

NGUYÊN TẮC DÀNH CHO NGƯỜI LUYỆN TẬP

Tác giả: Đặng Quốc Bảo

Biên tập: Nguyễn Phương Thảo

Phiên bản: 1.2 (T11/2021)

Lời giới thiệu

Chào mừng bạn đã đến với *Nguyên tắc dành cho người luyện tập* của Con đường Yoga. Trước khi bắt đầu, hãy điếm qua một vài câu hỏi mà chúng ta sẽ cùng nhau khám phá trong cuốn sách nhỏ này.

- Điều gì đã dẫn bạn đến với Yoga?
- Mục đích bạn đến với Yoga là gì?
- Bạn hiểu về Yoga như thế nào?

Người mới tập thường có nhiều câu hỏi. Tôi nên tập ở đâu, tôi nên tập thế nào, tôi nên tự tập theo video và sách vở, hay nên đến các trung tâm? Câu hỏi này dẫn đến câu hỏi khác. Lựa chọn trung tâm như thế nào? Một studio thuần Yoga, hay những trung tâm có kết hợp Gym và Fitness? Tư thế nào tốt, tư thế nào nguy hiểm? Yoga là gì? Nó có phải một bài tập thể dục? Nó có phải các động tác vặn xoắn? Tại sao có nhiều cách tiếp cận đến vậy? Hatha hay Ashtanga? Vinyasa hay Core, hay Power, hay kết hợp?

Quá nhiều câu hỏi, quá nhiều câu trả lời, từ người tập, từ người hướng dẫn, từ mạng xã hội Youtube hay Facebook. Vấn đề là nhiều thông tin quá thì có thể dẫn đến bối rối. Nhưng đừng lo lắng, bởi điều đó hết sức bình thường. Dù cùng nói về chủ đề Yoga, nhưng tùy vào mỗi người, trong từng cuộc đối thoại, chúng ta sẽ có những trao đổi rất khác. Người lớn tuổi sẽ có cách tiếp cận khác với thanh niên. Trẻ nhỏ sẽ có cách tiếp cận khác với người trưởng thành. Người hài hòa sẽ cảm thấy phù hợp với những chuỗi bài khác so người thúc đẩy.

Yoga là hòa hợp. Bởi vì có nhiều tâm trí khác nhau, cho nên sẽ có nhiều câu trả lời khác nhau. Bởi vì có nhiều câu trả lời khác nhau, cho nên sẽ có nhiều con đường khác nhau để một người trải nghiệm. Sự thay đổi và thích nghi là cần thiết, miễn là những nguyên tắc

chung, hay những giá trị tự nhiên thiết yếu của Yoga được giữ gìn, để tránh sự phát triển quá mức có thể dẫn đến những lệch lạc so với ban đầu. Người mới tìm hiểu về Yoga nên bắt đầu thật chậm rãi, và tốt nhất, nên có một người đi trước hướng dẫn. Cũng giống như việc đi du lịch ở một vùng đất mới, sự xuất hiện của một hướng dẫn viên sẽ giúp cho chuyến hành trình của bạn được an yên và ngọt lành. Và đó cũng là điều cuốn sách nhỏ này mong muốn mang lại, giúp bạn có được những trải nghiệm tuyệt vời nhất trên con đường Yoga của chính mình.

Namaste

Mục lục

Lời giới thiệu

Nguyên tắc 1: Chân thành và cởi mở

Nguyên tắc 2: Lắng nghe và cảm nhận

Nguyên tắc 3: Kiên định và thực hành

Nguyên tắc 4: Rèn luyện và hướng dẫn

Nguyên tắc 5: Nuôi dưỡng và phát triển

Nội dung

1. Chân thành và cởi mở

“Bất cứ người nào bạn gặp cũng đúng là người mà bạn cần gặp. Bất cứ điều gì xảy ra thì đó chính là điều nên xảy ra. Trong mỗi khoảnh khắc, mọi sự đều bắt đầu vào đúng thời điểm. Những gì đã qua, cho qua.” - 4 quy tắc tâm linh của người Ấn Độ

Luôn có một lý do nào đó khiến bạn chọn khóa học này, tại trung tâm này, với người thầy này, mà không phải một khóa học khác, tại trung tâm khác, với người thầy khác. Nếu vẫn cảm thấy mơ hồ hay có điều gì đó không thoải mái (cảm giác của bạn là hoàn toàn chính xác), hãy tiếp tục tìm hiểu thêm một vài lựa chọn, cho đến khi quyết định. Và rồi, một khi đã quyết định, sau một thời gian cân nhắc kỹ lưỡng, hãy đặt niềm tin vào lựa chọn của mình, cũng như trung tâm, hay người hướng dẫn. Bởi một tâm trí hoài nghi thì sẽ không thể nào hấp thụ.

Biểu hiện của một tâm trí hoài nghi:

1. Không tin vào bất cứ điều gì.

Điều duy nhất họ tin? Chỉ cần một giây phút thiếu cảnh giác là sẽ có ai đó sẵn sàng bước đến và lừa bịp. Bất kì điều gì cũng có thể được diễn giải theo hướng tích cực hoặc tiêu cực. Thế nhưng, sự ngờ vực quá thường xuyên chính là một biểu hiện của sợ hãi. Vì lo sợ, họ sẽ thu người, cố tránh né mọi thứ bên ngoài. Họ nghi ngờ cả thế giới và kết quả cuối cùng là sẽ nghi ngờ chính bản thân mình.

2. Kiểm chứng sự hiểu biết

Những người này không đến lớp để thực hành. Họ tìm kiếm sự so sánh. Họ tiếp cận mọi thứ với tâm trí bị giam cầm, lúc nào cũng chật chội bởi những kiến thức đã tích lũy. Họ tập Yoga nhưng tâm trí hãy còn đang bận rộn. Như thế này là chưa đúng, như thế kia là chưa phù hợp. Những người này không thể học thêm điều gì mới. Họ như một ly nước đã chứa đầy, không thể nào rót thêm một điều gì khác. Họ hay phê phán, dựa trên cái tôi và kinh nghiệm của bản thân. Họ cho rằng cái gì hợp theo ý mình là đúng, cái gì không hợp theo ý mình là sai. Yoga không thể phát triển trong những tâm trí này, cũng giống như một hạt mầm không thể nào nảy nở trong một vùng đất đã có quá nhiều sỏi.

3. Tìm kiếm sự công nhận.

Thay vì làm theo sự hướng dẫn của giáo viên, để hòa hợp với mọi người, thì những người này sẽ thực hiện những động tác thử thách nhất để thu hút sự chú ý. Trong khi mọi người thư giãn trong tư thế em bé, họ sẽ thực hiện tư thế plank hết bên trái rồi bên phải. Trong khi mọi người thực hiện cái cây, họ sẽ cố gắng kéo chân mình sang bên trái rồi bên

phải. Hãy hiểu rằng, nỗ lực là điều cần thiết, cảm nhận bản thân mình là điều khuyến khích, nhưng đích đến cuối cùng của Yoga vẫn là hòa hợp. Sự chứng tỏ hay thể hiện có thể gây tổn hại cho người tập, nếu như quá sức, và đồng thời cũng sẽ làm xáo động bầu không khí luyện tập chung của mọi người.

Hệ quả của một tâm trí hoài nghi

Về lâu dài, tâm trí đóng chính là điều kiện dẫn đến sự chi trích, tiếc nuối hay than phiền. Giáo viên này dạy không đúng. Giáo viên này dạy sai. Giáo viên này chẳng hiểu gì cả. Lớp này vắng quá không có không khí. Lớp này đông quá thật là chật chội. Tập với người mới thật buồn chán, không có thử thách. Tập với người cũ, sao mà khó đến thế. Lớp buổi sáng, sớm vậy sao thức dậy được. Lớp buổi tối, trễ quá làm sao về nhà. Phòng tập đông quá, mình không được quan tâm. Phòng tập nhỏ quá, trang thiết bị thật hạn chế...

Và rồi, mỗi ngày một chút, tâm trí nhỏ dần dần đến con người cũng nhỏ dần theo.

Phút nhìn lại

Những gì chúng ta thực hiện trong quá khứ đã đưa chúng ta đến hiện tại. Những gì chúng ta thực hiện trong hiện tại sẽ mở đường dẫn lối đến tương lai. Giải pháp phụ thuộc vào mức độ nhận thức vấn đề. Yoga sẽ là những gì mà bạn đang tìm kiếm. Bạn muốn giảm cân? Bạn muốn khỏe mạnh? Bạn muốn thư giãn tâm trí, hoặc có điều gì đó thôi thúc khiến bạn tò mò về Yoga và muốn tìm hiểu? Tìm kiếm khác nhau dẫn đến những câu trả lời khác nhau.

Vì vậy, điều đầu tiên, hãy tự hỏi mình đang tìm kiếm điều gì? Hãy tìm hiểu kỹ, bằng nhiều cách, bằng nhiều nguồn, cho đến khi nào cảm thấy thoải mái. Và rồi, một khi đã quyết định, hãy chắc rằng mình toàn tâm toàn ý. Đừng để tâm trí bị phân tán, đứng giữa ngã ba đường, không thể cố gắng hoàn toàn, cũng không đủ dũng cảm làm lại.

Tốt nhất, nên có người hướng dẫn mà bạn tin tưởng. Có thể bạn chưa biết đến Yoga, nhưng ít nhất bạn đã biết một chút về người đó. Sự chân thành và cởi mở là những điều kiện đầu tiên để chúng ta có thể mở lòng và học hỏi.

Khi người học trò sẵn sàng, người thầy sẽ xuất hiện.

2. Lắng nghe và cảm nhận

“Có một khao khát tình yêu khủng khiếp. Tất cả chúng ta đều trải qua điều đó trong cuộc đời mình - nỗi đau, sự cô đơn. Chúng ta phải có can đảm để nhận ra nó. Người nghèo có thể có ngay trong chính gia đình bạn. Tìm họ. Yêu họ.” - Mẹ Teresa

Mọi điều chúng ta nói đều bắt nguồn từ ngôn từ. Mọi ngôn từ chúng ta biết đều bắt nguồn từ lắng nghe. Không chỉ lắng nghe người khác, mà hãy lắng nghe bản thân mình. Không chỉ lắng nghe những gì được nói, mà hãy lắng nghe cả những gì ẩn chứa đằng sau lời nói.

Tâm trí yếu ớt sẽ dẫn đến hoài nghi. Đó là một tâm trí đóng, không thể hấp thu được gì. Chỉ có những người dũng cảm mới có thể chân thành và cởi mở. Đó là bước đầu tiên trong quá trình học hỏi. Bước thứ hai, đây là lúc lắng nghe và cảm nhận.

Sự khác biệt

Bạn đã tập Yoga chưa? Nhưng tập Yoga là tập cái gì nhỉ? Tại sao có người nói Yoga không phải là một bài tập thể dục, nhưng tất cả những gì chúng ta tập lại là những tư thế? Tại sao các lớp tập Yoga có quá nhiều tên gọi? Nào là Hatha, nào là Vinyasa, Ashtanga, Power, Core, đủ cả. Nên tập Yoga tại một studio, trong phòng gym, hay theo các video clip? Làm sao phân biệt lớp nâng cao với lớp thông thường? Làm sao để có thể lựa chọn một loại hình phù hợp với mục đích?

Hiện nay, do nhu cầu phát triển của thị trường, các lớp Yoga ngày càng trở nên đa dạng. Mỗi một người hướng dẫn khác nhau, mỗi một trung tâm khác nhau đều có những cách tiếp cận khác nhau, để xây dựng nên những bài tập, hay chuỗi động tác, phù hợp với đối tượng học viên mình hướng đến. Và như vậy, nếu là một người mới, bạn có thể đăng ký tập thử tại một vài trung tâm để có được trải nghiệm trọn vẹn nhất trước khi quyết định.

Sự thống nhất

Dù các hình thức có thể khác nhau, thế nhưng, việc luyện tập Yoga vẫn tuân theo một số nguyên tắc cơ bản. Đó là giải phóng năng lượng, gia tăng cảm nhận và hướng vào bên trong. Đôi khi, để quảng bá cho studio, lớp học, hay khóa mới, các trung tâm sẽ sử dụng hình ảnh các tư thế khó hay chuỗi động tác đẹp mắt. Thế nhưng, đó không phải là mục đích Yoga mong muốn hướng đến.

Trong khi các môn trình diễn hướng đến việc sử dụng cơ thể để thực hiện các tư thế, thì Yoga lại sử dụng các tư thế để giúp người luyện tập hiểu về cơ thể. Việc theo đuổi kỹ

nghệ, với mong muốn chinh phục tư thế khó nên là một kết quả tự nhiên thiết yếu của quá trình rèn luyện, chứ không phải mục tiêu cần chinh phục.

Người luyện tập cần nhận thức rõ. Khả năng thực hiện một tư thế cần phải được cải thiện cùng lúc với mức độ nhận thức, trước hết là về cơ thể, sau đó là về cuộc sống. Việc tiến bộ trong tư thế mà không tiến bộ trong nhận thức rất có thể sẽ dẫn đến những hiểu lầm, tranh đua không cần thiết, trong quá trình luyện tập.

“Và từ đây, một bộ hướng dẫn hoàn chỉnh về Yoga.

Quá trình chấm dứt sự lạc lối của ý thức cá nhân, đó là Yoga. Và khi (đạt được trạng thái) đó, người tìm kiếm sẽ thiết lập và giữ gìn những giá trị tự nhiên thiết yếu.

(Yoga Sutras - Samadhi Padha)

Thao túng và kiểm soát

Một người hướng dẫn tốt sẽ khuyến khích bạn tìm hiểu thêm về bản thân mình, thay vì khuyến khích bạn tìm hiểu thêm về họ. Một người hướng dẫn tốt sẽ cho bạn rất nhiều không gian để trải nghiệm. Người hướng dẫn thao túng có thể đưa ra những lợi ích đặc quyền, hoặc thậm chí là hù dọa để khiến bạn lo lắng, từ đó không còn độc lập trong suy nghĩ.

Người thực hành cần phải hết sức tỉnh táo, tránh xa những trung tâm hoặc những người hướng dẫn có khuynh hướng thao túng hay kiểm soát, khiến bạn không thoải mái, cảm thấy yếu ớt, phải từ bỏ chính mình, để thực hiện những điều mình không muốn.

Để nhận biết các dấu hiệu thao túng, bạn có thể tìm hiểu thêm về BITE Model (Behaviour, Information, Thought, Emotional control) được phát triển bởi Steven Hassan

<https://freedomofmind.com/bite-model/>

Phút nhìn lại

Cùng với chân thành và cởi mở, hãy lắng nghe và cảm nhận.

Có rất nhiều loại hình Yoga khác nhau để phù hợp cho những nhu cầu khác nhau. Tuy nhiên, Yoga không hướng đến việc phát triển kỹ nghệ. Thay vào đó, Yoga hướng đến việc thấu hiểu bản thân mình.

Nếu bạn cảm thấy có điều gì đó không thoải mái, hãy trao đổi với người hướng dẫn, để có được những điều chỉnh phù hợp. Nếu cảm thấy bị thao túng, kiểm soát, hay bạo hành, hãy lên tiếng, và giúp đỡ những người khác được lên tiếng.

3. Kiên định và thực hành

“Một mình kiên định thực hành là chìa khóa của yoga. Như khi đã đôn hết tâm trí để học hỏi, hãy tiếp tục tận tâm với những gì đã học được.” - B. K. S. Iyengar

Nếu bạn đã bắt đầu một việc gì đó, bạn phải làm cho đến cùng. Hãy dừng cảm để hàn gắn những gì không thể chịu đựng. Và hãy thông tuệ để chịu đựng những gì không thể hàn gắn.

Lý do bắt đầu

Có nhiều lý do để một người tìm đến Yoga. Có thể đó là một nhu cầu của thể chất, một mong muốn của tinh thần, hoặc cũng có thể là một cái duyên mà ai đó mang lại. Cho dù lý do là gì, hãy cứ kiên định thực hành, liên tục trong một thời gian dài, không ngắt quãng. Bởi vì một khi đã nỗ lực và có sự trân trọng đối với việc thực hành cũng như người hướng dẫn, bạn sẽ nhận được những lợi ích thiết thực mà Yoga mang lại.

Yoga là một bộ môn thực hành. Để có thể hiểu về Yoga, cách duy nhất là trải nghiệm. Bạn có thể đọc sách, bạn có thể xem video clip, bạn có thể nghe ai đó nói, thế nhưng, những hoạt động đó chỉ mang tính chất tham khảo. Nếu bạn không trực tiếp tập luyện sẽ không có gì xảy ra cả. Thế nhưng, trái với sự hào hứng thường thấy vào những ngày đầu, thì việc duy trì việc tập luyện một cách đều đặn quả thật là một thử thách không hề nhỏ với hầu hết mọi người.

Thử thách

Thể chất: có thể kể đến như tai nạn, chấn thương, sự quá tải của hệ thống cơ xương khớp. Những biến cố này có thể bộc phát hoặc âm ỉ trong một thời gian dài khiến việc luyện tập bị gián đoạn.

Năng lượng: tình trạng bệnh tật, suy nhược, hoài nghi, lờ đờ, lười biếng, phóng túng, ảo giác, bất lực, không vững vàng. Việc sử dụng phung phí, hoặc thiếu hiệu quả, khiến cho người luyện tập không còn đủ sức lực để thực hiện bất kỳ một hoạt động nào có tính chất dài hạn.

Tâm trí: trạng thái phiền não, thất vọng, trầm cảm, chấn động, run rẩy không kiểm soát được nhịp thở. Những triệu chứng này bắt nguồn từ việc không kiểm soát được dòng năng lượng của cơ thể. Hậu quả có thể dẫn đến các thái cực cực đoan, hoặc ham muốn vô độ, hoặc buông xuôi tất cả.

Để có thể thực hành Yoga lâu dài và tận hưởng những lợi ích thiết thực từ đó, điều đầu tiên, người luyện tập cần giảm thiểu những nguyên nhân gây ra các thử thách như trên.

Giải pháp

Hãy chậm rãi. Những người quá hào hứng trong buổi đầu thường là những người không quay trở lại. Sự hào hứng có thể bắt nguồn từ một kì vọng không có thực từ truyền thông, quảng cáo, hoặc các lời đồn. Càng hào hứng sẽ càng dễ bỏ cuộc. Càng theo trào lưu, sẽ càng không đi đâu cả. Thời gian luôn là câu trả lời chính xác. Và bạn cần chậm rãi để cảm nhận điều đó.

Hãy nhẹ nhàng. Người mới thường có xu hướng tập luyện quá sức. Hầu hết mọi chấn thương, mệt mỏi, nản lòng đều bắt nguồn từ việc quá sức. Họ có thể tập rất hăng say trong ngày đầu tiên, sau đó cần cả một tuần để hồi phục. Đó là điều nên tránh nếu muốn rèn luyện lâu dài. Những lợi ích từ Yoga cả về thể chất lẫn tinh thần nên xuất phát từ kết quả tự nhiên của việc kiên định thực hành, chứ không phải là mục tiêu nhất quyết cần đạt đến.

Hãy dịu dàng. Đừng đặt thêm áp lực cho bản thân. Hãy phân định rõ giữa những gì phải làm, muốn làm, nên làm và cần làm. Yoga là một chuyến hành trình để khám phá bản thân. Sự nuôi dưỡng chỉ có thể đến từ dịu dàng, chứ không thể nào thúc ép.

~~~

Cuộc sống là một chuyến hành trình dài. Yoga cũng vậy. Con người thường thích những phép nhiệm màu, những điều ước, những cây đũa thần với đủ loại ma thuật. Nhưng sự thật thì luôn cần thời gian để phát triển. Cái gì nhanh đến thì nhanh đi. Cái gì đột phá thì không bền vững.

Càng muốn đi nhanh, bạn càng dễ lạc đường, theo rất nhiều cách. Hãy cứ chậm rãi. Chẳng có gì phải vội. Nếu bạn chỉ làm cho vui, thì không có gì xảy ra cả. Bạn thử cái này một chút, cái kia một chút. Bạn có thể cảm tưởng rằng mình được trải nghiệm rất nhiều thứ, nhưng thực ra mức độ trải nghiệm lại rất hạn chế. Bởi vì bạn không thể hiểu được một thành phố hay con người ở đó, nếu như chỉ đến du lịch một vài ngày. Tương tự, bạn không thể hiểu được Yoga, nếu như chỉ thực hiện lúc rảnh rỗi. Yoga không phải bộ môn giải trí. Yoga cần sự kiên định thực hành.

Một khi đã quyết tâm, hãy nỗ lực theo đến cùng. Không có con đường nào là dễ dàng và không có rào cản. Có người chỉ tập được một buổi, có người một tuần, có người một tháng, có người ba tháng. Thông thường một người tập được một năm thì mới tiếp tục tập được lâu dài. Nói như vậy để hiểu rằng, một năm là khoảng thời gian tối thiểu để một người thực hành cảm nhận được sự thú vị mà Yoga mang lại.

Yoga cần sự nhận thức của tổng thể. Nó cũng giống như câu chuyện của các gã thầy bói mù xem voi. Người thì sờ vòi, người thì sờ ngà, người thì sờ tai, người thì sờ đuôi. Mỗi người chỉ sờ thấy một bộ phận nhưng lại nghĩ rằng mình đã hiểu hết một con voi to lớn, để rồi đưa ra nhận xét. Hãy tránh thói quen này, nếu muốn tiếp tục phát triển. Đừng vội đánh giá.



Ở một khía cạnh khác, hiện nay có không ít người giảng dạy Yoga trong khi kết hợp với rất nhiều hoạt động khác, ví dụ như khiêu vũ, khí công, gym, võ thuật,... Bằng cách kết hợp những gì tinh túy nhất từ Đông đến Tây, từ Âu đến Á, họ cho rằng đó là sáng tạo. Nếu quả thật có thể kết hợp như vậy, đó là một điều tốt.

Tuy nhiên có những người đã dành cả cuộc đời để tìm hiểu về một môn võ, nhưng vẫn thấy hiểu biết của mình thật quá khiêm nhường. Có những người dành cả cuộc đời để tìm hiểu về Yoga, nhưng vẫn thấy trải nghiệm của mình vẫn không thể nào đủ. Hiểu sâu về một chủ đề quả thật không hề dễ, nhất là để hiểu về con đường, để hiểu về đạo. Việc đem râu ông này cắm cằm bà nọ, sự thật là điều không nên làm. Nó cũng tương tự như việc bạn đem cái vòi của con voi, rấp vào phần trước của con ngựa, và nghĩ rằng điều đó sẽ tạo nên sự ưu việt của một giống loài.

## Phút nhìn lại

Yoga không chỉ là những gì xảy ra trên tấm thảm. Yoga còn là những gì xảy ra bên ngoài cuộc sống. Cách bạn làm một việc cũng chính là cách bạn làm tất cả mọi việc.

Hãy chậm rãi, nhẹ nhàng và dịu dàng với bản thân, với động tác. Và rồi bạn cũng sẽ chậm rãi, nhẹ nhàng và dịu dàng với người khác, với các hoạt động còn lại. Mỗi ngày một chút, những giá trị tự nhiên thiết yếu sẽ được hình thành. Bạn sẽ nhận được những lợi ích thiết thực từ Yoga mang lại một cách ngọt lành, không mưu cầu, không gắng sức.

Có rất nhiều lý do để một người tìm đến với Yoga. Vì sức khỏe, vì tinh thần, hoặc cũng có thể từ một cái duyên mà ai đó giới thiệu. Vấn đề là ai sẽ ở lại, kiên định thực hành, liên tục, không ngắt quãng, trong một thời gian dài và có sự trân trọng?

## 4. Rèn luyện và hướng dẫn

*“Hãy nhớ rằng, bạn đi sâu vào tư thế như thế nào không quan trọng - điều quan trọng bạn là ai khi đã đi đến đó.” - Max Strom*

### Ngưỡng kháng cự

Trong quá trình thực hành, người luyện tập không tránh khỏi đôi lúc cảm thấy như bị chững lại. Biểu hiện thường gặp nhất? Có lẽ đó là một tư thế mà bạn không thể nào thực hiện được, dù đã nỗ lực một cách chậm rãi, dịu dàng và nhẹ nhàng.

Bỗng dưng, trong phút chốc, tất cả mọi hứng thú đều bị hút sạch. Người luyện tập cảm thấy chán nản, lạc lối, không chỉ trong Yoga mà còn trong các hoạt động khác. Đừng lo lắng. Đây là thử thách mà người thực hành nào cũng từng đối mặt, để có thể chuyển hóa việc rèn luyện Yoga từ một hoạt động thể chất sang một giá trị tự nhiên thiết yếu.

Để vượt qua ngưỡng kháng cự này, chúng ta có thể tìm hiểu qua ba cách tiếp cận:

#### 1. Động lực đến từ bên ngoài

Nỗ lực là một điều tốt. Thế nhưng, không nên gắng sức ép bản thân trong một chế độ luyện tập hà khắc. Bởi một khi đã chán nản, việc bức ép bản thân sẽ khiến bạn mệt mỏi và dễ từ bỏ hơn. Thay vào đó, hãy tận dụng khoảng thời gian này để tìm hiểu sâu hơn về Yoga. Có thể về nền tảng triết lý, có thể là phương pháp tập luyện.

Hãy sắm sửa một vài bộ trang phục mới. Xem thêm các video clip về Yoga, cả về chuỗi động tác, cũng như các bài nói chuyện. Bạn cũng có thể rủ những người bạn đi tập cùng, hoặc trao đổi thêm với giáo viên để hiểu rõ hơn những gì mình đang tập. Bạn cũng cố thể tham dự một vài lớp khác với giáo viên khác, với loại hình khác. Sự đa dạng trong các hoạt động sẽ giúp bạn vượt qua cảm giác uể oải buồn chán. Chúng sẽ giúp để làm mới bản thân và tìm kiếm lại niềm hứng khởi ban đầu. Lưu ý, việc nghỉ ngơi, ăn uống đủ chất trong giai đoạn này là rất quan trọng, để cơ thể hồi phục từ từ.

Ưu điểm: Cách thức này giúp xây dựng sự tự tin, lòng dũng cảm, và khả năng tiếp cận vấn đề theo nhiều hướng để theo đuổi mục tiêu đến tận cùng. Hoạt động nào cũng vậy. Không có gì là dễ dàng, dù đó là một tư thế, một buổi tập, một dự án hay một kế hoạch kinh doanh. Bất kì lúc nào rơi vào trạng thái chán nản, hãy nhớ đến trải nghiệm này. Ý chí kiên cường đã giúp bạn vượt qua những thử thách trong Yoga. Và nó cũng sẽ giúp bạn chinh phục những thử thách trong cuộc sống.

Hạn chế: Cách thức này tiêu tốn khá nhiều nguồn lực, cả về thời gian cũng như vật chất để phục vụ quá trình thử sai, lựa chọn. Về lâu dài, người thực hành sẽ nhận thấy đây không phải là một giải pháp triệt để. Sự buồn chán sẽ quay trở lại buộc họ phải liên tục tìm

kiếm những động lực mới, đến từ những thứ mới, như tư thế mới, không gian mới, lớp tập mới, giáo viên mới. Giống như đổ nước vào một cái hồ không đầy, không có cách nào đầy.

*“Tôi đã thấy các giáo viên yoga, gần như điên cuồng, tìm kiếm một cái gì đó mới; tư thế mới, hơi thở mới, phong cách mới, người thầy mới... Nhưng thực sự họ đang tìm kiếm điều gì? Chỉ là thoát khỏi sự buồn chán.” - Gudjon Bergmann*

## 2. Động lực đến từ bên trong

*“Rèn luyện giải phóng năng lượng, gia tăng cảm nhận, hướng vào bên trong là ba yếu tố cấu thành nên Kriya Yoga.” (Yoga Sutras - Sadhana Padha)*

Yoga là bộ môn thực hành. Cũng giống như các hoạt động thể chất, việc rèn luyện Yoga giúp giải phóng năng lượng, làm khỏe các nhóm cơ, tăng cường trao đổi chất. Nếu kiên định thực hành, người rèn luyện từng bước hiểu thêm về cơ thể, hiểu thêm về hoạt động, từ đó có khả năng tối ưu, giúp nâng cao hiệu quả hoạt động.

Điểm khác biệt: Trong khi các hoạt động thể dục, thể thao hướng ra bên ngoài với các mục tiêu về hình thể, thành tích, thi đấu, cần một đối tượng để so sánh, thì ngược lại, Yoga hướng vào bên trong. Ngưỡng kháng cự thường xuất hiện khi người luyện tập đã nỗ lực trong một thời gian dài, nhưng không nhận thấy sự tiến bộ. Giống như một chiếc xe đã đạt đến tốc độ tối đa, họ nhận ra giới hạn của bản thân. Dù cho cố kéo ga thế nào, thì tốc độ cũng không thể tăng thêm được nữa. Ngược lại, hành động đó lại càng hủy hoại khối động cơ máy.

Đích đến có thể là lý do để chúng ta kéo ga. Nhưng để đi xa, chính nguồn động lực bên trong mới là yếu tố quyết định. Một khi đã nhận ra điểm giới hạn, đó chính là lúc nên dừng lại, hướng vào bên trong để chăm sóc và nuôi dưỡng.

Ưu điểm: Cách thức này gia tăng khả năng cảm nhận, đề cao sự điều độ, nhẹ nhàng, để chiêm nghiệm một cuộc sống đủ sắc màu. Hoạt động nào cũng vậy. Lúc khởi đầu, mọi thứ đều tươi vui, khi chúng ta hào hứng. Vậy những khi không hào hứng thì sao? Rất nhiều người sẽ bỏ cuộc. Đừng bỏ cuộc, hãy nghỉ ngơi, hãy trở về tư thế em bé. Điều vĩ đại chỉ xuất hiện cho những ai kiên định, bền bỉ, mỗi ngày như mọi ngày, với động lực đến từ tình yêu và sự thấu hiểu. Vì lẽ đó, ý chí nội lực mới là điều kiện tiên quyết để dẫn dắt một người đi hết chuyển hành trình.

Hạn chế: Cách thức khó, đòi hỏi nghị lực. Dám nhìn thẳng vào nỗi đau và vượt qua nó là một thử thách không hề dễ dàng. Nó đòi hỏi sự dũng cảm. Đa phần, mọi người sẽ tìm kiếm sự bận rộn ở bên ngoài, để tạm thời quên đi nỗi đau, vốn dĩ luôn âm ỉ trong lòng. Yoga giúp bạn cảm nhận nỗi đau đó và từng bước vượt qua bằng chính sức mình, không né tránh. Tuy nhiên, nếu không có người hướng dẫn, rất dễ rơi vào trạng thái hoang mang, lạc lối hoặc chìm đắm trong cảm xúc tiêu cực.

*"Tôi biết bạn đang mệt mỏi nhưng xin hãy đến, đây là con đường." - Rumi*

### 3. Động lực đến từ chia sẻ

*"Yoga không phải là chạm vào ngón chân của bạn. Nó là những gì bạn học được trên con đường đi xuống." - Jigar Gor*

Để thấu hiểu một điều gì đó, cách hiệu quả nhất là học. Để có thể học suốt đời, cách hiệu quả nhất là hãy hướng dẫn lại cho những người khác. Bất kể lúc nào nhận thức được giới hạn, đừng vội chú tâm vào kỹ nghệ của bản thân. Thay vào đó, hãy chậm lại và giúp đỡ những người bạn đồng hành. Hướng dẫn người khác, với cái tâm nhiệt thành, luôn là cách hiệu quả nhất để cả hai cùng tiến bộ.

Điều đó cũng có nghĩa, một người bạn đồng hành chân thành, một người thầy hướng dẫn tận tụy là những cơ duyên tuyệt vời, để bạn có thể tiếp bước chuyển hành trình. Hãy yêu quý và trân trọng họ.

*"Tôi có thể làm những điều bạn không thể, bạn có thể làm những điều tôi không thể; cùng nhau chúng ta có thể làm những điều tuyệt vời." - Mẹ Teresa*

### Phút nhìn lại

Việc rèn luyện trong một thời gian dài không tránh khỏi những phút giây chán nản. Điều này có thể khiến người luyện tập trở nên lo lắng, hoài nghi, để rồi từ bỏ. Tuy nhiên, hãy nhớ, đây chỉ là một thử thách trên chuyển hành trình.

Để vượt qua ngưỡng kháng cự này, người luyện tập có thể sử dụng nguồn động lực đến từ bên ngoài, ví dụ thay đổi các bài tập, các lớp tập, tham gia các hoạt động ngoại khóa, mua sắm thêm trang thiết bị. Hoặc có thể sử dụng nguồn lực đến từ bên trong, bằng cách nghỉ ngơi, chậm lại, để hướng đến chăm sóc và nuôi dưỡng. Thông thường, cách hai khó thực hiện hơn cách một, nhưng có tác dụng hiệu quả và lâu dài.

Bên cạnh đó, người luyện tập có thể dành khoảng thời gian này, để giúp đỡ những người bạn đồng hành. Đó cũng là một cách hiệu quả, để bạn có thể tìm lại sự hứng khởi lúc ban đầu, đồng thời hiểu rõ hơn về bộ môn mình đang rèn luyện.

## 5. Nuôi dưỡng và phát triển

*“Yoga là một chuyến hành trình của cá nhân, thông qua cá nhân, để trở về với cá nhân.” - Bhagavad Gita*

Khi mới tìm hiểu về Yoga, chúng ta sẽ nghĩ đến các tư thế. Khi tìm hiểu sâu hơn một chút, chúng ta sẽ quan tâm đến ứng dụng. Tiếp tục thực hành, chúng ta sẽ được biết thêm về trường phái, phong cách, cũng như các chuỗi bài tập.

Có rất nhiều định nghĩa về Yoga. Có người nói Yoga là thực hành. Có người nói Yoga là nghệ thuật. Cũng có người nói Yoga là tình yêu, hay thậm chí là những điều không thể nói. Dường như, việc có quá nhiều định nghĩa đã khiến cho không ít người thực hành cảm thấy có đôi chút hoài nghi và lo lắng.

### Vậy, rốt cuộc, Yoga là gì?

Hãy cùng tìm hiểu một chút về định nghĩa Yoga, trong Yoga Sutras của Patanjali

*“Và từ đây, một bộ hướng dẫn hoàn chỉnh về Yoga. Quá trình chấm dứt sự lạc lối của ý thức cá nhân, đó là Yoga. Và khi (đạt được trạng thái) đó, người tìm kiếm sẽ thiết lập và giữ gìn những giá trị tự nhiên thiết yếu. (Bỏ nếu không), trong hầu hết các trường hợp, sự định danh sẽ khiến ta lạc lối. Sự lạc lối của tâm trí được bộc lộ thông qua 5 khía cạnh, đó là cội nguồn của đau khổ hoặc không đau khổ.”*

*(Yoga Sutras - Samadhi Padha - Câu 1 - 5 - Patanjali là một nhà hiền triết Ấn Độ, tác giả của một số tác phẩm tiếng Phạn. Trong đó, nổi tiếng nhất chính là tác phẩm Yoga Sutras hay Kinh điển Yoga. Yoga Sutras được xem là một trong những văn bản quan trọng nhất trong truyền thống Ấn Độ và là nền tảng của Yoga cổ điển.*

Quá trình chấm dứt sự lạc lối của ý thức cá nhân, đó là Yoga. Điều đó có nghĩa Yoga là một chuyến hành trình để người thực hành tìm lại chính mình. Và như vậy, tư thế chỉ là phương tiện, ứng dụng chỉ là kết quả tự nhiên thiết yếu, trường phái chỉ là các con đường để hướng đến một mục tiêu chấm dứt sự lạc lối.

### Tư thế

Tại sao khi tìm đến Yoga, đa phần mọi người đều được hướng dẫn thực hành tư thế? Bởi cơ thể thì đơn giản, còn tâm trí thì phức tạp. Thông qua việc luyện tập tư thế, trước hết cơ thể sẽ trở nên khỏe mạnh. Một khi đã có được sức khỏe tốt, đó là lúc chúng ta sẽ được học cách kiểm soát tâm trí.

Điều này có nghĩa tư thế chỉ là bước khởi đầu. Đó là sự chuẩn bị cần thiết để chúng ta có thể thực hiện chuyến hành trình. Cũng giống như một chiếc xe, để có thể đi xa, chúng

ta cần một cơ thể khỏe mạnh. Tuy nhiên, chiếc xe chỉ là phương tiện để bạn tận hưởng những gì xảy ra trên con đường. Nếu quá chăm chú vào chiếc xe, bạn chẳng thể nào đi đâu được cả.

## Ứng dụng

Một cơ thể khỏe mạnh, một cảm xúc ngọt ngào, một tâm trí an lành, đó là những điều chúng ta mong muốn khi thực hành. Tuy nhiên, khác với những bộ môn rèn luyện thể dục thể thao hướng đến bên ngoài, được đo lường bởi mục tiêu, thì Yoga lại hướng đến bên trong, để thiết lập và giữ gìn, những giá trị tự nhiên thiết yếu.

Mục tiêu hướng đến: được biểu hiện bằng chinh phục và phá vỡ, có thể đo lường được bằng máy móc hay dụng cụ. Ví dụ chiều cao, cân nặng, khối lượng cơ bắp, tỉ lệ mỡ, tốc độ, quãng đường... Trong Yoga, mục tiêu hướng đến thường là các tư thế khó như con quạ, con công, đầu đứng, bò cạp. Việc thực hiện được một tư thế khó được xem là một minh chứng cho một cơ thể khỏe, sau quá trình rèn luyện.

Giá trị tự nhiên thiết yếu: được biểu hiện bằng thiết lập và giữ gìn. Được biểu lộ thông qua thói quen, suy nghĩ, cách ứng xử. Ví dụ cơ thể nhẹ nhàng, ấm áp, ít bệnh vặt, tâm trí thư thả, chậm rãi, ít nóng giận, chuyển động thanh thoát, ăn uống điều độ, nghỉ ngơi hợp lý, thấu cảm bản thân mình và người khác. Giá trị tự nhiên thiết yếu chính là kết quả của một quá trình kiên định thực hành.

Người tập Yoga cần quan tâm đến giá trị tự nhiên thiết yếu hơn là mục tiêu hướng đến. Càng cố sức thực hiện tư thế khó, càng không nhận được những lợi ích thiết thực từ Yoga mang lại.

## Trường phái

Có nhiều tâm trí khác nhau, cho nên có nhiều cách tiếp cận khác nhau. Có nhiều cách tiếp cận khác nhau, dẫn đến có nhiều trường phái tập luyện khác nhau. Đối với người mới, hãy trải nghiệm một vài phòng tập khác nhau, với một vài người hướng dẫn khác nhau, trước khi quyết định. Sau khoảng một năm, khi đã hiểu rõ hơn về Yoga, bạn có thể có những điều chỉnh khác để phù hợp với nhu cầu của mình. Cách tốt nhất, hãy tham khảo ý kiến của giáo viên hướng dẫn và những người đi trước.

Không quan trọng bạn bắt đầu từ đâu, hay con đường nào, nếu kiên định thực hành, tất cả các con đường cũng sẽ gặp lại nhau tại một điểm.

## Phút nhìn lại

Chân thành và cởi mở giúp bạn hấp thụ những gì được hướng dẫn. Hãy làm rộng chiếc cốc của mình. Bởi chiếc cốc đầy không thể chứa thêm điều gì cả.

Lắng nghe và cảm nhận giúp bạn lựa chọn được những gì là phù hợp, có khả năng nhận biết đâu là phiền não đâu là tốt lành, đâu là ngắn hạn đâu là dài hạn, đâu là những gì phải làm đâu là những gì cần làm.

Kiên định và thực hành giúp bạn xây dựng sự kỷ luật để có thể tận hưởng tất cả những lợi ích mà Yoga mang lại. Hãy chậm rãi, nhẹ nhàng và dịu dàng với cơ thể. Và cơ thể sẽ chăm sóc lại bạn trong suốt ngày tháng.

Rèn luyện và hướng dẫn. Sẽ luôn có thử thách, mỗi ngày một nhiều. Nguồn động lực có thể đến từ bên ngoài, bên trong, hay từ việc chia sẻ. Trong đó, nguồn động lực bên trong vẫn là quan trọng nhất. Hãy nghi ngại. Đừng quá sức.

Cuối cùng, nuôi dưỡng và phát triển. Con đường Yoga là một chuyến hành trình dài để một người từng bước được trải nghiệm về bản thân, về cuộc sống. Tư thế là phương tiện, ứng dụng là giá trị tự nhiên thiết yếu, và trường phái là con đường. Hãy thông thả tận hưởng quá trình.

*"Yoga thật sự không phải về dáng hình của cơ thể, mà là cuộc sống. Yoga không phải là trình diễn, Yoga là sự sống. Yoga không quan tâm đến những gì bạn đã có, Yoga quan tâm đến con người bạn trở thành. Yoga được thiết lập cho một mục đích sâu sắc, và để được gọi thật sự là Yoga, bản chất đó phải được thể hiện."* - Aadil Palkhivala