

YOGA VÀ PHONG TRÀO YOGA VIỆT NAM

Vũ Trọng Lợi*

1. Sự ra đời và phát triển của Yoga

Khoa học TDDT đã chứng minh tất cả các phương tiện, phương pháp và hình thức rèn luyện sức khỏe thể chất đều bắt nguồn từ hoạt động sống, hoạt động lao động sản xuất, hoạt động học tập của con người.

Yoga cũng không phải là một ngoại lệ, nó đã được các dân tộc trên thế giới biết đến từ rất lâu đời với tư cách là một hệ thống các phương pháp rèn luyện tâm thân, thông qua việc sử dụng tổ hợp những bài tập vận động các bộ phận của cơ thể (asana) kết hợp với hít thở sâu và kiểm soát hơi thở (prana, pranayama) các biện pháp vệ sinh cơ thể, nghỉ ngơi thư giãn, dinh dưỡng hợp lý và tập trung tư duy (loại bỏ tác động từ bên ngoài vào các giác quan trong một thời điểm nhất định). Hệ thống phương pháp rèn luyện thân thể này được cho là ra đời cách nay khoảng 5000 đến 6000 năm tại Ấn Độ. Trải qua hàng ngàn năm, với sự phát triển của nền văn minh Sông Hằng, hệ thống tri thức về phương pháp rèn luyện thể chất này ngày càng được bổ sung và phát triển phong phú trên cơ sở phát triển của nền y học phương Đông và sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật. Sự phát triển Yoga còn thông qua quá trình giao lưu, giao thoa văn hoá giữa các dân tộc trên thế giới, trong đó có văn hóa thể chất. Các dân tộc trao đổi với nhau những tinh hoa văn hoá thể chất của dân tộc mình và tiếp thu những thành tựu, tinh hoa văn hoá thể chất của các dân tộc khác.

Yoga đã theo chân các vị tu sĩ, các nhà truyền giáo, các thương gia từ Ấn Độ đến các nước láng giềng và các nước trên thế giới. Yoga ngày càng được nhiều người quan tâm luyện tập, nghiên cứu ứng dụng, phổ biến rộng rãi cách thức luyện tập cho phù hợp với từng đối tượng cụ thể về lứa tuổi, giới tính và tình trạng sức khỏe.

Thế kỷ XIX Yoga được truyền bá sang Châu Âu và được đón nhận, nghiên cứu tiếp thu bằng

phương pháp khoa học thực chứng. Những công trình nghiên cứu về hiệu quả và kỹ thuật thực hành Yoga đã chứng minh tác dụng nâng cao sức khỏe thể chất, tâm thần và xã hội của Yoga đối với người tập. Nhờ sự phát triển của y học, của khoa học TDDT, sự phát triển của khoa học công nghệ và các ngành khoa học tự nhiên và khoa học xã hội nhân văn khác, Yoga ngày càng khẳng định giá trị xã hội, nhân văn, giá trị thực tiễn và đại chúng.

Đặc điểm nổi bật của Yoga là hệ thống các bài tập (asana) được cấu trúc chặt chẽ, được thực hiện phối hợp với hơi thở (prana) theo một lượng vận động phù hợp với từng đối tượng nhằm mục đích phát triển thể chất hoặc mục đích ngăn ngừa, phòng chống bệnh tật khác nhau. Yoga thực sự là một kho tàng tri thức quý báu về phương pháp dưỡng sinh tâm thể.

Trong những năm gần đây, cùng với sự trình diễn các kỹ năng vận động cơ thể với những tư thế Yoga đặc trưng đã ra đời Yoga thể thao (Yogasport). Yoga thể thao được đông đảo người tập Yoga hào hứng đón nhận, nhất là giới trẻ, bởi tính hấp dẫn của nó. Yoga thể thao đã được nhiều quốc gia tổ chức thi đấu giải với nhiều nội dung phong phú và quy tắc thi đấu (luật thi đấu) khá chặt chẽ.

Năm 2015 Liên hợp quốc đã quyết định lấy ngày 21 tháng 6 hàng năm là Ngày Quốc tế Yoga nhằm tôn vinh những giá trị xã hội và nhân văn to lớn của Yoga.

Yoga phát triển như một cây cổ thụ xum xuê nhiều cành lá, mỗi cành, mỗi nhánh là mỗi sự sáng tạo và tích lũy tri thức, kinh nghiệm, hiểu biết, thành quả trí tuệ của nhiều thế hệ tộc người trên khắp hành tinh. Trên cơ sở cốt lõi của Yoga cổ điển từ Ấn Độ như: Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga, Kriya Yoga, Sushumna Yoga, Chakra Yoga, Mantra Yoga, Kundalini Yoga và Hatha Yoga... Sự sáng tạo

*Chủ tịch Liên đoàn Yoga Việt Nam

của con người trong quá trình phát triển Yoga đã tạo ra nhiều hệ thống Yoga có tính chân truyền, được gìn giữ và lan tỏa ở mỗi quốc gia dân tộc. Tuỳ theo trình độ phát triển và truyền thống văn hoá của các dân tộc, Yoga được tiếp thu, phổ biến có chọn lọc.

Trong thời đại thế giới “phẳng” sự giao lưu nhanh, không biên giới và sự trợ giúp của khoa học công nghệ đã làm cho Yoga ngày càng phát triển rộng rãi trên thế giới, được cộng đồng quốc tế thừa nhận: Yoga không chỉ là một phương pháp rèn luyện thể chất và tinh thần có nhiều giá trị nhân văn mà còn là một môn thể thao thi đấu, biểu diễn với những nội dung phong phú như: Thi các tư thế Yoga cổ điển (Asana), Yoga với dụng cụ bóng, võng, gậy, Yoga nghệ thuật, Yoga Dance...

2. Sự phát triển Yoga ở Việt Nam

Yoga vào Việt Nam chính thức từ khi nào? Đó là câu hỏi cần được nghiên cứu thấu đáo và cần có sự thẩm định bởi các nhà khoa học lịch sử mới có câu trả lời xác đáng. Nhưng chúng ta có thể tin rằng với sự tiếp thu có chọn lọc tinh hoa văn hoá từ các dân tộc Ấn Độ và Trung Hoa cổ đại thì Yoga vào Việt Nam ít nhất cũng có từ khi Phật giáo vào Việt Nam và phát triển đồng hành với các môn võ cổ truyền Việt Nam. Bởi, để rèn luyện thể chất các nhà sư, tu sĩ và các võ sĩ đã sử dụng các tư thế yoga để tăng cường thể lực và các tri thức, phương pháp luyện thở, tĩnh tâm thiền định, ăn uống điều độ, nghỉ ngơi thư giãn.

Có thể nói việc giao thương buôn bán cũng đồng thời là giao lưu giữa các nền văn hoá. Các thương nhân mang theo những tinh hoa văn hoá của dân tộc mình đến nơi làm ăn sinh sống mới truyền bá và tiếp thu tinh hoa văn hoá bản địa mang về quốc gia, quê hương mình để phổ biến. Đây cũng là một kênh Yoga vào Việt Nam.

Ở miền Nam, trước năm 1975, Yoga đã được biết đến như một hình thái thể dục dưỡng sinh do các nhà tu hành, thầy thuốc và các nhà nghiên cứu ứng dụng thực hành thể dục dưỡng sinh phổ biến trong phạm vi hẹp. Một số bài tập Yoga được các huấn luyện viên của các môn thể thao khác như các môn Bóng đá, Bóng chuyền, các môn võ ứng dụng để khởi động và hồi tĩnh thả lỏng cơ sau mỗi buổi huấn luyện. Các thầy thuốc chỉ định tập một số động tác, tư thế Yoga trong hỗ trợ điều trị một số bệnh về xương khớp

là chủ yếu.

Ở miền Bắc, trong thập kỷ 60-70 của thế kỷ trước, bác sĩ - Nhà văn hoá Nguyễn Khắc Viện, Nhà giáo Nguyễn Thế Trường, bác sĩ Nguyễn Văn Hường và các cộng sự đã nghiên cứu và khẳng định giá trị của Yoga đối với rèn luyện sức khoẻ, phòng chống bệnh tật có hiệu quả. Tuy nhiên, việc luyện tập Yoga còn chưa được nhiều người biết đến để chọn làm phương tiện rèn luyện thể chất cho mình.

Trong những năm gần đây cùng với sự phát triển và hội nhập quốc tế của nước ta với tất cả các quốc gia, dân tộc trên thế giới, phong trào tập luyện Yoga nước ta phát triển mạnh mẽ.

Về hình thức tổ chức tập luyện, những năm cuối của thế kỷ 20, đầu thế kỷ 21 phong trào tập luyện thể dục dưỡng sinh phát triển mạnh trong tầng lớp trung cao tuổi trên khắp cả nước.

Ở Hà Nội là Câu lạc bộ sức khoẻ ngoài trời và Thành phố Hồ Chí Minh là Hội thể dục dưỡng sinh đã thu hút đông đảo mọi người tham gia tập luyện. Các nội dung thể dục dưỡng sinh rất phong phú từ các thể võ có trong các bài quyền của Võ Cổ truyền, Vovinam, Thái cực quyền, Thái cực trường sinh... đến các bài thể dục tay không, thể dục với dụng cụ bóng, dây, gậy do các chuyên gia TDTT biên soạn. Yoga là một trong những nội dung được nhiều người lựa chọn tập luyện nhằm mục đích dưỡng sinh. Tại Thành phố Hồ Chí Minh, từ 2001 Yoga được coi là một bộ môn thuộc Liên đoàn Thể dục Thành phố. Năm 2013 khi thành lập Hội Thể dục dưỡng sinh Tp. Hồ Chí Minh, Yoga là một chi hội trong Hội Thể dục dưỡng sinh. Ở Hà Nội phong trào tập luyện Yoga phát triển mạnh, Trung tâm Unesco Phát triển Nhân văn thuộc Hiệp hội Câu lạc bộ UNESCO Việt Nam đã thành lập Câu lạc bộ Yoga dưỡng sinh vào ngày 25/6/1997. Câu lạc bộ có nhiệm vụ tổ chức cho các hội viên tập luyện Yoga dưỡng sinh. Như một luồng gió mới, khi đã có sự đồng ý của cơ quan quản lý có thẩm quyền, Yoga phát triển mạnh mẽ và lan rộng ra các địa phương trong cả nước. Ngoài sự truyền dạy của các bậc lão niên trong nước, nhiều người đã ra nước ngoài, đến Ấn Độ quê hương của Yoga học tập để trở về nước tổ chức dạy Yoga; nhiều người Ấn Độ đã sang Việt Nam kết hợp với các tổ chức xã hội

của Việt Nam để dạy và đào tạo hướng dẫn viên, huấn luyện viên Yoga.

Trong những năm gần đây, phong trào tập luyện Yoga đã phát triển ở nhiều tỉnh, thành phố trên toàn quốc: Hà Nội, Tp Hồ Chí Minh, Hải Phòng, Nghệ An, Đà Nẵng, Cần Thơ, Khánh Hòa, Lạng Sơn, Bắc Giang, Bắc Ninh, Quảng Ninh, Vĩnh Phúc, Tuyên Quang, Thái Nguyên, Lào Cai, Hải Dương, Lâm Đồng... rất nhiều câu lạc bộ được thành lập đã thu hút hàng trăm nghìn người yêu thích Yoga đến tập luyện. Hoạt động của Câu lạc bộ Yoga trong toàn quốc đã có những đóng góp đáng kể vào sự nghiệp phát triển TDTT nói chung và phong trào Yoga nói riêng. Năm 2015, Thành phố Hải phòng đã thành lập Hội Yoga Thành phố, là tổ chức xã hội TDTT về Yoga cấp tỉnh đầu tiên của nước ta.

Trình độ tập luyện, thi đấu Yoga của các VĐV Việt Nam đã đạt được đẳng cấp Yoga quốc tế. Nước ta đã tham dự nhiều giải thi đấu Yoga ở nước ngoài và đã tổ chức các giải Yoga quốc tế tại Việt Nam, các VĐV Yoga Việt Nam đã giành được những thành tích xuất sắc.

Để đáp ứng yêu cầu của thực tiễn và định hướng phát triển môn Yoga theo quan điểm, đường lối, chính sách pháp luật của Đảng và Nhà nước, sự ra đời của Liên đoàn Yoga Việt Nam (Vietnam Yoga Federation) là cần thiết, đáp ứng nguyện vọng của những người yêu thích môn Yoga, phù hợp với sự phát triển của xã hội trong quá trình hội nhập văn hóa thể chất với thể giới một cách toàn diện trên nhiều lĩnh vực.

Nhằm củng cố và tập hợp các tổ chức, cá nhân đang hoạt động Yoga tại địa phương trong toàn quốc phát triển theo đúng định hướng, đảm bảo được yêu cầu chuyên môn, chất lượng phục vụ tập luyện và thi đấu Yoga, Ban Vận động thành lập Liên đoàn Yoga Việt Nam đã được thành lập theo Quyết định số 31/QĐ-BVHTTDL ngày 6 tháng 1 năm 2016 của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch. Ban Vận động thực hiện các nhiệm vụ được Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Tổng cục Thể dục thể thao giao, tiến hành các thủ tục trình các cấp có thẩm quyền cho phép thành lập Liên đoàn Yoga Việt Nam. Ngày 02/11/2016 Bộ Nội Vụ đã ban hành Quyết định số 3959/QĐ-BNV, Quyết định cho phép thành lập Liên đoàn Yoga Việt Nam. Ngày

14 tháng 12 năm 2016, Đại Hội thành lập Liên Đoàn Yoga Việt Nam đã được tổ chức, Đại hội đã thông qua dự thảo Điều lệ hoạt động của Liên đoàn, thông qua phương hướng hoạt động của Liên đoàn nhiệm kỳ I (2016-2021), bầu Ban Chấp hành, Ban Thường vụ và các chức danh chủ chốt. Ngày 3/4/2017, Bộ Nội vụ chính thức phê duyệt Điều lệ hoạt động của Liên Đoàn Yoga Việt Nam. Từ đây, Liên đoàn Yoga chính thức đi vào hoạt động với chức năng, nhiệm vụ được quy định trong Điều lệ và đã ban hành Quy chế làm việc; Quy chế quản lý tài chính, tài sản và chi tiêu nội bộ của Liên đoàn; ban hành quy chế làm việc của các ban chức năng và Văn phòng Liên đoàn Yoga Việt Nam. Quyết định thành lập Hội đồng chuyên môn kỹ thuật Liên đoàn.

Hoạt động của Liên đoàn Yoga Việt Nam bước đầu đạt được một số kết quả như phối hợp với Tổng cục TDTT xây dựng Chương trình tập huấn cấp giấy chứng nhận huấn luyện viên Yoga và đã mở 3 lớp tại miền Bắc, miền Trung và miền Nam, cấp chứng chỉ cho 212 huấn luyện viên Yoga. Hiện nay Liên đoàn đang tiếp tục mở lớp tập huấn cấp giấy chứng nhận huấn luyện viên Yoga tại 8 khu vực trên toàn quốc. Tháng 4 năm 2017 Liên đoàn đã phối hợp với Làng Văn hoá, Du lịch các dân tộc Việt Nam tổ chức thành công Festival Yoga với các dân tộc Việt Nam tại Làng Văn hoá, Du lịch các dân tộc Việt Nam - Đồng Mô, Hà Nội. Nhân dịp Ngày Quốc tế Yoga 21/6/2017, Liên đoàn Yoga Việt Nam đã phối hợp với Đại sứ quán Ấn Độ và các địa phương tổ chức nhiều hoạt động Yoga lớn tại Hà Nội, TP Hồ Chí Minh. Liên đoàn đã thành lập đội tuyển Yoga tham dự Giải Yoga Châu Á tháng 8/2017 tại Singapore và đã giành 2 HCV, 3 HCB, 14 HCD, đứng thứ 2 sau Ấn Độ.

Hiện nay Liên Đoàn Yoga Việt Nam có 39 Hội viên tổ chức và 216 Hội viên cá nhân hoạt động có hiệu quả trên địa bàn toàn quốc, góp phần tích cực vào việc phát triển phong trào tập luyện Yoga nước ta và cung cấp cho người tập dịch vụ tập luyện Yoga tốt nhất.

Liên đoàn Yoga Việt Nam đang nỗ lực đưa hoạt động Yoga phát triển mạnh mẽ theo định hướng Khoa học, Dân tộc và Nhân dân.