s□ ng□□i hi□u đúng, t□p đúng yoga l□i gi□m d□n.

Yoga không ph□i là phép màu c□i lão hoàn đ□ng hay kh□ năng "làm m□t m□". Phép l□ c□a yoga n□m □ kh□ năng cân b□ng c□m xúc, giúp con ng□□i làm ch□ b□n thân đ□ đ□t đ□□c m□c đích riêng. Nhi□u ng□□i không hi□u đ□ r□i t□n ti□n t□p mãi cũng không th□y k□t qu□ nh□ ý.

Không ch□ th□, theo các nhà chuyên môn, bác sĩ y h□c dân t□c, n□u t□p yoga không đúng cách, b□n có th□ gây nguy hi□m cho s□c kho□ c□a mình.

M□i th□ tr□ng, tu□i tác, tính tình, b□nh lý con ng□□i đ□u có nh□ng bài t□p yoga thích h□p. Có bài t□p l□i v□i ng□□i này nh□ng gây h□i v□i ng□□i khác. Ch□ng h□n nh□ tr□□ng h□p c□a ch□ Thanh Tâm, ng□ t□i đ□□ng Lê Văn S□, qu□n 3, TP HCM. Th□y ng□□i b□n luy□n yoga gi□m cân, t□□i tr□ h□n, ch□ năn n□ b□n d□y r□i áp d□ng ngay. T□p đ□□c m□t th□i gian, ch□ th□y l□ng đau nh□c h□n tr□□c, ng□i th□ng r□t khó. Ban đ□u, ch□ nghĩ do mình ít v□n đ□ng nên x□□ng c□ng. Th□i gian sau không ch□u n□i, ch□ đành tìm đ□n bác sĩ. K□t qu□, x□□ng s□ng c□a ch□ do đã có ti□n s□ b□nh lý đau c□t s□ng, không ch□u n□i t□ th□ "cây n□n" c□a yoga nên đã tái b□nh.

Không ch□ th□, trong m□i bài t□p yoga đ□u ph□i k□t h□p c□ 3 y□u t□ là: th□, t□ th□ và trí. Trong t□p t□ th□, sai cách s□ □nh h□□ng đ□n s□c kho□. Tuy nhiên, trong rèn trí và th□, n□u không có s□ h□□ng d□n đúng đ□n có th□ gây h□u qu□ r□t l□n. Nh□ng ng□□i l□□i t□p ho□c luy□n yoga sai cách có th□ b□ □nh h□□ng đ□n h□ th□n kinh, "t□u ho□ nh□p ma", tr□m c□m…

Th□t ra, tác d□ng đ□n trí não, cái tâm con ng□□i m□i là ch□ đích c□a yoga. Vì th□, yoga không ph□i là m□t môn th□ thao "t□p ch□i" hay xu h□□ng th□i th□□ng. Nó đòi h□i m□t quá trình rèn luy□n lâu dài và k□ l□□ng. Đ□ng v□i gán ghép nh□ng kh□ năng di□u k□ cho yoga. Tr□□c tiên, hãy khám phá s□ th□n k□ c□a nó b□ng s□ n□ l□c và quy□t tâm c□a mình. Khi đó, b□n s□ th□y phép màu.

Theo VietBao