



Trong một chuyến dừng chân tại TP. Hồ Chí Minh vào năm 2003, cô giáo dạy yoga Suzanne Vian đến từ California đã quyết tâm xây dựng một trung tâm yoga với tên gọi mang theo một phần cuộc sống mới - Saigon Yoga. Hồi chi lý do vì sao lại chọn mảnh đất này để đầu tư lâu dài, Suzanne cười thật tươi và nói: "Thật kỳ lạ, trải nghiệm cuộc sống và con người nơi đây, tôi đã nhận ra giá trị của hai chữ hạnh phúc. Nhìn cách sống của mọi người xung quanh, cách họ cười đùa với gian khổ, tôi mới hiểu rõ được hạnh phúc là khi biết sống chan hòa".

Hạnh phúc là khi biết sống chan hòa

—PHƯỚC VINH

SỐ 192 · THỨ SÁU 6.4.2007

NĂM BÁT CƠ HỘI TỪ NHỮNG KHÓ KHĂN

Nhớ lại những ngày đầu khi đặt chân đến Việt Nam, Suzanne thú nhận: "Trong suy nghĩ ban đầu khi theo chồng công tác tại Việt Nam, tôi vẫn chưa có ý định sống và làm việc tại đây. Hơn nữa, khi chứng kiến cuộc sống mới với nhiều khó khăn, tôi đã thực sự bị sốc và cảm thấy khó hòa nhập. Mãi sau này, khi ngắm lại, tôi thấy mình đã từng có những suy nghĩ quá bi quan. Điều tôi học được ở mọi người chính là tinh thần lạc quan và hiểu rõ hơn bao giờ hết giá trị của hai chữ hạnh phúc. Có người cho rằng giàu mới hạnh phúc, lại có người nhấn mạnh hạnh phúc là công việc, là tình yêu. Thấy được những người dân nơi đây sống lạc quan với những suy nghĩ tích cực, tôi đã học được rằng hạnh phúc là những điều rất giản dị, là yêu quý bản thân và là chấp nhận thử thách".

Để giúp Suzanne trong giai đoạn đầu, Erik Vian - chồng chị đã dành hẳn một diện tích lớn trong căn hộ thuê được cho chị tiếp tục tập luyện yoga - niềm đam mê lớn nhất trong cuộc đời chị. Một vài người quan tâm rồi dần dần nhiều người tìm đến Suzanne để luyện tập. Nhận thấy được nhu cầu rèn luyện bộ môn này trong cộng đồng doanh nhân nước ngoài là khá lớn trong khi các phòng tập yoga tại TP. Hồ Chí Minh lúc bấy giờ chưa đáp ứng đủ, đến cuối năm 2003, trung tâm yoga của chị đã chính thức được khai trương tại chính căn nhà của họ trên đường Nguyễn Cảnh Chân, quận 1. Với hơn 12 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực ngân hàng, Erik giúp vợ điều hành và quản lý trung tâm trong khi Suzanne phụ trách mảng kỹ thuật tập luyện. Hỏi về cuộc sống gia đình và công việc hiện tại, Suzanne hào hứng cho biết: "Tôi yêu gia đình, yêu cuộc sống nơi đây với nhiều thách thức thú vị. Mọi điều quan trọng là khi chứng kiến đứa con tinh thần của vợ chồng tôi - Saigon Yoga - một trong những studio đầu tiên về yoga tại TP. Hồ Chí Minh đã và đang phục vụ được cho rất nhiều người, tôi cảm thấy cuộc đời mình thật sự có ý nghĩa".

SAIGON YOGA - KHÔNG GIAN CỦA SỰ THƯ GIẢN

Ngày càng nhiều người đến với trung tâm cũng là lúc Suzanne quyết



Suzanne Vian cùng chồng

định mở rộng quy mô phòng tập và thuê thêm nhiều giáo viên có kinh nghiệm. Cơ sở mới của Saigon Yoga được xây dựng vào đầu năm 2004 dù tọa lạc gần như ngay trung tâm (10F Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1), nhưng vẫn sở hữu được một bầu không khí khá yên tĩnh. Không gian nơi đây tràn ngập ánh sáng, thứ chất liệu rất cần cho những bài tập tĩnh tâm và việc hít thở. Về một ngày học tiêu biểu tại Sài Gòn Yoga, chị cho biết: "Trong suốt một lớp yoga, các bạn sẽ được hướng dẫn thực hiện một chuỗi các động tác yoga gọi chung là a-san-na. Giáo viên hướng dẫn sẽ vừa giải thích vừa tập minh họa. Thầy hoặc cô hướng dẫn có thể giúp bạn tập chính sửa tư thế nào đó cho đúng. Một số lớp có các bài tập thở gọi là pra-ny-ya-ma, có lớp bổ sung cả việc niệm theo một câu nào đó. Cuối mỗi buổi học sẽ có thời gian thư giãn, thường là ở tư thế nằm. Tùy vào từng cấp độ và khả năng tiếp thu của học viên, họ sẽ quyết định tiếp tục tham gia những lớp tập luyện nâng cao phù hợp với bản thân".

Dù không mang tính cạnh tranh như một số môn thể thao khác, nhưng luyện tập yoga không đồng nghĩa với việc xao nhãng. Giải thích thêm về vấn đề này, chị cho biết: "Luyện tập yoga cũng là lúc bạn kiểm tra lại cách thức hoạt động của cơ thể mình để tối đa hóa tiềm năng đó. Yoga cộng tác với chính cơ thể của bạn. Nó không áp đặt một loạt các mục tiêu buộc bạn phải ép mình để đạt được, ngược lại, nó cho phép bạn khám phá ra mình có thể làm được điều mình thực sự mong muốn". Trả

lời cho câu hỏi của chúng tôi về kế hoạch mở rộng Saigon Yoga trong tương lai, Suzanne Vian cho biết: "Hiện tại, công việc duy trì và ổn định hoạt động của phòng tập đã chiếm khá nhiều thời gian nên trước mắt chúng tôi chưa có kế hoạch mở rộng. Saigon Yoga hiện có một giáo viên Việt Nam và bảy giáo viên đến từ Mỹ, Nhật và Singapore. Chúng tôi vẫn mong nhận được nhiều sự hợp tác của các giáo viên bản địa nhằm giúp các học viên Việt Nam của trung tâm đạt được nhiều kết quả tốt trong luyện tập".

HÒA NHẬP VỚI CUỘC SỐNG MỚI

Giờ đây, bên cạnh việc chứng kiến Saigon Yoga đi vào ổn định, hai vợ chồng Erik Vian lại tiếp tục bận bịu với thành viên nhí 28 tháng tuổi. Sau giờ luyện tập yoga, thời gian còn lại Suzanne dùng vào việc đọc sách, nghe nhạc và nấu nướng cho gia đình. Chị nói: "Tôi yêu thiên nhiên, yêu gia đình, bạn bè vì chính những yếu tố đó làm cuộc đời tôi thêm trọn vẹn".

Hỏi về phương châm sống, Suzanne tự hào khẳng định: "Tôi thích trải tìm mình rộng mở để có lối tình yêu đi vào và những nỗi buồn được tự do đi ra. Đừng để những suy nghĩ của người khác làm bạn phải đi lệch con đường mà bạn chọn. Tôi học được một phương châm sống quý giá trên quê hương thứ hai của mình rằng khi biết yêu quý bản thân, chấp nhận thử thách, bạn sẽ thấy trong cuộc hành trình sống này, đời là một điều gì đó thật kỳ diệu!". ●