



Liệu pháp này do Madan Kataria, một thầy thuốc Ấn Độ, sáng tạo ra, có tác dụng chữa trị lo âu, căng thẳng, trầm cảm, nhiễm trùng tái phát, dị ứng hay đau đầu. Yoga cổ đại đã được áp dụng nhiều nước như Singapore, Mỹ, Đan Mạch... Riêng tại Ấn Độ, hiện có hơn 1.000 câu lạc bộ thực hành liệu pháp này.

Tháng 4/2002, "Ngày thế giới cổ đại" đã được tổ chức tại Copenhagen (Đan Mạch), với sự tham gia của hàng nghìn người thực hành yoga cổ đại. Ông Daniel Kiefer, sáng lập viên câu lạc bộ cổ đại Pháp, cho biết, lúc mới tập, nhiều người không thể cổ đại nổi. Nhưng sau nhiều buổi, họ đã cổ đại được bằng bằng và cảm thấy ngày càng thoải mái, tự nhiên hơn.

Theo ông Kataria, các buổi tập diễn ra vào buổi sáng là tốt nhất. Những người tham gia cần quay thành vòng tròn, người ngồi cách người kia một khuỷu tay để có thể nhìn vào mắt nhau, để kích thích nhau cổ đại hơn. Mỗi người có thể di chuyển để cổ đại với nhiều người khác. Buổi tập kéo dài 20-30 phút. Mỗi nhịp cổ đại 30-40 giây. Mỗi lần cổ đại, cần hít vào và thở ra thật sâu. Không áp dụng liệu pháp này cho bệnh nhân cao huyết áp, thoát vị hoặc mắc bệnh tim.

Sau đây là 15 bài tập cổ đại:

1. Vỗ tay theo nhịp 1-2, 1-2-3, vỗ a vỗ a hát ho-ho, ha-ha-ha bằng bằng. Bài tập này tốt cho cổ đại.
2. Giơ tay lên, hô hấp sâu bằng cách hít vào để ngửi rồi thở ra.
3. Vỗ vai để làm vai; thở giãn cổ bằng cách quay đầu từ trái sang phải rồi làm ngược lại.
4. Giơ tay lên, người cúi mắt nhìn bàn tay trái, đầu hướng ra sau, cổ như thể tìm người đi tìm mình. Cổ mình, cổ người sai sót của mình với người khác.

5. Hai tay chắp vào nhau để chào theo kiểu uấn Đố hoặc bắt tay 4-5 ngón tay trong nhóm.

6. Giữ hai ngón tay cái ra, vung mạnh mắt cái, làm cho nhóm nhìn nét mặt người trong nhóm và khi cười.

7. Chạm mắt ly sáo thổi ng thổi ng, rút vào mắt cái ly thổi ng thổi ng khác theo nhịp của hoạt náo viên, vờ rút vờ hát Aeee, rồi trút sáo vào cái ly đầu tiên, thổi ng vờ hát Aeee. Vờ cười và vờ làm điệu tác dụng sáo.

8. Há to miệng, cười không mắt thổi ng điệu, nhìn vào mắt mắt người nào đó vờ như cười cho vui nhóm hoặc nhăn nhó.

9. Cười mỉm môi: Trong lúc cười không mắt thổi ng, bạn có thể ngân nga một ca khúc hoặc bắt tay nhóm người khác.

10. Đi thành vòng tròn, mỗi thành viên chuyển dịch về phía trung tâm để thu hẹp vòng tròn lại và kêu Aeee; lùi lại và kêu Ooo. Tiếp tục kêu Eee rồi Uuu. Kết thúc bằng thổi ng cười lại.

11. Thè dài lưỡi để nhìn mặt đã và kêu Aaaa, mắt mở to, như ngón tay xò ra như như cái vult và cười bằng bằng (mắt bài tập cho người nghiên cứu lá).

12. Vờ làm điệu tác chạm để nhìn di điệu vờ cười, biểu lộ như như cười đang trò chuyện. Di chuyển vào trong nhóm để nhìn vào mắt như người khác.

13. Trong lúc cười, chìa ngón tay về phía các thành viên khác trong nhóm làm như đang tranh cãi. Hãy để cười xem ai thổi ng ai.

14. Các bài tập: Bắt đầu bằng các bài tập khởi động, gia tăng cường độ của bài tập. Sau cùng, các nhóm cùng phá ra các bài tập, rồi tiếp tục các bài tập chèo thuyền và nâng tạ.

15. Lợi ích của việc tập yoga khác, nắm tay và vâng các bài tập, nắm cách tập yoga có thể giúp ích cho bạn.

Sau những bài tập trên, hãy kết thúc buổi tập bằng cách thiền trong 1 phút, hít thở, giữ tay lên trái tim để biểu lộ lòng sảng khoái toàn năng.

**Theo Vnexpress**