

MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ YOGA

Vũ Trọng Lợi*

Trong đời sống xã hội hiện đại ngày nay, Yoga được nhiều người lựa chọn tập luyện trong các câu lạc bộ ở khu dân cư, cơ quan, trường học, đơn vị vũ trang, gia đình với nhiều cấp độ và thời gian khác nhau. Đối với mỗi lứa tuổi, giới tính, đặc thù lao động, nghề nghiệp thì các bài tập Yoga được sắp xếp khác nhau cho phù hợp. Bởi vậy, mà Yoga, có thể nói, rất phong phú và đa dạng về cách thức tổ chức hướng dẫn tập luyện sao cho người tập có thể cảm nhận được sự thoải mái về thể chất và tinh thần sau mỗi buổi tập, cảm nhận được sự cải thiện về sức khỏe bản thân sau thời gian lao động căng thẳng mệt mỏi, nạp đầy năng lượng cho những dự định công việc tiếp theo.

Vậy, Yoga là gì? Yoga đã được thế giới biết đến từ rất lâu. Theo các sách viết về Yoga thì cách nay khoảng 5000 đến 7000 năm, Yoga đã ra đời từ nền văn minh sông Hằng của đất nước Ấn Độ cổ đại, Yoga là hệ thống kiến thức, kỹ năng năng sống của con người hòa hợp với tự nhiên. Từ thế kỷ XV, qua khảo cổ học trên những trang sách bằng đá, bằng vỏ cây các nhà khoa học đã xác định được niên đại và những nội dung của Yoga. Nhờ đó, qua nhiều ngàn năm, mặc dù lịch sử xã hội có nhiều biến chuyển to lớn, nhưng môn Yoga không bị mai một đi mà ngược lại tràn đầy sức sống và ngày càng phát triển rộng rãi không chỉ ở Ấn Độ mà còn lan rộng trên toàn thế giới. Minh chứng là tháng 12 năm 2014, Liên Hợp Quốc đã ra Nghị quyết lấy ngày 21 tháng 6 hàng năm là Ngày Quốc tế Yoga. Từ khi Yoga được truyền bá sang châu Âu – thế kỷ XIX, Yoga được nghiên cứu kiểm nghiệm bằng phương pháp khoa học thực chứng. Những kết quả nghiên cứu về hiệu quả và kỹ thuật thực hành Yoga ngày càng chứng minh những giá trị của nó tới người thực hành cả về thể chất và tinh thần. Nhờ sự phát triển của y học, của khoa học thể thao, sự phát triển của

khoa học công nghệ mà Yoga ngày càng khẳng định được tính khoa học toàn diện của mình.

Yoga là một kho tàng kiến thức quý báu, một hệ thống bài tập vận động cơ bắp và rèn luyện thần kinh dựa trên những quy luật sinh học của con người thể hiện trong hoạt động sống, đó là những phương pháp rèn luyện có hệ thống, khoa học và có hiệu quả thực tiễn. Tập luyện, thực hành Yoga giúp cân bằng, hòa hợp, thanh tẩy (làm sạch) cơ thể sống, giúp làm mạnh khỏe thân thể, tâm thức và trí tuệ con người. Theo cuốn “Yoga toàn thư” của tác giả Swami Vishnu Devanada do Nhà xuất bản Thời đại phát hành năm 2014 thì những kiến thức từ xa xưa của Yoga được đúc kết dựa trên các nguyên tắc cơ bản là tập luyện thể dục đúng, hít thở đúng, thư giãn đúng, dinh dưỡng đúng, tư duy tích cực và thiền định. Thể dục đúng ở đây chính là tập đúng các kỹ thuật vận động cơ thể, nó được coi như là vận động hệ thống làm cho các khớp, dây chằng, gân, cơ được bôi trơn bằng cách tăng tuần hoàn lưu thông, tăng tính linh hoạt dẻo dai. Các bài luyện tập Yoga, không giống với hệ thống luyện tập nào khác, một Asana (tư thế Yoga) cần được giữ trong một thời gian nhất định. Thực hiện tư thế chậm rãi và có ý thức, các asana không chỉ đem lại lợi ích về thể chất, mà cả về tinh thần khi rèn luyện về sự tập trung và thiền định. Các bài tập luyện Yoga tập trung trước tiên vào sức khỏe của cột sống. Bằng cách duy trì sự dẻo dai và cứng cáp cho cột sống qua việc luyện tập bài tập đúng, tuần hoàn được tăng cường, các dây thần kinh được bảo đảm đầy đủ dinh dưỡng và ôxy, như thế cơ thể sẽ duy trì được trạng thái trẻ trung của nó. Tư thế (asana) tác động đến hệ thống điều khiển hoạt động bên trong cơ thể, đặc biệt là những luân xa (điểm, huyết) như những huyết châm cứu của y học cổ truyền phương Đông. Khi những điểm này được kích thích, nó làm tăng lưu thông của luồng dẫn

*ThS, Chủ tịch Liên đoàn Yoga Việt Nam

truyền thần kinh, mà người ta thường gọi là “Prana” hay “Khí”. Những chuyển động khác nhau trong các tư thế asana giúp xoa bóp, kích thích và làm trẻ hóa các cơ quan nội tạng, làm cho các cơ quan hoạt động hiệu quả hơn. Các tư thế Yoga luôn được thực hành cùng với việc hít thở sâu, thư giãn và tập trung, vì vậy mà các tư thế cũng giúp phát triển khả năng kiểm soát tâm trí. Hít thở đúng giúp liên kết thân thể với nguồn năng lượng dự trữ tự nhiên to lớn để giải phóng tạo sự sống tích cực cho cơ thể và tâm, trí. Lợi ích quan trọng nhất của việc hít thở đúng là tập trung được Prana (Khí) hay năng lượng thần kinh, vốn làm tăng năng lượng sống của con người. Thư giãn đúng giúp làm giảm tải cho toàn hệ thống đang chịu áp lực làm việc với cường độ cao. Cơ thể và tâm trí khi liên tục bị quá tải thì hoạt động sẽ kém hiệu quả, nên cần học cách thư giãn để điều hòa và cân bằng sự làm việc của cơ thể và tâm trí, đó cũng là cách tiết kiệm năng lượng của cơ thể. Thư giãn cần đạt được ở cả cấp độ về thể xác và tâm hồn. Dinh dưỡng đúng là đem lại nhiên liệu sạch, cần và đủ để nạp cho các cơ quan, bộ phận trong cơ thể hoạt động. Thừa, hoặc thiếu các chất cơ bản sẽ dẫn tới những bệnh tật, nhất là những chất mà cơ thể không thay thế, tự chuyển hóa được. Kiến thức về dinh dưỡng trong thực hành Yoga là thái độ đối với dinh dưỡng, đó là “ăn để sống”, để đáp ứng được yêu cầu hoạt động của cơ thể chứ không phải “sống để ăn”. Suy nghĩ tích cực và thiền định giúp khả năng kiểm soát, bản năng tự nhiên được kìm giữ bằng nhận thức thông qua khả năng nhận thức tinh táo và thông tuệ nhờ vào sự tập trung của tâm trí.

Đây là những nguyên tắc, mà trên cơ sở này người ta có nhiều phương pháp tập Yoga khác nhau. Triết lý Yoga ưu tiên cho sự vận động của cơ thể và việc kiểm soát hơi thở sự sống. Bởi cơ thể được coi là đền thờ của linh hồn mang sự sống, nên được trông coi một cách cẩn thận để nó trở thành một công cụ hoàn hảo cho sự trú ngụ của linh hồn.

Theo các nhà thực hành Yoga Việt Nam hiện nay (cũng như nhiều người tập luyện Yoga trên thế giới), chúng ta có thể hiểu là Yoga có 4 nhánh chính. Karma Yoga: Con đường hành động, giúp người tập tu thân theo chuẩn mực

đạo đức của luật nhân – quả; người tập tu thân, không vụ lợi, loại trừ sự vụ lợi cho cá nhân. Bhakti Yoga: Tình thương yêu thanh khiết, giúp người tập nhận thức về con đường chuyển được cảm xúc thành tình thương, lấy tình thương yêu làm căn bản xử thế ở đời, loại trừ sự náo loạn của tâm trí. Jnana Yoga: Con đường kiến thức, giúp người tập dùng tri thức, triết học và suy luận để tìm ra chân lý - sự tự nhận thức bằng hiểu biết khoa học, loại bỏ con đường u mê, phát triển ý chí và phát triển lý luận. Raja Yoga: Con đường giúp ổn định tâm trí, giúp người tập trau dồi đạo đức và khám phá ra những bí mật của Vũ trụ, hiểu chân lý bằng thiền. Đây là dòng Yoga quý báu nhất với bí quyết là tập trung tư tưởng. Raja Yoga được chia thành 3 nhánh nhỏ hơn: Mantra Yoga, Kundalini Yoga và Hatha Yoga. Đây là những cách khác nhau của thực hành sao cho kiểm soát được những biến động của tâm trí. Mỗi nhánh của Raja Yoga đều tuân theo 8 bước rèn luyện. Trong đó, 5 bước đầu là các hoạt động bên ngoài chủ yếu quan tâm đến cơ thể và năng lượng, 3 bước bên trong quan tâm tới sự phát triển của tâm trí.

Yoga là phương pháp tập luyện giúp cân bằng, hòa hợp, thanh tẩy và làm mạnh khỏe thân thể, tâm trí của người thực hành. Nó chỉ ra con đường tiến tới hoàn thiện sức khỏe, hoàn thiện việc kiểm soát tâm trí và hoàn thiện sự bình an của người tập với cái tôi của mình, thế giới, thiên nhiên. Tập luyện Yoga đúng cách, đó là tập tư thế (asana) đúng, hít thở (Pranayama) đúng, tập trung (Pratyahara) đúng, thiền (Dhyana) hợp lý trên cơ sở những suy nghĩ, tư duy và cảm xúc tích cực. Như vậy, Yoga là một nghệ thuật giúp người tập hiểu được cơ thể mình, làm chủ cơ thể, khám phá cơ thể và Vũ trụ, hiểu tiết tấu của cơ thể và Vũ trụ. Có thể nói vắn tắt, Yoga là một phương pháp rèn luyện để khỏe thân và tâm, qua đó con người có thể ngăn ngừa, đẩy lùi bệnh tật đồng thời có thể phát triển trí tuệ lên cao không ngừng, đạt tới sự phát triển bản thân và xã hội rất sâu và con người trở nên hạnh phúc. Thực chất tập luyện Yoga không phải là phương thuốc chữa bệnh mà nó giúp cơ thể có sự hoạt động cân bằng, cơ thể được tráng kiện, khả năng miễn dịch cao, ít ốm đau do cơ bắp, xương khớp và cột sống vừa săn chắc, mềm mại và linh hoạt.



Yoga hiện đang được nhiều người dân lựa chọn trong rèn luyện sức khỏe

Các hệ cơ quan trong cơ thể như: hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết, hệ thần kinh... hoạt động tốt; các tuyến nội tiết hoạt động cân bằng làm tốt chức năng của chúng. Về tinh thần được tinh tấn, hài hòa, có khả năng kiểm soát được cảm xúc, có năng lực tập trung tư duy chống lại sự đãng trí, quên và có năng lực tự chủ bản thân ngày càng cao, tính tự tin tốt hơn, giải tỏa các stress và căng thẳng thần kinh.

Như vậy, tập luyện Yoga là phương pháp phòng bệnh có hiệu quả và phục hồi sức khỏe mau chóng đồng thời giúp người tập cân đối, hòa hợp tốt cả 2 yếu tố thể chất và tinh thần. Có thể nói Yoga là phương pháp rèn luyện rất toàn diện và thích hợp với mọi người và mọi lứa tuổi. Yoga chú trọng tới tính dưỡng sinh là chính. Điều này phù hợp với quan điểm của Đảng và Nhà nước ta về phòng bệnh là chính với mỗi người dân và toàn xã hội.

Yoga ngày nay đã phát triển trên bình diện toàn thế giới, nhiều người trên thế giới quan tâm và tìm hiểu Yoga. Những nhà triết học, thầy thuốc, những nhà tâm lý học ngày càng đặc biệt quan tâm tới phương pháp rèn luyện Yoga để: làm đẹp, làm khỏe, làm thay đổi vóc dáng, làm an bình tâm trí, để học tập tốt, lao động sáng tạo... Bởi vì Yoga là phương pháp rèn luyện theo hệ thống chứ không đơn thuần là những

động tác uốn, vặn cơ thể hay một vài cách thức sinh hoạt, ngủ nghỉ, ăn uống đơn lẻ. Yoga là sự hợp nhất của cái tôi với thiên nhiên rộng lớn quanh ta. Yoga là con đường dẫn đến sự hợp nhất hoàn hảo. Yoga là một nghệ thuật sống, nó hướng người người tập thể hiện và phát huy được đầy đủ những khả năng tiềm tàng trong cơ thể của mình. Yoga là một môn phối hợp vận động các bộ phận của cơ thể có tính nghệ thuật, lấy cơ thể làm phương tiện. Thực hành Yoga nhằm đến việc phát huy những cấu trúc thuận lợi của cơ thể và khắc phục những hạn chế của cơ thể. Yoga dạy cách tiến hành một cuộc viễn du trong thế giới nội tâm để tìm về tâm hồn của mình thông qua cơ thể vật chất bằng xương bằng thịt của mỗi người. Đây là bước đầu tiên của sự hợp nhất thể chất và tinh thần, Yoga đưa đến cho người tập cả mục tiêu lẫn phương tiện để thực hiện điều này. Yoga giúp người tập hiểu cơ thể của mình, khi có được sự hợp nhất hoàn hảo giữa thể chất và tinh thần thì chúng ta nhận ra được chính bản thân mình. Yoga giúp hướng nhận thức vào cơ thể: Nhận thức đến từng bộ phận nhỏ nhất của cơ thể; hướng nhận thức thống nhất với ý chí của mình để thâm vào từng đường gân, thớ thịt, trái tim, hay khối óc, gan, thận hay bất kỳ một bộ phận nào của cơ thể. Việc tập tư thế (vặn, xoắn, kéo dẫn, gập lại...)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

có kết hợp với hơi thở giúp cải thiện chức năng hô hấp, tăng cường sinh lực, mềm dẻo các cơ, xương, khớp. Tập đúng các bài tập Yoga tác động tốt tới hoạt động của các hệ cơ quan trong cơ thể.

Ý thức là sự liên kết giữa cơ thể và tâm hồn (tâm linh). Luyện tập Yoga là tạo ra sự thăng bằng này. Ý thức không có địa chỉ thường trú trong cơ thể con người. Nó thuộc dạng tiềm ẩn và khó nắm bắt, nhưng nó xuất hiện ở bất kỳ lúc nào, bất cứ nơi nào trong mọi hoạt động sống của con người. Ý thức khát khao, mong muốn, ghi nhớ, cảm nhận và trải nghiệm. Những cảm xúc đau đớn và sung sướng, nóng và lạnh, vui và buồn... đều được ý thức trải nghiệm và diễn giải. Ý thức phản ánh cả 2 thế giới nội và ngoại tâm của con người. Mặc dù nó có khả năng trải nghiệm và cảm nhận cả trong và ngoài nhưng xu hướng tự nhiên của nó là bị thế giới bên ngoài chi phối. Bản chất của ý thức là dễ bị chi phối bởi những gì nghe thấy, cảm thấy, nghĩ thấy...nên dễ dẫn đến trạng thái bị stress, mệt mỏi. Ý thức có thể là một kẻ thù giấu mặt, nó tác động lên hành vi của ta, trước khi ta kịp nhận ra nguyên nhân và hậu quả. Yoga giúp người tập rèn luyện ý thức và khắc sâu sự minh triết để mọi sự vật và hiện tượng được nhìn nhận như chúng có, chúng không được chi phối ta. Việc thực hành Yoga giúp người tập sử dụng trí năng của mình một cách tích cực đem lại cho ta trạng thái tập trung, minh mẫn cùng với sự sáng suốt và trí nhớ mà tấn công thói hư tật xấu đã hình thành từ những hành vi sai lầm do quan sát và cảm nhận sai, trở thành những thói quen tốt. Như vậy, con người trở nên dày dặn, mạnh mẽ hơn, trung thực và chín chắn hiểu thấu đáo hoàn cảnh và sự việc, đi từ mê muội đến sáng suốt. Kiên trì tập luyện Yoga người tập sẽ vượt qua những những cấp độ thấp của ý thức và vươn tới đỉnh cao của tự giác ngộ. Lúc này, khi bộ não thanh thản thì trí tuệ cũng tĩnh lặng và thăng bằng, không ràng buộc, ở trong một tâm thức trong vắt.

Tự trung lại, con đường rèn luyện Yoga được bắt đầu bằng một bộ qui tắc về hành vi đúng đắn và kết thúc bằng mục tiêu cuối cùng, là sự giải phóng và tự do của thân thể với sự thoải mái hoàn toàn về thể chất và tinh thần.

Chúng được coi là giáo lý nền tảng của Yoga, đây là những bậc thang kế tiếp nhau trong cuộc hành trình của con người thông qua Yoga. Yama là những nguyên tắc đạo đức chung. Niyama là việc tự kiểm chế nhằm điều chỉnh đạo đức và cách xử sự của con người. Asana: là các tư thế Yoga (thể xác hoàn hảo có vẻ đẹp, sự duyên dáng và sức mạnh sánh với độ cứng và lấp lánh của kim cương). Pranayama là sự kiểm soát hơi thở, khép cơ thể và tâm trí vào kỷ luật bằng những bài tập thực hành cơ bản có lợi cho sức khỏe, của thể chất và tinh thần. Pratyahara là thu các giác quan về, tách khỏi vật chất. Dharana là sự tập trung. Dhyana là sự tập trung kéo dài hơn, người tập thể nghiệm được trạng thái mở rộng, tĩnh lặng và bình an. Samadhi là trạng thái siêu thức, diễn ra cái biết, cái có thể được biết và cái sẽ được biết được gộp lại thành một. Trạng thái nhập định hoàn toàn, cũng là duy trì trạng thái cân bằng của trí tuệ.

Khoa học Yoga chỉ ra rằng sự lành mạnh về tinh thần được tăng cường nhờ vào hệ thống các luân xa hay còn gọi là các trung tâm thần kinh được đánh thức (khai mở). Năng lượng vũ trụ được kết nối truyền vào cơ thể thông qua các luân xa, bởi vậy chúng cần được đánh thức để giúp cơ thể hiểu được chính mình. Dòng năng lượng tự nhiên trong cơ thể ta được gọi là Kundlini, đây là tinh khí vũ trụ tiềm ẩn trong mỗi con người. Có 7 luân xa nằm dọc cột sống từ xương cụt (luân xa 1) tới đỉnh đầu (não) (luân xa 7). Tuy nhiên, trong khi cột sống là thực thể có tính vật chất, thì các luân xa lại không như vậy. Song các luân xa lại điều khiển toàn bộ các thành phần cấu trúc, chức năng của cơ thể. Việc thực hành Yoga đánh thức nguồn tinh khí trong mỗi con người, hơi thở và tư thế giúp khai mở và đánh thức các luân xa, các đường kinh lạc (nadis) cũng được đả thông. Đó cũng chính là mục tiêu luyện tập Yoga và ở tầm cao hơn là tu luyện, rèn thân - tâm - trí của người thực hành Yoga.