

THIÊN THỂ DỤC

Tâm Diệu biên soạn

Theo một kết quả nghiên cứu của Viện Đại học *University of Wisconsin, Madison* ở Hoa Kỳ, người lớn ngồi thiền hoặc tập các bài tập thể dục thông thường như đi bộ nhanh, trong hai tháng sẽ ít bị bệnh cảm lạnh hơn so với những người không làm gì. Nghiên cứu phát hiện ra rằng những người ngồi thiền có số ngày nghỉ việc do bệnh ít hơn 76% trong khoảng thời gian 9 tháng từ tháng 9 đến tháng 5 so với những người không làm gì. Những người chỉ tập thể dục nghỉ ít hơn 48% trong giai đoạn này. Ngoài ra, các nghiên cứu trước đó đã cho thấy thiền chánh niệm có thể làm giảm căng thẳng thần kinh trong cuộc sống, làm cho tâm được an lạc và tăng cường khả năng của hệ miễn dịch.

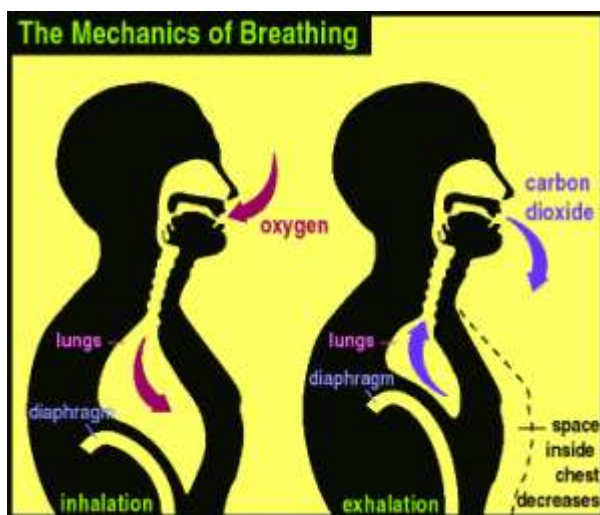
Việc nghiên cứu trên về hai phương thức ngồi thiền và tập thể dục liên hệ đến sức khỏe có tính cách độc lập. Riêng người viết đã ứng dụng đồng bộ hai phương thức này từ rất lâu (trên 10 năm) và kết quả cho một sức khỏe tuyệt vời không cao mỡ, cao đường và cao máu và điều tuyệt diệu hơn nữa là trong suốt hơn 10 năm ở tuổi cao niên đã không hề trich ngừa cảm cúm mà cũng không hề bị cảm cúm, nhức đầu và sổ mũi gì cả. Mỗi năm chỉ đến phòng mạch bác sĩ thuộc hệ thống y tế Kaiser Permanente một lần để thử máu và khám bệnh tổng quát theo đòi hỏi của họ.

Một cách đều đặn, mỗi sáng sớm sau khi ngồi thiền tại nhà, người viết đến trung tâm tập thể dục (Fitness Center) gần nhà để tập thể dục trong khoảng 2 tiếng đồng hồ. Nơi đây có đầy đủ các trang thiết bị để tập luyện theo những nhu cầu khác nhau, tập thể hình, vận dụng cơ bắp, luyện tập dẻo dai, tăng sức bền bỉ. Có các máy đi bộ, máy tập chân, máy tập tay, máy tập vai và máy tập bụng... Có cả sân chơi bóng rổ và hồ bơi... Tất nhiên loại luyện tập thể dục, thể thao nào cũng tốt cho sức khỏe nếu môn đó thích hợp với người tập.

Đối với người viết ở lứa tuổi cao niên chỉ cần tập một số thiết bị cần thiết để gọi là bảo trì sức khỏe, chống lại sự lão hóa do sức đề kháng bị giảm theo năm tháng, và thường có nguy cơ cao nhiều chứng bệnh phát sinh. Theo thống kê của y khoa Mỹ, người cao niên thường bị các bệnh như bệnh về tim mạch, bệnh về hệ hô hấp, đường tiêu hóa, bệnh về hệ tiết niệu - sinh dục, bệnh về hệ xương khớp và hệ thần kinh trung ương.

Các bác sĩ y khoa cũng như các chuyên gia huấn luyện thể dục thường khuyên người cao tuổi nên tập với các thiết bị hỗ trợ tim mạch như là máy chạy bộ (treadmills), máy đạp xe (recumbent exercise bike), máy elliptical, máy chèo thuyền, máy lên cầu thang (step mill) ... Các thiết bị này giúp cho hệ tim mạch và hệ hô hấp được tốt. Ngoài ra bơi lội, xông hơi và với một chế độ dinh dưỡng hợp lý như giảm chất béo, chất đường và muối đối với người cao tuổi là một phương pháp tích cực và hiệu lực chống lại sự lão hóa.

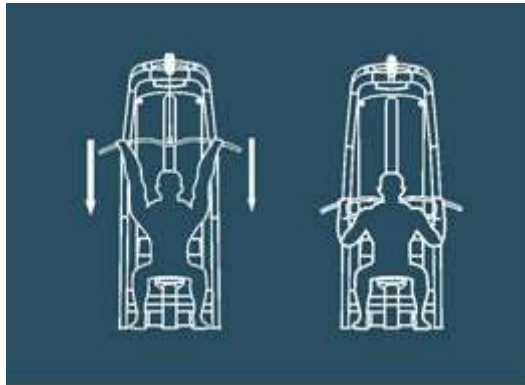
Để được hưởng lợi tối đa cho việc bảo trì sức khỏe, người viết đã ứng dụng thiền chánh niệm hơi thở trong mọi động tác khi luyện tập thể dục. Nhiều người tập thể dục nhưng không biết phối hợp hơi thở trong các động tác tập luyện, để tâm suy nghĩ miên man nhiều chuyện, nói chuyện với bạn bè, hoặc xem truyền hình trong lúc tập. Điều này không mang lại kết quả tốt, có thể làm gia tăng việc tim đập nhanh quá đáng cũng như tâm thần không được thư giãn. Người viết tạm gọi lối thiền phối hợp với việc tập thể dục này là **Thiền Thể Dục**, vừa an trú tâm trong hơi thở vào ra cùng với các động tác của thân tức là liên kết thân và tâm làm một. Đây chính là một hình thức thiền trong động.



Điều quan trọng trong Thiền Thể Dục này là thở phải đúng cách. Một sai lầm mà nhiều người mắc phải trong lúc tập luyện là thở nhanh và thở không sâu, nên không làm đầy hai lá phổi, khiến cơ bắp trở nên căng thẳng, giảm kết quả tập luyện. Cho nên phải luôn luôn thở đúng cách. Có nghĩa là hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Hít thở thật sâu xuống bụng, để tăng khối lượng oxy từ khí trời đưa vào và thải bỏ chất thán khí CO2 từ trong cơ thể ra ngoài. Khi thở ra thì thì thóp bụng lại. Nhờ vậy chúng ta có thêm nhiều năng lượng không những để luyện tập mà còn có thể dùng cho cả ngày làm việc cũng như là để tiếp tục duy trì sự sống.

Hít thở bình thường chúng ta chỉ dùng một phần ba hay một nửa thể tích của hai lá phổi. Một phần lớn phổi chưa được sử dụng và chứa đầy không khí cũ, có thể đó là nguyên nhân phát sinh cảm lạnh và các bệnh về hô hấp. Còn thở sâu là hít thở thật sâu xuống bụng, bụng phình ra từ từ, hoành cách mạc được đẩy xuống và xoa bóp ruột cùng các bộ phận khác trong bụng, rất tốt để làm các bộ phận đó khỏe mạnh. Thở sâu cũng chính là hít thở với trạng thái biết tĩnh thức hoàn toàn. Cùng với các động tác tập; hít vào, thấy bụng phình ra; thở ra, thấy bụng xẹp lại. Và với tâm hân hoan, như Đức Phật dạy trong kinh *Anapanasati (Niệm Hơi Thở)* đã cho thấy: “*với tâm hân hoan, tôi thở vào; với tâm hân hoan, tôi thở ra*”, để như thế mà đi vào Thiền trong khi tập thể dục.

Nói ra thì có vẻ dễ nhưng thật ra là không quá dễ, cũng không quá khó. Cứ tập từ từ theo thời gian sẽ có kết quả tốt. Trong lúc tập đôi khi tâm lại đi lang thang đâu đó, lại nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác, vì thế chúng ta phải cố gắng tĩnh thức và đem tâm trở về an trú trên đối tượng thiền bằng cách theo dõi hơi thở vô ra và dán chặt tâm nơi điểm xúc chạm ở cửa mũi hay phồng xẹp ở bụng. Chú tâm vào hơi thở và không để tư tưởng nào khác tới. Nếu có ý niệm nào tới thì cứ phớt lờ nó, không giữ nó cũng như không đuổi nó, chỉ để tâm tập trung vào việc theo dõi hơi thở mà thôi.



Nét cơ bản chung trong Thiền Thể Dục là: (1) tư thế lưng phải thẳng, (2) hít vào bằng mũi thật sâu, (3) kể tiếp là thở ra từ từ bằng miệng theo các động tác tập luyện của cơ thể với nguyên tắc khi **dùng lực** (sức nặng) để thực hiện động tác thì **thở ra**. Hay nói cách khác **nặng** thì thở ra còn **nhẹ** thì hít vào. Thời gian cho một hơi thở tốt nên kéo dài khoảng từ 15 đến 20 giây cho một lần hít vào, thở ra. Nếu ta thở gấp quá hoặc không được sâu thì thời gian hoán đổi khí quá ngắn, không sử dụng được hết lượng oxy ở trong máu đưa vào tế bào, cũng như không thải được thán khí ra khỏi cơ thể.

Một ví dụ cụ thể là khi tập máy lat pull down (*máy tập cơ xô*): (1) Hít vào thật sâu khoảng 10 giây thì kéo thanh tạ xuống trước ngực đồng thời thở ra từ từ khoảng 10 giây. (2) Đem thanh tạ về vị trí ban đầu đồng thời hít vào. Cứ thế tiếp tục bài tập. Nên nhớ là theo dõi hơi thở khi hít vào và khi thở ra cùng với động tác chuyển động lên xuống một cách thoải mái tự nhiên. Với thiết bị tập này, khi bắt đầu bài tập chúng ta nên ngồi ở tư thế thẳng đứng. Khi kéo tạ xuống phía ngực, cho phép người nghiêng về phía sau một góc khoảng từ 30 đến 45 độ so với sàn tập. Điều này sẽ tăng tác động cho cơ bắp và giúp tránh được chấn thương, đặc biệt là vùng vai.

Khi chạy bộ ngoài công viên hay chạy trên máy đi bộ (treadmill) nên giữ dáng người lưng thẳng vì với dáng thẳng lưng này giúp giảm áp lực lên đầu gối. Và một điều quan trọng là phải chạy bằng đầu chân, dưới ngón chân, không dồn áp lực toàn thân xuống gót chân. Buông lỏng bàn chân trên nền máy hay trên đất và dậm chân lên sẽ gây ra sóng va chạm tới xương ống chân, đầu gối và lưng, có thể gây tổn thương về sau. Về cách thở, nên thở bằng mũi, không để tâm suy nghĩ linh tinh chuyện này chuyện khác và không xem truyền hình. Nhẹ nhàng tập trung vào hơi thở. Chú ý đến sự thở ra và hít vào.

Khi bơi cũng thế, chú tâm đến sự ra vào của hơi thở. Khi ngoi lên khỏi mặt nước là hít thật nhanh và thật sâu bằng miệng và khi ở dưới nước ngậm miệng thở ra từ từ bằng mũi.

Nói tóm lại, tất cả các động tác tập luyện đều phải nhịp nhàng với hơi thở. Chú tâm vào hơi thở vào ra cùng với sự chuyển động của cơ thể là tập trung tâm ý vào một điểm, cũng là lối kéo ta trở về với giây phút hiện tại tức khắc-không còn đắm mình trong dĩ vãng hay tương lai. Đó chính là Thiền Thể Dục.