



VOVINAM

và sức khỏe

Môn sinh Lê Đức Hòa

VOVINAM VÀ SỨC KHỎE

“Tài sản lớn nhất của đời người là sức khỏe”

Một trong 14 điều răn của nhà Phật

Dẫn nhập

Một câu hỏi chúng ta thường gặp là “*Học võ để làm gì?*”. Thực ra, tuy từng đối tượng hoặc mỗi cá nhân đều có cảm nhận khác nhau về lợi ích của việc học võ, nhưng lợi ích phổ quát và thực tiễn nhất mà mỗi người có thể cảm nhận được - đặc biệt khi học Vovinam - là khả năng tăng cường sức khỏe.

Mọi hình thức vận động thân thể như tập thể dục, chơi thể thao đều mang lại những lợi ích nhất định cho sức khỏe và rất cần được khuyến khích. Tuy nhiên, tập luyện võ thuật nói chung và tập Vovinam-Việt Võ Đạo nói riêng mang đến cho người luyện tập một thể loại vận động đa dạng có ảnh hưởng toàn diện đến việc phát huy và kéo dài sự tráng kiện. Với hệ thống kỹ thuật phong phú, bao gồm cả ngành công và nhuệng công, Vovinam đáp ứng nhu cầu bảo vệ sức khỏe, phù hợp với từng lứa tuổi và giới tính, có khả năng giúp môn đồ hưởng thụ cuộc sống trọn vẹn hơn.

Trong đời sống náo động của xã hội công nghệ ngày nay, nhu cầu bảo vệ sức khỏe càng trở nên cấp bách và thiết thực. Dù rằng không ai phủ nhận những lợi ích thiết thực có được từ tập luyện võ thuật nhưng dường như đề tài về sự tác động tích cực của việc tập luyện võ thuật mang đến cho sức khỏe con người đến nay hãy còn thưa thớt. Đó cũng chính là mục đích của bài viết này. Sau đây, chúng ta cùng nhau tìm hiểu một số kiến thức căn bản liên quan đến sức khỏe thông qua hình thức luyện tập Vovinam.

Trong các phần kế tiếp, chúng ta sẽ tuần tự tìm hiểu chi tiết 5 vấn đề:

- **Giá trị sức khỏe.** Nhận định lại đặc tính vô giá của sức khỏe.
- **Vấn đề sức khỏe.** Tìm hiểu tác nhân và triệu chứng gây nên bệnh tật thông thường.
- **Tác động tích cực của sự vận động.** Bàn về thể loại, diễn biến sinh-hóa trong cơ thể, và giá trị phòng ngừa bệnh tật của các hình thức vận động.
- **Vận động Vovinam.** Phân tích các hình thức vận động trong kỹ thuật Vovinam liên quan đến sức khỏe.
- **Môi trường và thói quen có ảnh hưởng đến sức khỏe.** Bàn về các yếu tố môi trường trực tiếp tác động đến sức khỏe và những thói quen có hại nên kiêng cử.

1 Giá trị sức khỏe

1.1 “Sức khỏe quý hơn vàng bạc”

Có một thứ trên đời mà tiền bạc không thể mua được, đó chính là sức khỏe. Dầu có rừng vàng biển bạc, khi mất đi sức khỏe thì của cải cũng chẳng mang lại lợi ích gì cho cá nhân ấy. Ngạn ngữ Trung Hoa có câu: “*Tiền có thể cho phép bạn gặp y sĩ nhưng không cho bạn sức khỏe*”.

Gần đây, nhà phát minh lỗi lạc Steve Jobs, một nhân vật kỳ tài công hiến cho thế giới những sản phẩm như iPhone, iPad, MacBook, đã thiết lập thương hiệu Apple với doanh thu đứng hàng đầu thế giới. Ông cũng là người đã điều hành hãng phim hoạt hình Pixar dựng những cuốn phim nổi tiếng

Lợi ích tiêu biểu của Vovinam

- Khả năng tự vệ hữu hiệu
- Sự tự tin
- Tinh thần kỷ luật cao
- Bản lĩnh, sáng suốt và kiên định
- Tâm hồn cao thượng và vị tha
- **Thân thể tráng kiện, bền bỉ, giảm thiểu bệnh tật, yếu đau**

trên màn ảnh quốc tế. Đứng trên đỉnh danh vọng, trong tay với gia tài ước lượng khoảng 8.3 tỷ đôla (180 nghìn tỷ đồng VN), nhưng một hôm bác sĩ phát hiện một khối u tuyến tụy (pancreas tumor) trong người của ông. Tiếp sau đó, nhiều y nhân lừng danh tham gia tìm cách chữa trị cho ông kể cả thực hiện các phẫu thuật tân kỳ như thay thể lá gan... nhưng tiếc thay mọi giải pháp hoàn toàn vô vọng. Rốt cuộc, ông Steve Jobs qua đời lúc mới 56 tuổi (2011) khiến cho thế giới bàng hoàng trong tiếc nuối. Đây chỉ là một trường hợp điển hình trong muôn vàn những trường hợp minh chứng rằng của cải và danh vọng không thể mua được sức khỏe.

Sự nghiệp môn phái trong giai đoạn ban đầu cũng có một mối cơ duyên liên quan đến vấn đề sức khỏe. Động lực đưa đẩy Chương môn Lê Sáng đến với môn phái Vovinam Việt Võ Đạo bắt đầu từ một sự kiện sức khỏe. Theo hồi ký, ông kể lại rằng lúc còn ở tuổi thanh niên, đang lúc làm việc nhiều giờ liền, ông chợt bị cảm mạo và từ đó đi đứng không bình thường, tay chân co lại... Theo lời khuyên của mẹ, ông tham gia vào việc luyện tập Vovinam tại Hà Nội năm 1940 với Sáng Tổ Nguyễn Lộc. Từ đó sức khỏe của ông không những hoàn toàn bình phục mà ông đã trở thành một ngôi sao sáng trong làng võ học Việt Nam và đã đóng góp công lao to lớn trong công cuộc xây dựng môn phái Vovinam Việt Võ Đạo mà ngày nay hiện diện trên hơn 45 quốc gia. Hưởng thọ đến 91 tuổi (2010), ông là một minh chứng cho sự tác động tích cực của vận động võ học.

Cha ông của chúng ta thường nhắc nhở: “Sức khỏe quý hơn vàng bạc” quả không hề sai.

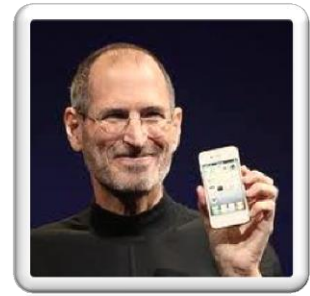
1.2 Sức khỏe ảnh hưởng chất lượng cuộc sống

Vào cuối thế kỷ thứ nhất, thi hào Juvenal người La Mã, trong một bài thơ vịnh có câu ghi bằng tiếng la-tinh rằng: “*Anima sana in corpore sano*”, có nghĩa là: “*Một tinh thần minh mẫn trong một thân thể tráng kiện*”. Hai yếu tố Tâm và Thân là căn bản và là cội rễ để có được một cuộc sống hạnh phúc. Ý niệm về sức khỏe gần 2 ngàn năm trước ở vùng trời Tây so với quan niệm sức khỏe của người Đông phương ngày này cũng vẫn trùng hợp vì nó có giá trị muôn thuở. Ở Việt Nam, Sáng tổ Nguyễn Lộc cũng đã đi đến cùng kết luận ấy và ông đã xây dựng nên chủ thuyết Cách mạng Tâm Thân làm kim chỉ nam cho môn đồ Vovinam Việt Võ Đạo. Trong lãnh vực võ học, chủ thuyết này kêu gọi môn đồ luôn trau dồi thân chất để tôi luyện tâm hồn; nhưng không dừng lại trong võ học, chủ thuyết Cách mạng Tâm Thân có khả năng trở nên một nhân cách sống vị tha, hữu ích cho mình và cho nhân quần. Nói tóm lại, bất luận giàu hay nghèo, một con người khỏe mạnh có thể chất sung mãn và tinh thần minh mẫn, tất nhiên có khả năng hưởng thụ cuộc sống đầy đủ, cảm thấy “yêu đời” hơn, và có khả năng đóng góp tích cực cho gia đình, quốc gia, và xã hội.

Trong lãnh vực y khoa, sức khỏe cũng được nhìn nhận có hai mặt: sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần. Sức khỏe thể chất bồi bổ cho sức khỏe tinh thần và ngược lại.

Sức khỏe thể chất mang lại những ích lợi như:

1. **Thân thể tráng kiện:** Gân cốt và cơ bắp khỏe mạnh, có thể thực hiện mọi thao tác trong sinh hoạt thường ngày, đi đứng vững vàng, đặc biệt với người lớn tuổi
2. **Phản xạ bén nhạy:** Có thể đối phó và thoát hiểm an toàn trong những tình huống bất ngờ như lách xe trước khả năng đụng xe, lấy lại thăng bằng khi trượt ngã, v.v.



Hình 1: Nhà phát minh Steve Jobs, cựu Giám đốc hãng Apple



Hình 2: Chương môn Lê Sáng

3. **Điều hòa sinh hoạt cuộc sống:** Ăn ngon miệng, giấc ngủ điều độ hơn
4. **Khả năng tự vệ:** Khả năng tự vệ khi cần thiết cho chính bản thân và giúp đỡ người khác khi cần thiết
5. **Khả năng phòng bệnh:** Tăng sức đề kháng, khắc phục tình trạng sa sút thể chất, mau chóng hồi phục sau khi điều trị bệnh

Trong khi đó, một người không được khỏe khoắn luôn bị giới hạn nhiều mặt, từ thể chất suy giảm, lo lắng luẩn quẩn, và luôn ở trạng thái tinh thần bị đè nén... và không thể phát huy toàn diện khả năng của mình. Vì thế, tất nhiên chất lượng cuộc sống sẽ không hoàn toàn như ý.

Ngày nay, dưới ánh sáng khoa học sức khỏe được nhìn nhận toàn diện hơn. Một người khỏe mạnh không chỉ không mắc bệnh mà trạng thái tâm trí cũng cần được thanh thản, lành mạnh. Sức khỏe tâm lý được mô tả bởi 5 khía cạnh cơ bản sau:

Đáng nhớ

Sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần có tương quan mật thiết và ảnh hưởng đến nhau.

1. **Khả năng tận hưởng cuộc sống:** đó là khả năng sống với hiện tại, và trân trọng những gì mình có
2. **Khả năng phục hồi:** khả năng bình phục sau những trải nghiệm khó khăn hoặc những sự kiện đau buồn trong cuộc sống như trải qua mất mát, đổ vỡ, thất nghiệp...
3. **Khả năng cân bằng:** khả năng thiết lập một sự cân bằng trước rất nhiều phương diện của cuộc sống như thể chất, tâm lý, tinh thần, xã hội và kinh tế
4. **Khả năng phát triển cá nhân:** khả năng tự nhận biết năng lực và sở thích của cá nhân, nuôi dưỡng những tài năng của mình để đạt được sự phát triển tối đa
5. **Khả năng thích nghi trong những tình huống mới:** khả năng tự điều chỉnh mong đợi của mình về cuộc sống, về chính bản thân mình và về người khác, để giải quyết vấn đề gặp phải và cảm thấy dễ chịu hơn

Một chuyên gia tâm lý nổi tiếng, ông S. Aleksievich đã đi đến kết luận: **“Một nửa sức khỏe của con người thuộc về tâm lý”**.

Trong các phần kế tiếp chúng ta sẽ bàn thêm về mối liên hệ giữa sự lành mạnh thể chất tác động tích cực đến giá trị tinh thần và ngược lại.

2 Vấn đề sức khỏe

2.1 Tác nhân chính của nhiều chứng bệnh thông thường

Bước vào thế kỷ 21, xã hội con người đang trên đà văn minh và tiến bộ. Nạn nghèo đói đang bị đẩy lùi. Cùng với đà phát triển của công nghệ và kỹ thuật hiện đại, năng suất lao động cũng được nâng cao. Các loại máy vi tính lớn nhỏ đã trở thành một phần không thể thiếu của sinh hoạt cuộc sống. Đành rằng những thăng tiến về kỹ thuật đã nâng chất lượng cuộc sống lên một tầng cao mới, thế nhưng người ta có cảm giác rằng thế giới công nghệ tiên tiến ngày nay mang đến cho chúng ta những vấn đề sức khỏe mới lạ và nan giải. Chúng đau nhức cổ tay vì gõ máy computer thường xuyên, chúng mỏi mệt vì phải dán mắt theo dõi màn ảnh computer nhiều giờ liền... trước đây không hề có. Những bệnh thông thường như chứng cao huyết áp (hypertension) đang trên đà tăng cao không những ở tuổi cao niên nhưng được nhận thấy cả trong lớp tuổi trung và thanh niên. Các chứng ung thư (cancer), bệnh tim (heart diseases) dường như xuất hiện nhiều hơn trước đây. Ngoài các chứng bệnh thể xác, các bệnh trạng liên quan đến tâm lý cũng đang lan tràn, như bệnh trầm cảm, mất ngủ... Thực ra, những bệnh trạng này không chỉ hiện hữu ở đất nước Việt Nam của chúng ta mà thôi, nhiều nơi khác trên thế giới cũng đã và đang đối mặt với những căn bệnh tương tự, vì nguồn gốc của bệnh phát

xuất và tồn tại ở những nơi có các mối căng thẳng trong cuộc sống, gây nên bởi các vấn đề môi trường, xã hội, văn hóa... trong đời sống công nghệ cao ngày nay.

Thật vậy, những công trình nghiên cứu y khoa qui mô tại một số quốc gia tiên tiến đã xác định các căn bệnh kể trên có chung một tác nhân. Hội chứng này được biết đến với tên gọi Anh ngữ là **stress**. Trong tiếng Việt hiện tượng này nôm na được gọi là chứng “căng thẳng thần kinh” hoặc một từ Hán-Việt ít được dùng hơn là chứng “xúc kích”.

Vậy, stress là gì? Thực ra, cơ bản stress là một phản ứng sinh học và tâm lý thông thường để đối phó với một tình huống nguy cấp cần sự tỉnh táo và tập trung. Chẳng hạn như khi đang đi xe trên đường, chợt thấy một chiếc xe máy đang phóng tới hướng mình, cơ thể của chúng ta phản ứng trong khoảnh khắc để đối phó bằng cách lách tay lái xe hay đạp thắng xe để tránh tai nạn. Khi cơ thể của chúng ta đối phó với tình huống căng thẳng thì một lượng kích thích tố (hormone) được tiết ra cấp thời nhằm cảnh báo hệ thống thần kinh. Trong nháy mắt ấy, não bộ phát tín hiệu thần kinh hướng dẫn cho tuyến thượng thận (adrenal glands) tiết ra tố chất adrenaline và cortisol, hòa tan vào dòng máu hầu làm tăng nhịp tim, khiến hơi thở trở nên dồn dập và huyết áp tăng cao. Ở thời điểm này, mức độ *chuyển hóa năng lượng (metabolism)* trong cơ thể tăng lên mức tối đa, các mạch máu giãn nở ra để cung ứng lượng máu cho cơ thể. Tròng mắt cũng mở rộng để tăng tầm nhìn. Lượng đường glucose dự trữ trong lá gan được tiết vào mạch máu. Hiện tượng một lượng đường và dưỡng khí (oxygen hay oxy) cao cùng những tiết tố nhập vào mạch máu tạo nên diễn biến sinh học nhằm giúp ta sẵn sàng đối mặt với tình huống nguy cấp. Stress trong nhiều trường hợp như kể trên mang lại kết quả tích cực trong cuộc sống. Tuy nhiên, tình trạng căng thẳng của stress nếu xảy ra thường xuyên, dù ở mức độ thấp có thể mang đến hậu quả vô cùng nguy hại đối với sức khỏe của chúng ta.

Loại stress có hại bắt đầu bằng những phản ứng tâm lý. Áp lực từ công sở, hăng xướng, và cả trong gia đình, cộng đồng... là những mối căng thẳng đến từ ngoại cảnh. Khói bụi trong thành phố có lúc trở nên ngột ngạt khó thở; xe cộ tấp nập, ùn tắc tứ bề mỗi khi tan sở... là các mối căng thẳng đến từ môi trường. Trẻ em và thanh thiếu niên cũng chịu áp lực từ gia đình, học đường, bạn bè... Trên đây chỉ là một vài thí dụ tiêu biểu cho chúng ta thấy rằng nguồn gốc của stress không xa lạ và đầy dẫy quanh môi trường nơi chúng ta đang sống. Có những nguồn stress nằm trong tầm kiểm soát; ngược lại có nhiều trường hợp khác chúng ta không có chọn lựa nào khác mà phải sống chung với môi trường đầy căng thẳng (stressful environment) chung quanh.

Đáng nhớ

Từ 75% đến 90% lý do bệnh nhân đến gặp bác sĩ có liên quan đến stress.

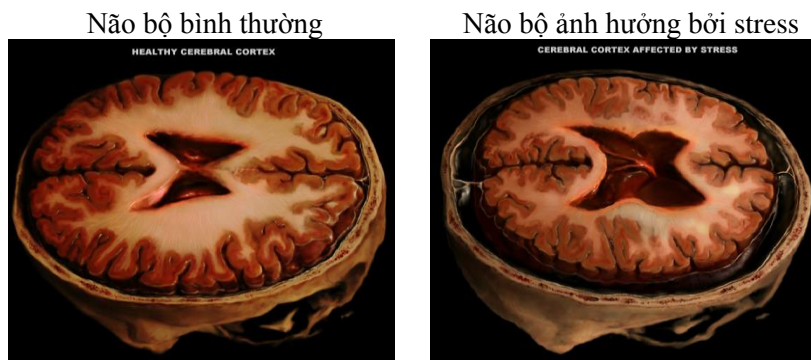
Khoa học ngày nay đã chứng minh stress là tác nhân chính gây nên rất nhiều những bệnh trạng thông thường như:

- **Bệnh tim mạch:** tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, loạn nhịp tim, hội hộp đánh trống ngực...
- **Bệnh tiêu hóa:** viêm loét dạ dày - tá tràng, chảy máu tiêu hóa, thủng dạ dày, tiêu chảy, khô miệng, chán ăn, ăn không tiêu, hơi thở hôi, rối loạn chức năng đại tràng...
- **Bệnh cơ khớp:** co cứng cơ, đau lưng, đau khớp, cảm giác kiến bò ở ngón tay, máy mắt, chuột rút, run rẩy...
- **Rối loạn và suy yếu hệ miễn dịch:** mệt mỏi, dễ mắc các chứng bệnh dị ứng hay truyền nhiễm.
- **Thần kinh căng thẳng:** mất ngủ, đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, buồn phiền, cáu gắt, loạn trí nhớ, hay quên, căng thẳng tinh thần, lo sợ, trầm cảm...
- **Sự rối loạn và suy yếu về tâm sinh lý:** giảm ham muốn giao hợp...
- **Bệnh phụ khoa:** rối loạn kinh nguyệt, rối loạn nội tiết...

Vài thống kê tại Hoa Kỳ cho thấy từ 75% đến 90% lý do bệnh nhân đến gặp bác sĩ có liên quan đến stress. Giới y khoa đã đi đến kết luận, ngoài các bệnh di truyền, lây nhiễm, bệnh gây nên do thương tích, và các chứng nan y hiếm hoi, stress là tác nhân chính của đại đa số các vấn đề sức khỏe mà chúng ta gặp phải hàng ngày.

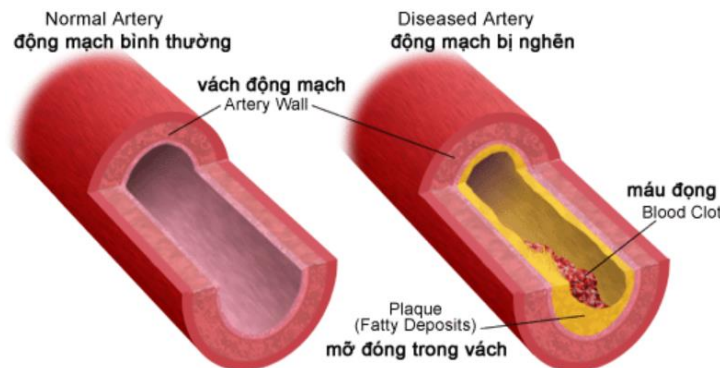
2.2 Sức tàn phá của stress

Trong những năm gần đây ngành y khoa Tây phương, với máy móc hiện đại, đã tìm hiểu tường tận mức độ tác hại khủng khiếp gây nên bởi hội chứng stress. Căng thẳng tâm lý qua một quá trình dài không được chữa trị có ảnh hưởng đến não bộ và các chức phận trọng yếu trong cơ thể. Hình 1 so sánh giữa một bộ não bình thường (bên trái) và một bộ não tương tự bị tác động bởi stress mãn tính (bên phải). Dung lượng của não bộ bị stress làm teo nhỏ nhận thấy quanh vùng màng vỏ não (cerebral cortex) và biến dạng ở phần trung tâm não.



Hình 3: Não bộ bình thường (trái) và bị ảnh hưởng do stress

Ngoài ra, quan sát hệ thần kinh qua quang tuyến, các chuyên gia nhận thấy các mối tiếp nhận tín hiệu (synapses) của các tế bào thần kinh não bị co lại và dần dần biến mất khi phải đối phó với stress thường xuyên và liên tục. Hiện tượng loạn trí nhớ, hay quên, và nhiều chứng bệnh tinh thần khác bắt nguồn từ sự biến thái này.



Hình 4: Động mạch bình thường (trái) và bị nghẽn vì chất mỡ do stress

Trong khi đó, Hình 2 cho thấy sự so sánh giữa một động mạch khỏe mạnh với một động mạch bị tác động bởi stress. Tiết tố cortisol xuất ra khi bị tác động bởi stress lâu ngày, gây viêm (low-grade inflammation) cho vách động mạch và sau đó khi cholesterol đọng quanh vùng bị viêm và trở nên oxy hóa, đóng thành mảng tạo ra hiện tượng xơ cứng động mạch làm tắc nghẽn sự lưu thông của dòng máu. Hiện tượng này sinh ra hội chứng

Đáng nhớ

Stress còn làm suy yếu khả năng kháng thể và tri tuệ hệ thống miễn dịch. Người bị stress dễ bị nhiễm bệnh.

cao áp huyết và nhiều chứng bệnh liên quan đến tim mạch. Ở Hoa Kỳ các chứng bệnh tim mạch là nguyên nhân tử vong cao nhất, khủng khiếp nhất, cướp đi khoảng 1 triệu sinh mạng mỗi năm.

Stress cũng làm suy yếu khả năng kháng thể và làm trì trệ các thành phần khác của hệ thống miễn dịch. Người bị stress dễ bị ảnh hưởng bởi các chất tạo nên dị ứng, cảm cúm, các bệnh truyền nhiễm vi-rút (virus), kể cả lở loét như viêm da dày, xuất huyết bao tử, ruột... Khi bị stress, chức năng kháng thể của chúng ta không còn hoạt động bình thường, mất khả năng chống trả và hủy diệt những vi khuẩn (bacteria) hoặc tạp chất xâm nhập từ bên ngoài. Còn rất nhiều những tác hại khác gây nên bởi stress có ảnh hưởng trực tiếp và tai hại đến tình trạng sức khỏe chúng ta. Stress chính là một trong những nguyên nhân chủ yếu sinh ra nhiều chứng bệnh thể chất và tinh thần. Vì thế, giải quyết các tình huống gây căng thẳng trong cuộc sống rất quan trọng để bảo đảm sức khỏe thể chất và cảm xúc của bạn.

Theo Đông y, stress là một trong hai nguyên nhân gây bệnh quan trọng nhất cho con người: *lục dâm* và *thất tình*. *Lục dâm* hay *lục tà* (tà khí) là 6 thứ khí có thể đến từ bên ngoài: phong (gió), hàn (lạnh), thử (nắng), thấp (độ ẩm), táo (độ khô), hoả (nhiệt), có thể gây bệnh khi cơ thể yếu do stress. Ai cũng có *thất tình* - đó là 7 thứ tình cảm khác nhau: Vui (hỷ), giận (nộ), buồn (ai), thương (ái), ghét (ố), sợ (cụ), muốn (dục). Những trạng thái tình cảm này ở tình trạng thái quá sẽ ảnh hưởng đến tạng phủ, cụ thể Giận quá hại can (*nộ thương can*), Mừng quá hại tâm (*hỷ thương tâm*), Lo quá hại tỳ (*ưu thương tỳ*), Buồn quá hại phế (*bi thương phế*), Sợ quá hại thận (*khủng thương thận*). Đông y cũng lý giải rằng:

- *Stress* ảnh hưởng đến sự tuần hoàn của khí huyết làm rối loạn chức năng của tạng phủ gây nên các thứ bệnh như: huyết áp cao, viêm loét dạ dày, mất ngủ, thần kinh suy nhược, trầm cảm...
- *Stress* gây tổn thương tinh, khí, huyết trong cơ thể. Khi tinh thần bị kích động, tạng phủ sẽ biến hóa ra thất tình.
- *Stress* làm ảnh hưởng đến sự thăng giáng khí của tạng phủ.

3 Tác động tích cực của sự vận động

3.1 Vận động để giảm stress

Vậy, làm thế nào để có thể giảm thiểu stress trong cuộc sống? Từ xa xưa các tu viện, ngôi chùa... thường được xây dựng ở những nơi chốn xa xôi hoang vắng để tạo ra một không gian cách biệt, tĩnh lặng, tránh xa môi trường nhiễu loạn của cuộc sống chật hẹp của chốn thị thành. Nói cách khác, làm chủ môi trường có thể giúp giảm căng thẳng tinh thần... Nhưng trong thực tế, hầu hết môi trường sống của chúng ta đã hay đang dần dà bị đô thị hóa và stress là một phần của cuộc sống không thể cách ly. Vì thế, làm chủ tình trạng thể chất qua các hình thức vận động là chọn lựa khả thi nhất để giảm stress và bảo trì sức khỏe.

Đáng nhớ

Vận động là biện pháp đơn giản và hữu hiệu nhất giúp giải tỏa stress bằng cách giải phóng năng lượng và điều hòa nội tiết.

Đề đối phó với stress và nhiều áp lực tâm lý là sự vận động cơ thể điều đặn. Khoa học đã chứng minh sự siêng năng vận động có thể cải thiện lưu thông khí huyết, hạ mỡ máu, tăng cường sức đề kháng, tăng mật độ xương và giúp phòng chống nhiều loại bệnh khác mang đến do stress. Theo các chuyên gia y tế hàng đầu, cả từ Đông cũng như Tây y, vận động là biện pháp đơn giản nhất giúp giải tỏa stress vì các hình thức vận động có khả năng:

- **Giải phóng năng lượng.** Stress làm cho khí trệ huyết ú có thể dẫn đến mệt mỏi thậm chí đau nhức. Ngược lại, vận động giúp giải phóng năng lượng bị tắc nghẽn để tạo cảm giác thoải mái,

điều mà y học cổ truyền thường y gọi là *khai khí uất* hoặc *sơ tiết Can khí*. Do đó, có thể nói vận động, nhất là vận động với cường độ cao, là lối thoát của những cảm xúc tiêu cực.

- **Điều hoà hoạt động nội tiết.** Các hình thức vận động có tác dụng làm tắt những ảnh hưởng do stress gây nên, cải thiện cân bằng hoá học trong não bằng cách làm gián đoạn việc xuất ra những tiết tố của stress như *cortisol*, *adrenalin* và làm gia tăng chất *serotonin* và *dopamin* tạo cảm giác lạc quan, phấn chấn.

Qua một cuộc nghiên cứu về sự liên quan giữa stress và vận động trên 500 sinh viên trong thời gian 5 năm, Tiến sĩ Jonathan Brown, Giáo sư Tâm lý học trường Đại học Washington đã tóm lược như sau: **“Khuyh hướng chung là stress làm xấu đi cảm giác bình an phúc lạc của con người. Tuy nhiên, nghiên cứu của chúng tôi đã cho thấy bạn dễ dàng kiểm soát được hoặc ít ra sẽ hạn chế đến mức tối thiểu hậu quả của nó chỉ bằng cách vận động thân thể.”**

3.2 Thể loại vận động

Như đã đề cập ở phần trên, các hình thức vận động thân thể nhằm bảo dưỡng sức khỏe đều có lợi ích nhất định. Tuy vậy, mỗi hình thức vận động mang lại hiệu quả khác nhau và cần đến một môi trường thích hợp để có thể thực hiện. Sau đây chúng ta hãy cùng tìm hiểu các hình thức vận động theo cường độ, thể loại, phương pháp, và tác động của chúng lên cơ thể của chúng ta.

Các hình thức thể dục có thể phân ra thành bốn thể loại khác nhau dưới đây, và mỗi thể loại tập trung nâng cao một số chức năng cụ thể:

1. **Luyện sức mạnh (*strength*):** cải thiện sức mạnh cơ bắp và tạo khung xương rắn chắc, cân đối
2. **Luyện sự mềm dẻo (*flexibility*):** cải thiện tính linh hoạt khớp và cơ bắp
3. **Luyện sự bền bỉ (*endurance*):** cải thiện độ bền, sức chịu đựng, v.v.
4. **Luyện cân bằng (*balance*):** cải thiện sự thăng bằng, vững chãi, và khả năng phối hợp kỹ năng



Luyện sức
“Mạnh”



Luyện mềm dẻo
“Dẻo”



Luyện bền bỉ
“Bền”



Luyện cân bằng
“Vững”

Chẳng hạn như môn bơi lội có khả năng vận động toàn bộ hệ thống cơ bắp của thân thể, tuy nhiên các thao tác bơi lội không nhắm vào cải thiện sự cân bằng. Ngược lại, cỡi xe đạp là một phương pháp vận động có khả năng làm tiêu mỡ, tăng sức mạnh cơ bắp chân, giúp cải thiện sự vững chãi, nhưng thể loại vận động này không có tác dụng nhiều đến các nhóm cơ từ hông trở lên trên thân mình.

Tập luyện kỹ thuật Vovinam có khả năng đáp ứng toàn diện cả 4 nhu cầu: cải thiện sức mạnh, dẻo dai, bền bỉ và thăng bằng. Chúng ta sẽ lần lượt đi tìm minh chứng trong những phần kế tiếp.

3.3 Diễn biến sinh-hóa trong cơ thể

Vận động cơ bắp có tác động gì đến nội tạng trong cơ thể? Vận động và hít thở là chìa khóa để khởi động các diễn biến sinh hóa quyết định sự sinh tồn của con người. Chúng ta sẽ bàn thảo sâu hơn về

hơi thở trong bài viết “Giá trị của Nhu khí công Vovinam”. Để trả lời câu hỏi này chúng hãy tìm hiểu tại sao khi cơ thể của chúng ta vận động lúc tập võ hơi thở trở nên dồn dập và nhịp tim tăng nhanh. Khi vùng tay đi quyền, đấm, đá, chém, gạt... hệ thống cơ bắp co giãn liên tục, một chuỗi những diễn biến sinh-hóa khá phức tạp diễn ra. Sự hô hấp của hàng tỷ tế bào trong hệ thống cơ bắp thải ra *carbon dioxide* tức *thán khí*, tuôn chảy vào trong mạch máu, kết quả là mức độ *thán khí* tăng cao. Hiện tượng kéo dài có tác hại trầm trọng đến toàn bộ cơ thể. Một nhóm tế bào (glomus) trong mạng lưới động mạch có chức năng đặc biệt là luôn giám sát áp suất máu, độ *thán khí*, độ *dưỡng khí* và độ pH (acid) trong máu... liền nhận ra sự tăng cao đột biến của *thán khí* và gửi tín hiệu thông qua các sợi thần kinh báo động lên hệ thần kinh trung ương trong cuống não (medulla oblongata). Phản ứng cấp thời, hệ thần kinh trung ương gửi tín hiệu: tăng nhịp hoạt động của các cơ quanh vùng phổi như *cơ liên sườn* (*intercostal muscles*), đặc biệt là *cơ hoành cách mô* (*diaphragm*), có chức năng co siết và làm căng 2 lá phổi nhịp nhàng để tạo nên động tác thở, khiến nhịp thở tăng dần, đồng thời gửi tín hiệu đến tim khiến nó đập nhanh hơn. Thở là cách duy nhất để cung cấp *dưỡng khí* đến các bộ phận trong cơ thể và đổi lấy *thán khí* mang thải ra ngoài. Nhịp tim đập nhanh hơn để bơm máu (hệ tuần hoàn) nhằm tải dưỡng khí kịp thời cung ứng cho nhu cầu thở (hệ hô hấp). Khi vận động, cơ bắp và nội tạng cần dưỡng khí cho quá trình giải phóng năng lượng và *oxygen* là xúc tác cần thiết cho các diễn biến sinh hóa trong cơ thể, vì thế mức độ tiêu thụ oxygen tăng cao khi thân thể vận động. Nhịp hơi thở trở nên dồn dập để đưa thêm dưỡng khí vào phổi kịp thời cung ứng cho nhu cầu chuyển hóa năng lượng.

Chuyển hóa năng lượng (metabolism) là gì?

Hãy tìm hiểu thêm một diễn biến sinh hóa khác liên quan đến quá trình chuyển hóa năng lượng. Để sinh tồn con người cần đến năng lượng; và dinh dưỡng từ thức ăn được chuyển thể để biến thành nguồn năng lượng chính chu cấp cho đòi hỏi của thân thể chúng ta. Không có dinh dưỡng từ thức ăn thì thân thể sẽ tiêu hết năng lượng dự trữ rồi ngưng hẳn mọi hoạt động, như trong các trường hợp tuyệt thực, không cứu vãn có thể dẫn đến tử vong. Thức ăn sau khi vào dạ dày, đi qua một quá trình gồm một chuỗi những phản ứng sinh hóa khá phức tạp diễn ra trong hệ tiêu hóa. Dinh dưỡng thấm từ dạ dày và ruột rồi được chuyển đến gan để được biến thành năng lượng dự trữ ở dạng glycogen (chùm phân tử glucose liên kết, một dạng đường) và sau đó một số glycogen được động mạch chuyển theo máu đến mọi tế bào trong cơ thể. Khi cơ thể cần năng lượng, glycogen bắt đầu một số phản ứng hóa học (Krebs cycle) để biến thành hợp chất giàu năng lượng gọi là ATP (Adenosine Triphosphate), để rồi được chuyển thành năng lượng cần thiết cho mọi sinh hoạt trong cơ thể của chúng ta. Năng lượng cần thiết để chúng ta có thể thực hiện các động tác, để suy nghĩ, để bù đắp năng lượng đã bị tiêu mất, để xây dựng tạo tế bào mới, để chữa trị vết thương... Nói tóm lại, tất cả mọi cử động và sinh hoạt dù rất nhỏ như cười, nói, suy nghĩ... cũng tiêu hao năng lượng, kể cả khi chúng ta ngủ say, nhưng vận động cơ bắp là một hình thức có khả năng chuyển hóa năng lượng hữu hiệu nhất. Dinh dưỡng dư thừa không dùng đến sẽ biến thành các tế bào mỡ dự trữ trong thân thể. Sau khi tập võ chúng ta cảm thấy đói bụng, đó là lúc cơ thể đã tiêu đi một nguồn năng lượng lớn, muốn được ăn để bồi đắp năng lượng đã tiêu hao, tái tạo tế bào bị hư hỏng, thoái hóa, v.v. rất cần thiết cho cơ thể.

Các dạng vận động thực ra có tác động khác nhau đến cơ thể chúng ta. Trong môi trường tập luyện võ thuật, chúng ta cần phân loại 2 hiện tượng sinh-hóa quan trọng thường diễn ra trong khi tập luyện nhằm hiểu cặn kẽ hơn mối tương quan giữa sự vận động và hai trạng thái tiêu xài năng lượng quan trọng. Nắm vững được khái niệm này sẽ giúp chúng ta chọn lựa và phối hợp hình thức vận động cho phù hợp với mục đích và đạt được kết quả cao.

- ***Vận động hiếu khí (aerobic exercise)***: “Aerobic” trong nghĩa gốc tiếng Hy Lạp có nghĩa là “sống trong không khí”. Các loại *vận động hiếu khí* diễn ra khi cường độ vận động tăng cao hơn mức độ bình thường nhưng không quá cao, từ nhịp tim “sàn” 50% ở trạng thái thư giãn, lên đến trên 70% (xem bảng 1, biểu đồ Fox/Hasell dưới đây), và khi kéo dài liên tục trong một khoảng thời gian trên 30 phút. Loại vận động này có khả năng bắt đầu một quá trình chuyển hóa nhằm giải phóng

năng lượng trong cơ thể của chúng ta. Nói cách khác, khi vận động tăng lên tới một mức độ tương đối cao và kéo dài liên tục, một diễn biến sinh hóa xảy ra, bắt đầu một quá trình *chuyển hóa năng lượng hiếu khí* hay *giải phóng năng lượng*, hoán chuyển dạng dinh dưỡng có sẵn (glycogen) qua các chu trình glycolysis, Krebs, oxy hóa phosphoryl (tận dụng oxy), và biến chúng thành năng lượng chu cấp cho vận động cơ thể. Ví dụ của loại vận động này là đi bộ nhanh, chạy bộ tốc độ đều, hoặc bơi nhiều vòng quanh hồ bơi... Trong Vovinam, các thao tác tập thủ, chém, gạt, đỡ, chuyển động tứ phía, lặn lội, tập chiến lược, v.v. đều thuộc dạng vận động hiếu khí. Dạng vận động hiếu khí tiêu đi dinh dưỡng từ thức ăn và giúp làm tan mỡ dự trữ hữu hiệu nhất và còn có khả năng luyện sức bền độ, chịu đựng.

- **Vận động kỵ khí (anaerobic exercise):** Khác với vận động hiếu khí, vận động kỵ khí là dạng vận động thực hiện ở cường độ rất cao (xem công thức Fox/Hasell trên bảng 1), đủ để kích hoạt một quá trình *chuyển hóa năng lượng* khác mà không cần đến oxy. Vận động kỵ khí dẫn đến hiệu suất cao hơn nhưng diễn ra trong thời gian ngắn hơn, thường chỉ từ vài giây cho đến khoảng vài phút. Cách vận động này *giải phóng năng lượng* từ việc hoán chuyển năng lượng dự trữ trong hệ thống cơ bắp (glycogen) qua chu trình glycolysis mà thôi và biến chúng thành năng lượng để đáp ứng cho nhu cầu cấp bách và mạnh bạo của hệ thống cơ bắp. *Diễn biến sinh hóa kỵ khí* rất phí phạm năng lượng vì chỉ có thể chuyển hóa 1 đơn vị glucose qua 2 đơn vị ATP; trong khi đó *diễn biến sinh hóa hiếu khí* chuyển đổi 1 đơn vị glucose qua 38 đơn vị ATP, tức 19 lần cao hơn so với dạng vận động kỵ khí. Ví dụ của loại vận động này là chạy nước rút, cử tạ, và các loại vận động dùng sức dồn dập, liên tục. Vận động kỵ khí phát huy sức mạnh, tốc độ, làm tăng khối lượng cơ bắp. Trong võ học, các thế tấn công liên hoàn, các chiêu thức tập luyện sức như trụ tấn, hít đất, nhảy chân tri (nhảy xôm) và các trận song và đa luyện, đấu đối kháng, vật, khai triển đòn chân duy trì ở cường độ cao... là các dạng *vận động kỵ khí*.

Đáng nhớ

Vận động kỵ khí hoán chuyển dinh dưỡng có sẵn trong tế bào cơ bắp mà không cần đến oxy và không có khả năng làm tiêu mỡ. Trong khi **vận động hiếu khí**, dùng oxy trong quá trình biến đổi dinh dưỡng qua năng lượng và có khả năng "đốt" mỡ rất hữu hiệu.

Một người với sức khỏe trung bình chỉ có thể duy trì những động tác cương mãnh tối đa như đâm, đá, nhảy, phi thân... liên tục không quá 2 phút thì sẽ kiệt sức. Nói cách khác, năng lượng dự trữ trong hệ thống cơ bắp chỉ có thể cung ứng cho loại vận động này trong một thời gian rất giới hạn. Lực sĩ chuyên nghiệp tập luyện để có thể trữ năng lượng trong các bắp thịt để kéo dài giai đoạn vận động ở cường độ cao khi thi đua tranh tài. Thời gian kéo dài dạng vận động kỵ khí, kể cả lực sĩ chuyên nghiệp cũng chỉ không quá 4 phút. Vì thế, trong các cuộc đấu tự do (song đấu) của Vovinam, môn sinh ở trình độ sơ đẳng không nên kéo dài quá 2 phút vì có thể dẫn đến trường hợp kiệt sức.

Vận động hiếu khí và kỵ khí có thể phối hợp để đạt kết quả võ thuật tối ưu. Chẳng hạn như trong các thế chiến lược của Vovinam, cả hai dạng vận động hiếu khí và kỵ khí có thể thực hiện cùng lúc. Liên tục đánh đòn thuần cương người võ sĩ sẽ bị kiệt sức nhanh chóng. Áp dụng đòn nhu để khắc chế đòn cương (*đĩ nhu chế cương*) trong khi tìm cơ hội tấn công đáp trả là một sự phối hợp hai hình thức vận động hiếu khí và kỵ khí. Trong khi tấn công (cương), biết áp dụng gạt đỡ đúng lúc (nhu) để giữ sức là một hình thức phối hợp vận động hiếu khí và kỵ khí linh hoạt của kỹ thuật Vovinam. Xét về tổng thể, kỹ thuật Vovinam đặt nền tảng trên nguyên lý căn bản *Cương-Nhu Phối Triển* nên đòn thế mang tính cách uyển chuyển và linh động cho phép võ sĩ giữ sức, tùy cơ hội mà ứng dụng đòn thế. Với thể tạng nhỏ gọn của người Việt Nam, từ góc cạnh cơ thể học, nguyên lý này xác định tính cách thực tế của võ thuật Vovinam trong mục đích bảo tồn năng lượng để trận đấu có thể tiếp diễn dài hơn, không ra đòn huỳnh huych liên tục mà chóng kiệt sức. Vì vậy, ngoài giá trị chiến lược (strategical) tận dụng

sức mạnh của đối phương để hạ đối phương, *Cương Nhu Phối Triển* còn là một loại chiến thuật (tactical) để bảo trì sức lực, nâng cao khả năng thắng trận.

Vận động thân thể đúng phương pháp có khả năng kích hoạt một chuỗi những diễn biến sinh hóa, phối hợp toàn bộ các bộ phận thân thể làm việc nhịp nhàng nhằm điều hòa nội tiết, tăng sức đề kháng có khả năng phòng chống bệnh tật.

Cấp độ vận động.

Nhịp tim là một trong những dấu chỉ khá chính xác về mức độ tiêu xài năng lượng trong cơ thể. Giới thể thao chuyên nghiệp dùng biểu đồ Fox and Haskell (xem Bảng 1) để ước lượng cấp độ vận động theo lứa tuổi. Người trẻ tuổi có nhịp tim nhanh hơn so với người lớn tuổi. Dựa theo biểu đồ, chẳng hạn một người trai trẻ ở tuổi 20, nhịp tim đập trung bình 100 nhịp mỗi phút khi ở trạng thái nghỉ ngơi; trong khi đó một người ở tuổi 70, nhịp tim đập trung bình 75 nhịp mỗi phút. Trạng thái thư giãn được dùng làm điểm mốc nhịp tim “sàn” (baseline) để đo lường mức độ vận động. Bảng 1 cho thấy những diễn biến sinh hóa xảy ra khác nhau theo từng cấp độ (50% đến 100%). Mọi hình thức vận động đòi hỏi một mức độ năng lượng nhất định. Vận động hiếu khí và kỵ khí, nói tóm lại, là hai hiện tượng sinh hóa liên quan đến vai trò giải phóng năng lượng cao. Điều phối hài hòa hai loại vận động này để giữ nhịp tim ở cấp độ nhanh vừa phải (dưới 80%) có khả năng giúp chúng ta bảo tồn sức lực và tăng sự bền độ. Nói cách khác, trong khi tập luyện hoặc thi đấu Vovinam, nếu biết phối hợp các động tác cương và nhu nhằm giữ nhịp tim không tăng quá 80% từ mức sàn thì sẽ không bị rơi vào trạng thái kiệt sức nhanh chóng. Nguyên lý võ học *Cương-Nhu Phối Triển* vô hình chung xác định vai trò quan trọng của thể loại vận động hiếu khí trong kỹ thuật Vovinam nhằm mang lại kết quả tối ưu trong chiến đấu cũng như bảo tồn sức khỏe.

Trong phần sau chúng ta sẽ áp dụng những thông số trong Bảng 1 để lượng định cấp độ của mỗi thể loại vận động Vovinam.

Đáng nhớ

*Phối hợp hơi thở và vận động nhịp nhàng để cung cấp dưỡng khí dồi dào giúp chúng ta giữ nhịp tim ở cấp độ **nhANH vừa phải**, có khả năng giữ sức lực, tăng độ bền, tránh bị đuối sức và có giá trị tăng cường sức khỏe rất cao.*

		EXERCISE ZONES / CẤP ĐỘ VẬN ĐỘNG									
		AGE / TUỔI									
		20	25	30	35	40	45	50	55	65	70
NHỊP TIM TỪNG PHÚT / BEATS PER MINUTE	100%	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150
		VO2 Max (Maximum effort) Vận động tối đa (Độc hết sức)									
	90%	180	176	171	167	162	158	153	149	140	135
		Anaerobic (Hardcore training) Vận động kỵ khí (Tập cắt lực)									
	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	120
		Aerobic (Cardio training / Endurance) Vận động Hiếu khí (Tập khỏe tim / Bền độ)									
70%	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105	
	Weight control (Fitness / Fat burn) Vận động giảm cân (Bảo kiện / Tiêu mỡ)										
60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90	
	Moderate activity (Maintenance / Warm up) Vận động trung bình (Bảo trì / Làm ấm)										
50%	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75	

Bảng 1: Biểu đồ Fox/Haskell dùng để ước lượng cấp độ vận động xếp theo lứa tuổi

3.3.1 Giải phóng năng lượng

Năng lượng trong cơ thể được tính bằng đơn vị nhiệt lượng (*calorie*). Dinh dưỡng từ thức ăn sau khi được tiêu hóa có khả năng biến thành năng lượng. Mức độ năng lượng cần thiết cho cơ thể khác nhau tùy theo thể tạng, lứa tuổi, và giới tính. Nam giới trung bình tiêu hao nhiều năng lượng hơn nữ giới và trẻ em trong tuổi tăng trưởng cần nhiều nhiệt lượng để cung ứng cho sự lớn dậy. Trong khi đó, thành phần thanh niên và trung niên là hạng tuổi năng động nhất, vì vậy cần năng lượng nhiều nhất. Tuy nhiên bước vào tuổi tứ tuần (ngoài 40 tuổi), cường độ sinh hoạt giảm lại nên nhu cầu năng lượng cũng giảm xuống tự nhiên. Người ở tuổi trung niên thường hay lên cân nếu nhu cầu năng lượng giảm đi trong khi chế độ ăn uống không thay đổi, mà không siêng năng vận động. Một người tập võ thường xuyên, chơi thể thao đều đặn, hoặc làm việc tay chân nặng nhọc có nhu cầu năng lượng cao hơn người bình thường là điều dễ hiểu.

Một thân thể khỏe mạnh là một thân thể cân đối về số năng lượng nhập vào và tiêu đi. Thiếu năng lượng thì thể chất suy sụp không làm được điều gì có ích, và ngược lại nguồn năng lượng dư thừa sẽ biến thành màng mỡ dự trữ và khi mức độ dự trữ liên tục cao hơn mức cần thiết, sẽ tạo nên tình trạng béo phì, và dẫn đến nhiều bệnh trạng rất nguy hiểm. Vận động và chế độ ăn uống phải được thực hiện song hành để điều hòa và cân đối mức độ năng lượng cần thiết cho cơ thể. Chế độ dinh dưỡng và thói quen ăn uống sẽ được trình bày trong một bài viết khác.

Thật khó để lượng định tổng quát con số nhiệt lượng được giải phóng hay bị tiêu tán cho từng loại vận động bởi vì phần lớn phép tính phụ thuộc vào trọng

Thể Loại Vận Động	Giải phóng Calories / giờ
Đi bộ, vt 4.8 km/g	280
Nhảy đầm, múa	420
Đạp xe đạp	450
Chạy bộ, vt 8 km/g	500
Bơi lội	500
Bước bậc thang	400
Chạy nước rút	700
Chèo thuyền	280
Làm vườn, đào, cào	300
Tập võ dưỡng sinh	300
Tập võ đối kháng	540
Tập võ vật	396

Bảng 2: Hình thức vận động và mức độ giải phóng năng lượng

lượng của đối tượng và cường độ vận động. Với khoa học ngày nay, các phép tính và máy móc hiện đại dùng trong việc đo lường năng lượng cho mỗi loại vận động đã trở nên khá chính xác. Điển hình, Bảng 2 ghi nhận mức độ giải phóng năng lượng qua các cách vận động của một vận động viên, nặng 68 kg trong vòng một giờ ở một *cường độ vừa phải*. Các chuyên gia khuyên rằng một người trung bình cần ‘đốt’ bớt thêm ít nhất 200 đơn vị năng lượng mỗi ngày, lặp lại 2-3 lần mỗi tuần để giữ mức độ năng lượng cân đối qua các hình thức vận động phụ trội như tập thể thao. Ví dụ, tập võ dưỡng sinh trong một giờ có thể tiêu đi khoảng 300 đơn vị nhiệt lượng, trong khi tập võ tự vệ Vovinam có thể tiêu đi 500-700 đơn vị nhiệt lượng/giờ. Trong phần kế tiếp chúng ta sẽ tìm hiểu rõ hơn về từng thể loại vận động trong võ thuật Vovinam.

4 Vận động Vovinam

Trong phần này chúng ta sẽ cùng tìm hiểu các phương pháp tập luyện Vovinam đáp ứng các hình thức vận động và có khả năng giải phóng năng lượng và điều hòa hoạt động nội tiết thể nào.

Chương trình võ thuật Vovinam mang lại lợi ích thiết thực cho sức khỏe vì những hình thức vận động võ thuật này có khả năng giải phóng năng lượng và điều hòa hoạt động nội tiết rất hữu hiệu. Thông thường khi nghĩ đến tập võ, người ta liền liên tưởng ngay đến giá trị tự vệ trước tiên và lắm lúc quên đi rằng tập võ còn có giá trị thể dục toàn diện với hiệu quả cao. Đặc biệt, với sự đa dạng trong chương trình huấn luyện, qua những hình thức vận động phong phú, có thể nói môi trường Vovinam cung cấp một không gian vận động thân thể khá đầy đủ, phù hợp cho mọi lứa tuổi. Chúng ta hãy thử quan sát các hình thức vận động và tìm hiểu giá trị của mỗi bộ môn trong chương trình huấn luyện Vovinam qua phần trình bày kế tiếp.

4.1 Vận động liên quan đến sức khỏe thể chất

Như đã trình bày ở trên, kỹ thuật Vovinam là một sự kết hợp linh động của cả hai thể loại đòn thế *cương* và *nhu*. Đòn thế, tùy hoàn cảnh và tình huống, có thể khai triển cho phù hợp và thích ứng... Vì thế kỹ thuật Vovinam có khi cương mãnh nhưng ngược lại có khi lại rất mềm mại uyển chuyển. Xét về giá trị võ học, cả hai thể loại cương-nhu đều có tính cách sát thủ và có khả năng triệt hạ đối phương khi cần thiết. Từ tổng thể, chúng ta có thể phân loại kỹ thuật Vovinam ra thành hai hệ: ngành công và nhuyễn công. Có thể nói đa phần chương trình huấn luyện Vovinam hiện nay thuộc hệ ngành công. Trong khi chương trình huấn luyện nhuyễn công có khiếm tốn hơn về số lượng bài bản nhưng không kém phần thâm sâu và đặc biệt có giá trị rất tích cực trong việc bảo tồn sức khỏe.

Đáng nhớ

Hai dạng vận động hiếu khí và kỵ khí có thể phối hợp để đạt hiệu quả cao khi tập luyện võ thuật.

4.1.1 Ngành công:

Chương trình huấn luyện Vovinam ngành công gồm các thế lẻ (đấm, đá, gối, chỏ, gạt...) tập thể lực như những lối chạy tại chỗ, trụ tấn, nhảy chân trì, khai triển bài quyền (không vũ khí), tập chiến lược tấn công, thao dụng vũ khí như kiếm, đao, côn, mộc bản, quạt, tấn công đòn chân, luyện đòn vật, v.v. Bây giờ chúng ta thử lần lượt điếm qua các nhóm kỹ thuật để xác định tính cách và ích lợi của chúng đối với sức khỏe.

a. Tập sử dụng tay, chân trong kỹ thuật Vovinam:

Các thế gạt, chém, đâm, đá, chỏ, gối... không thể thiếu trong các mỗi buổi tập của lớp Vovinam. Tập luyện đòn tay đòn chân nhằm tăng độ chính xác, nhanh, và mạnh khi xuất đòn. Trong một trận đấu đối kháng các đòn này được áp dụng dưới dạng *vận động kỵ khí* khi môn sinh ra đòn vũ bão và liên hoàn. Tuy nhiên, cũng những thao tác ấy, nếu được tập luyện ở cường độ trung bình, lặp lại nhiều lần cũng là một dạng *vận động hiếu khí* có khả năng nâng nhịp tim lên từ 60-80% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*. Tập luyện nhuần nhuyễn đòn lẻ, ngoài giá trị tự vệ, còn có khả năng làm tan mỡ rất hữu hiệu vì các nhóm cơ bắp chủ yếu trên cơ thể như đùi, bắp chân, cánh tay, cổ, hông, lưng, ngực, và bụng được vận động thường xuyên. Kết quả là một thân hình thon gọn, nhẹ nhàng, và khỏe khoắn.



b. Tập đòn căn bản: Để đối phó với các tình huống khi bị tấn công, tìm cách hóa giải tình thế và phản công hữu hiệu, môn sinh được hướng dẫn tập phản đòn phát ra từ đối phương, như phản đòn đâm thẳng trái/phải, đâm móc trái/phải, v.v. Loại vận động này thông thường chỉ gồm có 2-3 động tác liên hoàn nhưng đòi hỏi sự tập trung để phản ứng và xuất đòn đáp trả thích ứng, chính xác. Giá trị võ thuật của các thế phản đòn cũng chính là giá trị sức khỏe, có khả năng làm các cơ bắp thon gọn, linh hoạt cơ khớp, phản xạ bén nhạy. Trong hầu hết trường hợp, tập phản đòn không diễn ra liên tục, phối hợp cả đòn cương và nhu nên có thể xem là một loại *vận động hiếu khí* có khả năng nâng nhịp tim lên từ 70-90% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*. Tập luyện phản đòn trong 1 giờ có thể giải phóng từ 300-450 calorie, tùy theo cường độ.



c. Tập các thế liên hoàn chiến đấu: Theo hệ thống 1 phát triển thành 3 của Vovinam, những đòn lẻ được kết hợp thành những chuỗi động tác gồm cả công và thủ được gọi là thế chiến lược tấn công. Sự sắp đặt động tác trong “chiến lược” đã được nghiên cứu kỹ lưỡng nhằm ra đòn chính xác và hữu hiệu. Tập chiến lược nhuần nhuyễn có khả năng biến chuỗi thao tác trở thành phản ứng tự nhiên. Tùy vào cường độ khi khai triển các thế chiến lược, đặc biệt chiến lược 20 đến 30 (nhiều thế ghép chùm, liên hoàn), có thể được xem là một hình thức *vận động kỵ khí*, nhưng nếu thực hiện với cường độ vừa phải lặp lại nhiều lần để luyện trí nhớ và trau luyện phản xạ thì các thế chiến lược có thể được xem là *vận động hiếu khí*. Dạng tập luyện này tác động đến toàn thân nên có khả năng làm tan mỡ và giảm stress rất cao. Ngoài khả năng giải phóng năng lượng, tập luyện các thế liên hoàn chiến đấu còn tăng sức bền bỉ, cải thiện sự linh hoạt khớp và cơ bắp. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 70-80% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*.



d. Đi bài quyền: Hầu hết bài quyền của Vovinam là sự phối hợp và liên kết của những đòn lẻ và các thế chiến lược vì thế khai triển bài quyền bao gồm những giá trị của các loại vận động trên. Khi khai triển một bài quyền, người môn sinh cần tập trung thần khí vào từng đòn thế đạt được mức độ chính xác và hiệu nghiệm. Trung bình một bài quyền Vovinam gồm 25-50 thao tác, thực hiện trong vòng 2-4 phút. Ở cường độ cao, khi khai triển nhanh, mạnh và dùng nhiều sức lực thì nó trở thành dạng *vận động kỵ khí*. Tuy nhiên, cùng bài quyền ấy nếu khai triển ở mức độ vừa phải để điều hòa hơi thở thì nó là một dạng *vận động hiếu khí*. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 70-90% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*. Ngoài việc giải phóng năng lượng, sự tập trung tinh thần vào việc khai triển đòn thế có khả năng làm quên đi những cảm xúc tiêu cực đè nén tâm trí vì thế dạng vận động này có khả năng cải thiện stress rất cao.



e. Luyện đòn vật: Đặc tính của các đòn vật là tạo sự cân bằng vững chãi cho chính mình đồng thời luôn tìm cơ hội để tạo ra sự bất cân bằng cho đối phương. Các động tác vật thường đòi hỏi sức mạnh để xuất đòn quyết liệt, khống chế đối phương, hoặc để thoát khỏi tình trạng bị khống chế... nên các keo vật có thể xếp loại vào dạng *vận động kỵ khí* cần đến nhiều sức, và tiêu hao nhiều năng lượng. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 75-95% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*. Đòn vật vận dụng hệ thống cơ bắp và gân cốt để bẫy, đẩy, húc, vục... đối phương nên được xem là một dạng vận động rất tốt cho sự cải thiện mức độ dẻo dai và bền bỉ. Ngoài ra, trong một keo vật, cả hai đối thủ phải hoàn toàn tập trung không thể xao lãng vì thế tập luyện các đòn vật còn có tác dụng xua tan những ý tưởng tiêu cực, cải thiện tình trạng căng thẳng tinh thần.



f. Song và đa luyện: Khi môn sinh tập với một hoặc nhiều đối tượng khác trong các bài song và đa luyện, đối tượng phối hợp toàn bộ đòn thế của Vovinam gồm có đòn lẻ, thể vật, khóa gỡ, chiến lược, và tấn công đòn chân... Vì vậy tập song hay đa luyện là một hình thức vận động toàn diện có khả năng cải thiện: thể lực, sự mềm dẻo, bền bỉ, và cân bằng. Các bài song luyện và đa luyện gồm một chuỗi những động tác được thực hiện trong quy ước, tức là có tập dợt trước, có nghĩa là những thành phần thực hiện biết rõ vai trò, đòn thế, và thời điểm để thực hiện. Vì thế tập đa luyện nói chung cần tập trung tinh thần. Đây là một hình thức vận động đa dạng có ích lợi sức khỏe thiết thực và có khả năng giảm stress hiệu quả. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 75-90% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*.



g. Tập khóa gỡ: Khóa gỡ là các thế tự vệ nhằm tự giải cứu mình khi bị áp chế, gồm các đòn phản công lẻ và liên hoàn vì thế xét về giá trị thể dục nó cũng mang lại những ích lợi tương tự như các thao tác tập phần đòn đã bàn đến ở phần trên. Ngoài ra, khóa gỡ còn có khả năng cải thiện sự uyển chuyển, linh động khớp và hệ thống cơ bắp. Phản ứng trong các động tác khóa gỡ phải diễn ra chớp nhoáng để dành yếu tố bất ngờ (element of surprise) và chiếm lấy ưu thế. Tập khóa gỡ, ngoài khả năng tự giải cứu, còn có thể tạo được sự tự tin. Khi biết mình có khả năng đối phó với những tình huống khó khăn, môn sinh sẽ cảm



thấy tự tin và yếu tố tinh thần này có tác dụng rất tích cực đối với tình hình sức khỏe tinh thần. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 65-80% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*.

h. Thao dụng binh khí: Những bài ứng dụng binh khí cổ điển của Vovinam là một hình thức vận động đòi hỏi đến sức lực và sự bền bỉ. Các bài như côn, đao, dao, búa, kiếm, thước, vv... đòi hỏi người tập phải điều khiển một loại vũ khí nhuần nhuyễn để biến nó trở thành như một phần nối dài của thân thể. Thao dụng binh khí đòi hỏi môn sinh phải tập trung tinh thần để vận dụng một lượng sức lực nhiều hơn bình thường hầu điều khiển binh khí hữu hiệu. Tập vũ khí có khả năng cải thiện thân pháp vững vàng và cân đối đồng thời tăng sức mạnh cho tay, chân, lưng và hông. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 75-90% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*.



i. Đòn chân: Đòn chân là một thể loại vật ‘bay’ chủ yếu dùng đôi chân để kẹp hoặc cuốn ngang tâm đùi (đòn chân 3-5), thân mình (đòn chân 6), cổ (đòn chân “quặp cổ” 11-21) rồi quật nhào đối phương. Ngoài ra một số đòn chân khác chủ yếu dùng để phóng, đập (đòn chân, 5, 7, và 8) hoặc cài, cáng (đòn chân 1-2). Sử dụng đòn chân đòi hỏi tình trạng thể lực cao, sức bật tốt để phóng hoặc bay kẹp ở tầm cao. Môn sinh chỉ có thể tập đánh đòn chân khi đã hội đủ điều kiện thể lực, uyển chuyển, bền dẻo, kỹ thuật nhảy bèn để có thể khai triển đòn nhanh nhẹn và chính xác. Nói cách khác, để đánh được những đòn chân, môn sinh phải hội đủ các yếu tố sức mạnh, mềm dẻo, bền bỉ và cân bằng. Vì thế đòn chân thuộc vào nhóm kỹ thuật có độ khó cao so với các đòn thể khác của Vovinam. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 75-95% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*.



4.1.2 Nhuyễn công:

Ngoài đòn thể trong hệ ngành công đã trình bày ở trên, Vovinam còn có một kho tàng vô giá gồm nhiều đòn thể thuộc hệ nhuyễn công. Thông thường, môn sinh trong trạc tuổi thanh thiếu niên còn hiếu động nên dễ bị thu hút bởi những đòn thể đâm, đá, bay, kẹp... của hệ ngành công. Tuy nhiên, thể chất con người có chiều hướng suy giảm tự nhiên khi bước vào trạc tuổi 40. Đòn thể nhuyễn công gồm những thao tác vận động ở cường độ vừa phải đến nhẹ, trở nên thích hợp hơn với thành phần trung niên trở lên. Mặc dù vậy, tập nhuyễn công mang lại giá trị sức khỏe tích cực cho mọi thành phần và lứa tuổi, kể cả giới thanh thiếu niên.

Hệ luyện công của kỹ thuật Vovinam gồm các phương pháp động công (phá tĩnh), các bài Nhu khí công quyền, và các bài tập dưỡng sinh... có giá trị vận động rất tốt về cả hai mặt thể chất và tinh thần trong việc giảm thiểu stress. Kỹ thuật luyện công bao gồm những phương pháp và bài tập sau đây:

a. Nhu khí công quyền

Trong hệ luyện công, kỹ thuật Vovinam Việt Võ Đạo còn có 4 bài Nhu khí công quyền (1-4) với nhiều động tác tập trung vào vận động toàn bộ hệ thống gân cốt nhằm cải thiện sức dẻo dai và giữ cân bằng. Đặc biệt các bài nhu khí không vận công bằng cách gồng cứng bắp thịt mà ngược lại chủ trương buông lỏng các bắp thịt tự nhiên khi tập luyện. Bài Nhu khí công quyền 1 diễn tả các động tác khoan thai tự tại của một con cò vàng “Hoàng hạc”, gồm 10 thế di động uyển chuyển nhẹ nhàng. Mỗi thế được phân làm 4 thao tác, phối hợp với phương pháp thở nạp, thực hiện trong cùng 1 hơi thở. Tuy các động tác được khai triển ở cường độ chậm nhưng phối hợp với sự vận khí một cách có ý thức có khả năng nâng nhịp tim lên một mức độ cao hơn bình thường và bắt đầu vận động hiếu khí. Các bài Nhu khí công quyền (2-4) đòi hỏi trình độ cao hơn và động tác vận động cũng phong phú hơn. Ngoài ra, một số bài quyền truyền thống của môn phái như Tinh hoa lưỡng nghi kiếm pháp (bài kiếm), Mộc bản pháp (bài thước), Song dao pháp (bài song dao), Âm dương hồ điệp phiến (bài quạt), Tứ tượng côn pháp (bài côn)... khai triển ở vận tốc chậm, rất thích hợp cho thành phần lớn tuổi. Tập các bài nhu khí trong một giờ có thể giải phóng từ 250-400 đơn vị nhiệt lượng. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 55-75% trên bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell. Giá trị của luyện khí công là phối hợp hơi thở với vận động thân thể để chủ động đưa dưỡng khí dồi dào đến toàn thân, hỗ trợ cho sự phát triển tế bào, điều hòa nội tiết để tiếp diễn một sự sống lành mạnh.



Chú thích ảnh: Võ sư Nguyễn Chánh
Tứ trình bày 1 động tác trong bài Nhu
khí công quyền 1

b. Dưỡng sinh

Thập thức bảo kiện pháp là một bài tập thể dục dưỡng sinh từ kho tàng Y học cổ truyền, rất tốt cho mọi lứa tuổi, đặc biệt cho người lớn bởi vì bài tập không đòi hỏi sức lực mà chủ yếu giúp chúng ta vận động cơ bắp phối hợp với hơi thở để bảo toàn sự tráng kiện của thân thể. Bài tập bắt đầu bằng những chuỗi động tác tự xoa bóp trên vùng mặt, cổ, ót, và vùng đầu, kích động một số huyết dưỡng sinh trên cổ tay, bàn tay, thân mình... và sau đó tập trung vào làm nóng các nhóm cơ bắp nhằm luyện gân cốt bền bỉ, cải thiện sự thăng bằng. Thể loại vận động này có khả

năng nâng nhịp tim lên từ 50-75% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*. Bài tập này rất đơn giản, dễ nhớ, gồm một số động tác phối hợp với hít thở để vận khí làm ấm người. Trước khi bắt đầu một ngày làm việc, môn sinh có thể tự thực hiện Bảo kiện pháp và lập lại thêm 1-2 lần trong ngày.

Ngoài ra phương thức tập dưỡng sinh còn hướng dẫn môn sinh xoa bóp huyết đạo, vận khí tự chữa bệnh. Tại công viên Văn Hóa Đầm Sen, Sài Gòn, Võ sư Nguyễn Chánh Tứ vẫn đều đặn hướng dẫn các lớp “sống vui, sống khoẻ” mỗi buổi sáng. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên đến 60%, mức độ cao đủ để làm tiêu mỡ và săn chắc cơ bắp. Giá trị thể dục ở đây không nhắm đến chức năng *luyện sức* hay nâng cấp *sức bền độ* mà chủ yếu tập trung vào cải thiện *tính linh hoạt khớp và cơ bắp* và *bảo toàn sự cân bằng*. Lớp võ công viên Đầm Sen có nhiều thành phần lứa tuổi tham gia nhưng được đặc biệt ưu ái bởi quý cụ lớn tuổi. Trong trạc tuổi từ 60 cho đến 80, thoát đầu các cụ đến lớp tập với những bệnh trạng thông thường của người lớn tuổi như chứng cao huyết áp, nhức mỏi kinh niên, đi đứng không vững... Nhưng sau một thời gian luyện tập họ thực sự cảm nhận sức khỏe được cải thiện rõ rệt, tinh thần phấn chấn, xông xáo, và yêu đời hơn.



Chú thích ảnh: Các học viên CLB Việt Võ Đạo dưỡng sinh Đầm Sen trong bài Thập thức bảo kiện pháp

4.2 Vận động liên quan đến sức khỏe tinh thần

Ở phần trên chúng ta đã bàn nhiều về tác dụng của kỹ thuật Vovinam đến sức khỏe thể chất; và trong phần này chúng ta sẽ nói đến những lợi ích thiết thực liên quan đến sức khỏe tinh thần. Thực ra sức khỏe thể chất và tinh thần có liên quan mật thiết với nhau. Khi thể chất sung mãn thì tinh thần cũng hưng phấn, “yêu đời” hơn. Sau đây là một vài giá trị tinh thần tiêu biểu:

- **Vận động, giao tiếp và chia sẻ.** Một môi trường sinh hoạt lành mạnh còn có ảnh hưởng đến tích cực đến tình trạng tâm thần của con người. Lớp võ Vovinam có khả năng tạo ra một không gian thân thiện, làm giảm thiểu những căng thẳng tinh thần. Trong võ đường Vovinam môn sinh cảm nhận một sự liên đới với nhau trong tình “đồng môn”. Sự đồng cảm phát xuất từ một lý tưởng sống cao đẹp, sự nâng đỡ, động viên và khuyến khích nhau. Những sinh hoạt tập thể có khả năng gia tăng cơ hội giao tiếp và chia sẻ, một hình thức chống stress hữu hiệu.
- **Làm xao lãng những ý niệm tiêu cực.** Một khi môn sinh tập trung tinh thần vào những động tác nhất định trong bài tập tự luyện hay theo hướng dẫn của huấn luyện viên, sự vận động thân thể làm tâm trí quên đi những cảm xúc tiêu cực và xua đi những phiền muộn luôn đè nặng tâm trí trước đó. Stress sẽ tự tan biến trong môi trường này. Sự tập trung tinh thần là nguyên tắc căn bản của việc hành thiền trong truyền thống dưỡng sinh phương Đông.
- **Vượt thắng bản thân.** Khi mới bắt đầu tập luyện võ thuật người ta thường mong muốn tập võ cho thật giỏi để thắng kẻ thù, để luôn dành thắng lợi, nhưng qua quá trình tập luyện Vovinam Việt Võ Đạo môn sinh sẽ nghiệm ra rằng mục đích tập võ không hề nhằm để hại người mà là

để vượt thắng chính mình. Chính sự ích kỷ quá lớn trong con người làm cho chúng ta trở nên mù quáng. Mỗi khi chúng ta đạt được sự tự chủ, vượt qua ngưỡng sợ hãi và ích kỷ, những ham muốn quyền lực, tiền tài, danh vọng, v.v. sẽ trở nên thứ kè. Chiến thắng bản thân chính là cứu cánh của chủ thuyết Cách mạng Tâm-Thân mà các võ sư tiền bối Vovinam đã vạch ra cho chúng ta.

- **Gia tăng niềm tự tin.** Khi bị stress thì người ta cảm thấy buồn chán và mất niềm tin ở chính mình. Trong khi stress dẫn đến mệt mỏi, uể oải, béo phì... thì vận động điều tiết sinh hóa trong cơ thể luôn mang lại cảm giác sảng khoái, cử chỉ linh hoạt, kiểm soát được tâm tư, gia tăng sức đề kháng. Học được một thể tự vệ mới để phòng thân cũng có tác dụng nâng niềm tự tin và giúp phát triển hình ảnh tích cực về bản thân mình, một yếu tố quan trọng tạo nên tâm lý thoải mái.

4.3 Vài điều đáng lưu ý

Trong khi vận động Vovinam có khả năng mang lại nhiều ích lợi sức khỏe, chúng ta cũng cần lưu ý đến những trường hợp đặc biệt để không vô tình vô hiệu hóa những kết quả tích cực đạt được qua các phương pháp vận động kể trên.

- **Tránh các vận động thi đua trong khi bị stress.** Một người đang bị stress cao, hoặc đang chịu áp lực tinh thần và ở trạng thái căng thẳng tâm lý, kết quả nghiên cứu cho thấy, nên tránh các thể loại vận động có tính cạnh tranh hay thi đua vì nó có thể gây thêm stress thay vì mang đến không khí thanh thản. Vì vậy, tránh thi đua trong tình trạng stress và tìm những hình thức vận động khác và hoãn cuộc thi đua đến lúc tình trạng tinh thần đã bớt căng thẳng.
- **Phòng ngừa chấn thương trong khi tập luyện.** Mục đích của bảo vệ sức khỏe gồm cả sự bảo vệ an toàn trong khi tập luyện. Đành rằng trong tập luyện Vovinam, nhất là tập ngành công, thường có cọ xát, té nhào, bị ê ẩm thân mình là điều không thể tránh khỏi. Dù vậy thành phần huấn luyện cần cảnh giác nhằm tránh mọi rủi ro và nên sử dụng dụng cụ hỗ trợ để giảm thiểu thương tích và tránh tai nạn gây trọng thương cho môn sinh. Mục đích chính của sự tập luyện Vovinam là bảo tồn sự tráng kiện, vì thế không nên mạo hiểm tập những đòn thế khi thể chất và tinh thần của môn sinh chưa sẵn sàng. Phương pháp huấn luyện cần chuẩn bị môn sinh từng bước, tiến dần đến thời điểm mà họ có thể tự thực hiện an toàn, và tuyệt đối không nên nóng vội. Chúng ta cần cảnh giác và lưu ý đến vấn đề an toàn để tránh những tai nạn đáng tiếc trong khi luyện tập.
- **Cần điều hòa (cool down) sau khi tập.** Tập luyện đòn thế Vovinam dù ở hình thức vận động nào cũng nâng cao nhịp tim và hệ cơ bắp làm việc nhiều hơn bình thường. Khi cơ bắp đang căng như dây đàn và toàn thân nóng lên sau những bài tập, cần có một khoảng thời gian để chủ động đưa thân thể về trạng thái bình thường. Hãy thực hiện những động tác nhẹ như xoa bóp chân, tay và các bộ phận khác trên cơ thể, làm giãn nhẹ nhàng để cơ bắp trở lại trạng thái bình thường. Sau đó hít thở sâu vài lần để mang lại cảm giác sảng khoái. Không nên vội vàng chuyển qua các sinh hoạt khác khi thân thể chưa sẵn sàng.

5 Môi trường và thói quen có ảnh hưởng đến sức khỏe

Trong khi chúng ta tập luyện Vovinam để phát huy sức khỏe, nên tránh những thói quen có hại hoặc môi trường không trong lành. Sau đây là một vài ví dụ:

- **Ăn uống thất thường.** Sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào dinh dưỡng mà chúng ta tiếp thu qua thực phẩm vì thức ăn chính là năng lượng cho cỗ máy cơ thể. Ăn thiếu thì không có đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động và nếu ăn thừa mà không vận động đủ thì chắc chắn sẽ

lên cân và sẽ dẫn đến những chứng bệnh như cao máu, tiểu đường v.v. Cả hai tình trạng đều mang đến kết quả ngoài ý muốn. Tai hại hơn nữa khi chúng ta ăn uống thất thường; có khi nhịn ăn suốt cả ngày và ngược lại có lúc lại ăn no nê quá độ. Khi ăn quá nhiều là chính khi chúng ta đang rước họa vào thân. Muốn duy trì sức khỏe tốt, chúng ta cần ăn uống chừng mực, điều độ, và quan trọng hơn cả, cần vận động thường xuyên để giải phóng năng lượng thặng dư trong cơ thể. Đề tài dinh dưỡng sẽ được bàn đến sâu hơn trong một bài viết khác.

- **Hút thuốc lá.** Vài thập niên qua khoa học đã chứng minh chất nicotin trong thuốc lá là thành phần gây nghiện, là thủ phạm gây các chứng ung thư như: ung thư phổi, bàng quang, tuyến tụy, thận, miệng, thực quản, thanh quản... Ngoài ra những nguy cơ nghiêm trọng của việc hút thuốc lá là: Rủi ro cao về nhồi máu cơ tim, đau thắt ngực, tăng huyết áp và rối loạn chuyển hoá năng lượng, tăng nguy cơ đột quỵ, tăng bệnh trạng chứng tiểu đường. Không những thế, khói thuốc lá cũng có ảnh hưởng tương tự đến những người chung quanh, kể cả người thân thương của chúng ta. Nói tóm lại, hút thuốc lá mang lại nguy hại khôn lường mà người tập võ cần tránh xa vì nó vô hiệu hóa mục đích bảo tồn sức khỏe của việc luyện tập Vovinam.
- **Uống rượu bia quá độ.** Ông cha mình vẫn thường cho rằng “nam vô tửu như kỳ vô phong” (trair không rượu như cờ không gió). Một vài kết quả nghiên cứu cho rằng dùng rượu hoặc bia vừa phải có thể có tác dụng tích cực. Tuy vậy, uống rượu bia quá độ có tác hại trầm trọng đến sức khỏe. Khoa học đã chứng minh chất cồn trong rượu giảm thiểu khả năng lưu trữ năng lượng của hệ cơ bắp và có khuynh hướng biến dinh dưỡng thành mỡ, và làm chậm lại sự phục hồi vết thương. Khả năng phản xạ của chúng ta cũng trở nên chậm chạp khi chất cồn chi phối hoạt động não và thần kinh. Ngoài ra chất cồn còn ảnh hưởng đến quá trình giải phóng năng lượng và chuyển hóa năng lượng. Nói tóm lại, mức độ tiêu thụ cồn cần được giới hạn và khi đã uống rượu bia thì không nên tập luyện ít nhất 24 giờ để chất cồn đi qua hệ thống tiêu hóa.
- **Môi trường ô nhiễm.** Địa điểm tập luyện cần được thoáng mát, sạch sẽ và không ồn ào quá độ, hoặc bụi bặm. Yếu tố môi trường có ảnh hưởng đến sự tiếp thu của môn sinh và trực tiếp ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Nên chọn địa điểm và thời gian thích hợp cho những buổi tập để giảm thiểu tác hại từ ô nhiễm môi trường, nâng hiệu quả của sự vận động và gia tăng sức khỏe.

6 Đúc kết

Qua phần trình bày trên chúng ta có thể xác định rằng sức khỏe có một thứ giá trị đặc biệt mà tiền rừng bạc biển cũng không thể mua được, có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng cuộc sống. Thiếu mất sức khỏe thì chúng ta khó có thể cảm nhận được hạnh phúc toàn diện và không thể hưởng thụ cuộc sống trọn vẹn vì nó chi phối cả tình trạng thể chất và tinh thần của chúng ta.

Giữa xã hội hiện đại với khoa học tân kỳ ngày nay, cuộc sống của chúng ta đáng lẽ ra phải thăng hoa bởi những tiện nghi chung quanh, nhưng vì sao các mối lo toan cứ dồn dập đổ về không ngưng nghỉ và chúng khiến cho chúng ta phải luôn phân tâm. Âu đó cũng chính là cái giá phải trả cho đời sống của một xã hội công nghệ, mà các vùng đã đô thị hóa đều gặp phải, không riêng gì địa phương của mình. Đời sống của chúng ta bị bao trùm bởi những bức xúc, phiền muộn, lo toan... và kết quả là hội chứng stress mang đến cho chúng ta những bệnh trạng nghiêm ngặt như nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp, viêm loét dạ dày và biết bao chứng bệnh khác. Trong tình huống tưởng như tuyệt vọng ấy, thực ra có một giải pháp cho hầu hết các vấn nạn gây ra bởi stress. Phương pháp không tân kỳ, không tốn kém nhưng rất hiệu nghiệm ấy chính là một chế độ vận động thân thể thường xuyên để xua đi sự tàn phá của stress. Khoa học đã chứng minh chính sự vận động giúp chúng ta phòng chống và phục hồi từ những bệnh trạng hiểm nghèo có khả năng cướp đi chất lượng cuộc sống của chúng ta. Các bác sĩ thường căn dặn: “chăm sóc sức khỏe”. Đúng vậy, phòng bệnh hơn chữa bệnh. Một khi đã vương bệnh, tình trạng sức khỏe suy giảm và chất lượng cuộc sống chắc chắn cũng sẽ không được như ý.

Trong rất nhiều cách vận động bạn có thể chọn để bảo toàn sức khỏe, như đã trình bày ở trên, Vovinam là một hệ thống võ thuật hàm chứa giá trị thể dục khá toàn diện. Chương trình huấn luyện của Vovinam, cả hai hệ ngạnh và nhuyễn công, cung cấp một số lượng kỹ thuật vận động phong phú và đa dạng. *Luyện tập Vovinam trong bối cảnh xã hội ngày nay, giá trị và lợi ích then chốt, không đơn thuần để phòng thân (tự vệ) hay thi đấu, mà quan trọng hơn là khả năng tăng cường sức khỏe và đẩy lùi bệnh tật, để có một thân thể tráng kiện, một tinh thần minh mẫn, giúp chúng ta làm việc hiệu quả và hưởng thụ cuộc sống.*

Làm chủ được tình hình sức khỏe và không để stress chi phối cuộc sống là một kỹ năng cần thiết để “sống còn” trong đời sống công nghệ ngày nay. Nói tóm lại, giải pháp để giải thoát stress hữu hiệu nhất chính là sự vận động; và Vovinam là một dạng vận động toàn diện có giá trị sức khỏe tích cực mà ai ai cũng có thể tham gia. Mong ước của người viết là trao đổi cùng các đồng môn về phương pháp tập luyện Vovinam như một trong những đáp án cho vấn đề sức khỏe đã và đang được mọi người quan tâm. Bước kế tiếp hoàn toàn thuộc về mỗi cá nhân: đó chính là quyết tâm thực hiện; và đòi hỏi duy nhất chính là ý chí của chúng ta.

Môn sinh Lê Đức Hòa

Tài liệu tham khảo

- (2012, May). Retrieved from Website Y Khoa Việt Nam: www.ykhoa.net
- *4 Types of Exercise*. (n.d.). Retrieved from Go4Life: <http://go4life.niapublications.org/4-types-of-exercise>
- Bredar, J. (Director). (2008). *Stress: Portrait Of A Killer* [Motion Picture].
- Minh, C. (2012, Mar 14). *Sức khỏe tâm thần là gì và tại sao việc chăm sóc sức khỏe tinh thần?* Được truy lục từ Viện Tâm Lý Học, Việt Nam: <http://www.tamly.com.vn>
- *Rule 8 Manage Your Stress*. (n.d.). Retrieved from The Visual MD: http://www.thevisualmd.com/health_centers/wellness/the_9_visual_rules_of_wellness_preview/rule_8_manage_your_stress
- *Wikipedia - Bách khoa toàn thư mở*. (n.d.). Retrieved from vi.wikipedia.org: <http://vi.wikipedia.org>
- *Wikipedia - The Free Encyclopedia*. (n.d.). Retrieved from [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page): http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page
- Kinsey, Chris. "How Long Should You Wait After Exercise to Drink Alcohol?" *LIVESTRONG.COM*. N.p., 21 May 2011. Web. 16 Dec. 2012.
- BB. "Types of Exercise - Types of Aerobic Exercise." N.p., n.d. Web. <http://www.improving-health-and-energy.com/types-of-exercise.html>
- Whipp, Brian J. "Oxford Companion to the Body: Breathing during Exercise." [Http://www.answers.com](http://www.answers.com). N.p., n.d. Web. <http://www.answers.com/topic/breathing-during-exercise>
- *Wikipedia - The Free Encyclopedia*. (n.d.). Retrieved from [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org/wiki/Breath): <http://en.wikipedia.org/wiki/Breath>
- Lê, Sáng, Võ Sư Chương Môn. *Chủ Thuyết Cách Mạng Tâm Thân Cương Yếu*. Sài Gòn: Vovinam Việt Võ Đạo, 2008. Print.