

TRÀO LƯU TẬP LUYỆN YOGA TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG HIỆN NAY

ThS. Hồ Thị Thắm

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Yoga là môn khoa học chính xác và tinh tế, nghiên cứu về thể xác và tinh thần. Cách thức luyện tập Yoga bao gồm hệ thống các bài tập vận động kết hợp với hơi thở, giúp không chỉ duy trì sức khỏe cho cơ thể bằng cách kích thích tuần hoàn, làm mềm dẻo các khớp xương, làm cứng cáp bắp thịt và xoa bóp các cơ quan nội tạng mà chúng còn giúp làm yên tĩnh và chế ngự tâm trí. Tuy nhiên, không phải ai cũng phù hợp với môn này, và nếu tập không đúng cách, có thể gây tác dụng ngược.

Từ khóa: Yoga, trào lưu, hậu quả, phương pháp tập luyện, địa bàn Đà Nẵng.

Abstract: Yoga is an accurate and subtle science, physical and mental study. Yoga includes a system of exercise exercises combined with breathing, which not only helps maintain the body's health by stimulating circulation, softening the joints, strengthening the muscles and muscles. Massage the internal organs, but they help calm and control the mind. However, not everyone is suitable for this subject, and if not properly trained, can cause adverse effects.

Keywords: Yoga, flow, consequences, methods of training, Da Nang city.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở nhiều nơi trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, từ già đến trẻ đều đua nhau tập thể dục. Đáp ứng nhu cầu đó, các Trung tâm cơ sở phục vụ cho nhu cầu tập luyện thể thao mọc lên tại Đà Nẵng ngày càng nhiều.

Dạo một vòng quanh thành phố, có thể bắt gặp nhiều cơ sở phục vụ việc rèn luyện thân thể như: Trung tâm Thanh Xuân, Kim Sãi Gòn, Hội Liên hiệp Phụ nữ, CLB yoga Sức sống mới... Nơi nào hầu như cũng kín học viên. Những năm trở lại đây đã có thêm môn yoga, một môn thể dục nhiều lợi ích, phù hợp với nhiều thể trạng và các lứa tuổi. Yoga là một bộ môn thể dục bắt nguồn từ Ấn Độ. Yoga hiện đại có hơn 5.000 tư thế và biến thể, với các động tác chậm rãi, nhẹ nhàng nhưng tác động sâu vào cơ thể, đòi hỏi người luyện tập phải có tính kiên nhẫn, kiên trì trong từng bài tập.

Hiện nay, phong trào luyện tập Yoga được nhiều người hưởng ứng và tích cực tham gia tập luyện, từ trẻ nhỏ đến những người lớn tuổi, mỗi tư thế Yoga có tác dụng khác nhau, phù hợp với từng đối tượng tập luyện. Phần lớn mọi người đến với Yoga để chữa bệnh, tăng cường sức khỏe, cải thiện nội tiết và cân bằng tâm lý. Nhiều cơ quan, doanh nghiệp trên địa bàn Thành phố cũng mời huấn luyện viên về dạy Yoga cho cán bộ viên chức của đơn vị mình.

Sự phát triển của phong trào luyện tập Yoga cho thấy đời sống nhân dân ngày càng được nâng cao, nhu cầu chăm sóc, giữ gìn sức khỏe ngày càng được coi trọng. Với hiệu quả thiết thực của mình, bộ môn Yoga đã và đang ngày càng khẳng định ưu thế trong phong trào tập luyện thể dục trên địa bàn thành phố.

Yoga đã đem lại nhiều lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe lẫn tinh thần của người tập, giúp con người chế ngự bệnh tật, đẩy lùi stress. Khi bắt

đầu bất cứ một chương trình tập luyện nào, bản năng đầu tiên của con người là trở nên tràn trề năng lượng và luôn nỗ lực hết sức mình. Những người sắp tập Yoga cũng nghĩ vậy. Thậm chí họ còn cho rằng Yoga dễ và cường độ nhẹ hơn aerobic rất nhiều. Nhưng điều đó là hoàn toàn sai lầm, việc tập yoga không đúng phương pháp thì sẽ hại nhiều hơn lợi, thậm chí bị chấn thương nghiêm trọng ngoài ý muốn.

Chấn thương do tập yoga gần đây có xu hướng tăng nhanh. Có nhiều trường hợp bệnh nhân đến khám vì khi tập yoga xong có triệu chứng bị đau vai, cổ, lưng... nhưng vẫn không nghĩ đau là do tập yoga không đúng hoặc quá sức...

Nguyên nhân đầu tiên dẫn đến tập sai động tác, gây chấn thương là do ngày càng nhiều người có nhu cầu học yoga với hy vọng sức khỏe dẻo dai, luôn trẻ trung... Khi nhu cầu học yoga tăng vọt thì đồng thời sẽ tăng số lượng người hướng dẫn để đáp ứng nhu cầu đó. Thực tế cho thấy, nhiều người chưa có bằng cấp, chứng chỉ, không đủ trình độ, không có kiến thức về an toàn và khả năng chấn thương do yoga gây ra... vẫn mở lớp dạy như thường. Nếu học ở những trung tâm này thì nguy cơ chấn thương do tập sai tư thế là rất lớn.

NỘI DUNG

1. Tập theo trào lưu

Tập luyện Yoga không chỉ đơn giản là tập động tác với hít thở tĩnh tại chỗ như ban đầu du nhập vào nước ta mà ngày càng được phát triển với nhiều loại hình phong phú nhằm đáp ứng nhu cầu của người học như yoga với bóng, yoga gậy, nhảy sexy, nhảy phương Tây, nhảy liên khúc, nhảy tập thể... Các cơ sở tập yoga mọc lên như nấm sau mưa khắp mọi nơi, từ các trung tâm thể hình đến các văn phòng công sở, nhà văn hóa... Cứ nơi đâu có mặt bằng là có thể biến thành một lớp học yoga.

Yoga được chứng minh là có lợi ích song yoga không hẳn phù hợp với thể trạng, sức khỏe của tất cả mọi người hoặc nếu tập luyện chưa

đúng cách, sai kỹ thuật sẽ dẫn đến hậu quả khôn lường. Nhiều người đã xem việc đi tập yoga như là một môn học đang “mốt” nên tập luyện một cách qua loa, có tâm lý chỉ muốn nhanh chóng thực hiện các kỹ thuật khó mà không biết rằng căn bản, mấu chốt nhất của yoga không phải là kỹ thuật mà chính là điều hòa hơi thở, hít thở đúng cách.

Nhiều người vì mang tâm lý nóng vội, vừa mới bắt đầu tham gia học mà đã muốn thực hiện ngay những động tác khó như: trồng cây chuối, tư thế con lạc đà, tư thế con quạ... đã cố tập động tác ấy mà bỏ qua các giai đoạn hỗ trợ từ từ, nên đã dẫn đến những chấn thương vô cùng nghiêm trọng, như gãy cổ, đau lưng dữ dội. Một số người bản thân bị thoái hóa đốt sống cổ song vẫn tập các động tác đè nặng áp lực lên cổ và gù cổ hết sức khiến tình trạng thoái hóa càng trầm trọng hơn, hay một số người khác bị bệnh cao huyết áp nhưng vẫn tập những động như: tư thế cúi con cò, tư thế trồng kiềng... dẫn đến việc máu lên não quá nhanh và ngất xỉu tại chỗ, nguy cơ ảnh hưởng và chấn thương đến tính mạng rất cao.

Chưa kể, các phòng tập, lớp tập yoga không có sự phân loại học viên mới tập và đã tập thời gian dài, các bài tập dùng chung cho mọi đối tượng, do vậy một số bài tập có thể phù hợp với nhóm tập thời gian dài xong không phù hợp với người mới nhập môn yoga.

Yoga gắn liền với hơi thở nhưng rất nhiều người đi học lại chỉ tập trung vào kỹ thuật các tư thế. Điều này đôi khi không giúp sức khỏe của người tập được cải thiện mà còn có tác dụng ngược trong quá trình luyện tập. Yoga chú trọng vào việc cảm nhận bản thân, sự thư giãn và sự cảm nhận trong từng động tác thông qua hơi thở nên nếu học viên chỉ tập trung vào những thế tập đẹp mắt thì dễ dàng bị chấn thương.

Những “lò” đào tạo huấn luyện viên quá dễ dãi

Trong một phòng yoga, huấn luyện viên sẽ là trung tâm và trái tim của cả không gian đó. Thế nên, việc có một huấn luyện viên đúng

chuẩn và thực sự hiểu về yoga có lẽ là điều quan trọng nhất.

Để có thể trở thành một huấn luyện viên, người học buộc phải thực sự hiểu mình. Vì thời điểm này yoga đã thực sự là một ngành nghề chứ không còn đơn thuần là một bộ môn thể dục quần chúng.

Như thế có nghĩa, với những huấn luyện viên không thực sự có chuyên môn, yoga hoàn toàn trở thành phản tác dụng.

Huấn luyện viên môn yoga ở ta phần nhiều không được học cơ bản về y tế, nên áp dụng một hình thức tập cho nhiều người. Yoga có lợi cho sức khỏe, nhưng nguyên tắc là phải phù hợp lứa tuổi: có bài tập dành riêng người già, có bài tập chỉ dành cho lớp trẻ và phải đi từ thấp đến cao”.

Tại nhiều phòng tập, nhiều giáo viên lên lớp chỉ có việc hô và tự tập, không hướng dẫn sửa chữa kỹ thuật cho học viên, chỉ bảo động tác chuyên nghiệp. Bên cạnh đó, nhiều trung tâm có mời các huấn luyện viên nước ngoài về giảng dạy nhưng do bất đồng ngôn ngữ nên hầu như các học viên chưa hiểu hết các ý cũng như kỹ thuật cụ thể giáo viên hướng dẫn mà chỉ nhìn và tập theo.

2. Hệ lụy khôn lường

Tập yoga không đúng phương pháp sẽ có hại nhiều hơn lợi, vì có thể gây ra những:

- Chấn thương: Chấn thương do tập yoga gần đây có xu hướng tăng nhanh. Rất nhiều trường hợp phải đi khám tại các trung tâm y tế do bị đau vai, cổ, lưng... sau khi tập yoga.

- Căng cơ ở vùng cột sống lưng, đầu gối, cổ vai, cẳng chân do động tác lặp đi lặp lại, kéo giãn gân cơ dây chằng quá mức. Đau lưng do các tư thế cúi hoặc ngửa tối đa làm các dây chằng dọc đốt sống và các cơ cạnh sống lưng bị căng giãn quá mức.

- Trật khớp vai hoặc giãn dây chằng nếu khi vai ở vào vị trí không thuận lợi. Ngoài ra, có nhiều cơ xung quanh vai nên nếu tập quá nhiều

một động tác mà không có các tư thế đối nghịch dễ gây ra tình trạng mất cân bằng giữa các nhóm cơ. Những tư thế sai ở vùng vai có thể dẫn đến viêm gân cơ, mất vững khớp vai.

- Chấn thương vùng cổ: Nếu đang bị đau cổ hoặc chấn thương cổ cấp tính mà tập động tác như gập cổ, ngửa cổ tối đa sẽ làm tổn thương nặng thêm.

- Chấn thương đĩa đệm cột sống do tư thế không đúng của động tác cúi vặn người.

- Bong gân cổ chân, giãn dây chằng nếu thực hiện không đúng các tư thế, như ngồi chéo chân, đứng một chân...

- Một số tư thế trong yoga không thích hợp với người bị bệnh tim mạch, huyết áp thấp, đau đầu (ví dụ tư thế cây nến) sẽ làm triệu chứng bệnh nặng thêm. Vì vậy, sẽ rất nguy hiểm khi tập yoga mà không có sự hướng dẫn, chỉ bảo cẩn thận của các nhà chuyên môn y tế hay thể thao, chẳng những không đem lại hiệu quả tốt cho sức khỏe mà còn có tác dụng ngược, khiến cơ thể yếu và mệt.

- Khi tập yoga, bạn cần luyện thở thật chính xác. Nếu thực hiện không đúng cách và đồng bộ, hít thở không phù hợp với từng phần tập chính của những động tác yoga, chắc chắn sẽ không mang lại tác dụng nào cho sức khỏe mà còn có thể ảnh hưởng tới hệ thống thần kinh, dẫn đến trầm cảm, ám ảnh hoặc rơi vào trạng thái phản kích quá đà dẫn đến mất ngủ, tâm trạng bồn chồn, thay đổi tính nết...

- Phản kích quá đà: Có nhiều người gấp gáp tập luyện do muốn đạt hiệu quả nhanh hoặc tự tăng thời gian tập luyện gấp đôi nên sau một thời gian bị rơi vào tình trạng quá phản kích. Hậu quả dẫn đến mất ngủ, tâm trạng bồn chồn, hay la mắng, cáu gắt.

- Có thể gây chết người: Trong trường hợp người tập đã đi tới cảnh giới cao nhất của việc tập luyện yoga có nghĩa là đã có thể tác động sâu tới tiềm thức của bản thân tức là đã tìm được chìa khóa của bản thân nhưng không thoát ra được tức là không mở cửa được và không thể tỉnh lại, họ sẽ chết.

3. Lựa chọn Trung tâm tập luyện uy tín và có HLV chuyên nghiệp

Tập yoga nên tập với giáo viên có chuyên môn mới chỉnh sửa được từng động tác, tư vấn được cách tập phù hợp với từng đối tượng. Bên cạnh đó phải tập luyện đúng phương pháp và kỹ thuật, đi từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, mỗi động tác phải phân chia ra nhiều bước với thời gian thích hợp, tốt nhất là phải có giáo viên hướng dẫn một cách chu đáo và tỉ mỉ. Do đó, trước khi chọn yoga để rèn luyện sức khỏe, người tập cần nắm rõ quy luật của bộ môn này, khi tập, cần đúng động tác, không nên quá sức chịu đựng. Người tập cũng cần cho hướng dẫn viên biết tiền sử tình trạng sức khỏe của mình để biết cách tập thế nào là phù hợp.

Cũng theo các huấn luyện viên, có rất nhiều lưu ý dành cho người tập yoga. Trước hết, cũng như tập luyện khí công dưỡng sinh, yoga đòi hỏi người tập phải kiên trì và nhẫn nại. Yoga không có hiệu quả, thậm chí là phản tác dụng.

Do vậy khi tập luyện yoga phải thực hiện tốt 4 không:

- Không vội vã;
- Không kỷ lục (không nên bị thúc ép hoặc gắng gượng);
- Không quá sức (biết dừng lại ở khả năng vốn có của mình mà cố gắng);
- Không phân tán (tập trung cao độ).

Chúng ta phải tập theo khuyến cáo của các chuyên gia y tế, người tập nên tập yoga tại các

trung tâm, phòng tập uy tín để nhận được sự hướng dẫn chuyên nghiệp, tránh được những nguy cơ ảnh hưởng tới sức khỏe.

KẾT LUẬN

Việc lựa chọn yoga để rèn luyện sức khỏe, chúng ta cần nắm rõ quy luật của bộ môn này và nên đến những trung tâm có uy tín để luyện tập. Khi tập, cần đúng động tác, không nên quá sức chịu đựng. Chúng ta cũng cần cho hướng dẫn viên biết tiền sử tình trạng sức khỏe của mình để biết cách tập thế nào là phù hợp.

Yoga mang đến một phương pháp luyện thể chất, dưỡng tâm trí và mở ra con đường “không giới hạn” cho các yogi (người tập yoga) muốn đắc đạo. Tuy nhiên, ở mức độ căn bản, yoga không mang lại những kết quả bất ngờ hay kỳ diệu cho một cơ thể bình thường, càng không phải là cách tập vật lý trị liệu để chữa bệnh, ngược lại còn có thể bị chấn thương mới. Với mục đích rèn luyện sức khỏe, nên xem yoga là một phương cách tập luyện với tất cả lợi ích (nếu tập đúng) cũng như tác hại (nếu tập sai) mà bất kỳ môn thể dục thể thao nào cũng có. tập yoga không phải là một trò chơi hay trào lưu nhất thời. Quá trình luyện tập đòi hỏi sự kiên trì mới có tác dụng thật sự. Không tự ý tập ở nhà nếu không có người hướng dẫn và theo dõi sát sao. Người hướng dẫn phải là người được cấp bằng bởi những tổ chức có chuyên môn sâu về yoga và uy tín cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lisa Lark, & Mark Ansari, *Yoga cho sức khỏe vững bền*, NXB Phụ nữ, 2014.
- [2]. Người dịch Nguyễn Văn Dương, *Cẩm nang tư thế Yoga*, NXB Tri thức, 2016.
- [3]. Người dịch Nguyễn Văn Dương, *Các tư thế giải phẫu trong yoga*, NXB Tri thức, 2016.
- [4]. Người dịch Nguyễn Văn Dương, *Hướng dẫn và giải phẫu chức năng trong yoga*, NXB Tri thức, 2016.
- [5]. Nguyễn Thị Hồng Vân, *Yoga cho cuộc sống*, NXB Phụ nữ, 2015.

THẺ LỆ VIẾT VÀ GỬI BÀI TẠP CHÍ

1. Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao đăng tải các công trình nghiên cứu, các bài báo tổng quan khoa học, các ý kiến trao đổi về học thuật có giá trị khoa học và thực tiễn trên lĩnh vực giáo dục đào tạo, khoa học công nghệ TDTT chưa được công bố trên các tạp chí khoa học và báo in. Bài báo không được đăng, Ban biên tập không gửi lại bản thảo.

2. Bài báo được viết bằng tiếng Việt, dài không quá 10 trang giấy khổ A4, đánh máy vi tính trên Word, (Bảng mã Unicode, font Times New Roman, cỡ chữ 12, định dạng lề trên 3,0 cm, lề dưới 2,5 cm, lề trái 3,0 cm, lề phải 2 cm, khoảng cách giữa các đoạn văn là 6pt; các công thức Toán học dùng MS Equation; số của công thức đánh phía bên phải). Hình vẽ rõ ràng, không quá 7×14 cm, được định dạng PNG, JPG, WMF. Tên hình vẽ đặt ở phía dưới. Tên Bảng biểu đặt ở phía trên. Hình và Bảng đều phải đánh số thứ tự.

3. Ở đầu bài báo có tiêu đề, phần tóm tắt bằng tiếng Việt, tiếng Anh (*mỗi phần tóm tắt không dài quá 150 từ, cần nêu bật được những nội dung chính, đóng góp mới của công trình*).

4. Nội dung bài báo gồm các phần chính: Đặt vấn đề, phương pháp nghiên cứu, nội dung nghiên cứu, kết luận và tài liệu tham khảo. Bài báo cần súc tích, sử dụng thuật ngữ và các kí hiệu thông dụng, nếu là thuật ngữ mới thì cần chú thích thuật ngữ xuất xứ; dùng đơn vị đo lường hợp pháp.

5. Danh mục Tài liệu tham khảo không quá 10 đơn vị, sắp xếp theo thứ tự ABC (*tên tác giả đối với tiếng Việt, họ tác giả đối với tiếng nước ngoài*);

6. Cách ghi trích dẫn: Các trích dẫn để trong dấu ngoặc kép. Sau mỗi trích dẫn cần ghi rõ số thứ tự của tài liệu tham khảo ở danh mục Tài liệu tham khảo được đặt trong ngoặc vuông, khi cần có cả số trang. Ví dụ: [1] hoặc [9, tr. 21-22].

7. Cuối bài ghi rõ thông tin của tác giả, nhóm tác giả: Học hàm, học vị, chức danh khoa học của tác giả, đơn vị công tác, địa chỉ liên hệ (điện thoại, E-mail), lĩnh vực nghiên cứu chuyên sâu của tác giả, lĩnh vực nghiên cứu của bài báo.

8. Tác giả gửi cho Ban biên tập: 01 file word bài báo nghiên cứu đến địa chỉ email: tapchikhdttt@gmail.com.

9. Nộp tiền đăng bài tạp chí theo tài khoản: Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Tài khoản số: 56010000071619 tại Ngân hàng TMCP Đầu tư và Phát triển Việt Nam (BIDV) - Chi nhánh Hải Vân (Ghi rõ họ tên người nộp và nội dung đăng bài tạp chí).

ĐỊA CHỈ LIÊN HỆ

Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Số 44 Dường Sỹ Thanh Khê, Quận Thanh Khê, Thành phố Đà Nẵng

Email: tapchikhdttt@gmail.com; Điện thoại: 0236.3707188

Chi tiết liên hệ Thư ký tòa soạn:

- ThS. Huỳnh Việt Nam - DD: 0983.192085

- ThS. Nguyễn Thị Hải Vy - DD: 0996.997363