



Nḥng bài ṭp đ̣u tiên c̣a yoga ṣ giúp ta nḥ nhàng đi vào g̣i c̣ng, g̣i c̣ "tḥi n" sinh ḥc. Ṿi tṛng thái cân ḅng này ṣm đem ḷi ṃt ṣc đ̣n ṃi cho khuôn ṃt, nḥng ṇp nḥn c̣a lo toan gịn đ̣n, nḥng qụng tḥm, ḅng ṃt không còn c̣ ḥi phát trịn.

Yoga có nghĩa là "ḳt ṇi ḷi" hoặc "ḥp nḥt ḷi" g̣i a tḥ xác, tinh tḥn cá nhân con ng̣i cùng ṣ tinh khịt c̣a vũ tṛ trong ṃt tṛng thái hoàn toàn hoàn ḥo. Yoga không pḥi là ṃt tôn giáo mà là ṃt pḥng pháp rèn luỵn c̣ tḥ. Ṿi c̣ tḥc hành yoga đòi ḥi ṣ kiên trì, lâu dài và đúng pḥng pháp.

Đ̣n ṃt tḥi gian nḥt đ̣nh, ng̣i ṭp yoga (g̣i là hành gị) ṣ c̣m nḥn đ̣c ṣ tḥng nḥt c̣a môi tṛng xung quanh ṿi ṣ yên tĩnh trong ḅn thân. Khi đó ý chí c̣a hành gị luôn òn đ̣nh, thẳng ḅng và sáng sụt.

Dù cḥa ṃt ngày ṭp luỵn nḥng ai cũng có tḥ hịu tác đ̣ng c̣a yoga: làm c̣ tḥ đ̣o dai, tăng ṣc cḥu đ̣ng, c̣i tḥn cḥc năng họt đ̣ng các ḥ tụn hoàn, hô ḥp, tiêu hóa, ṇi tịt. Khi các ḥ trên đ̣c c̣i tḥn ṣ tác đ̣ng lên ḅn não, đ̣u tịt ṣ tịt xụt hóc môn, nḥ ṿy các ṭ bào tḥn kinh ò não đ̣c phát trịn, gịm quá trình lão hóa. Đó là nguyên nhân ṭo nên ṣ thay đ̣i c̣a da và ṣc vóc hành gị mà không lọi thục nào có tḥ thay tḥ yoga "c̣i ḷão hoàn đ̣ng" đ̣c.

Theo Tịn sĩ Pḥm Thúc Ḥnh, khoa Y ḥc C̣ truỵn Đ̣i ḥc Y khoa Hà Ṇi, đ̣ ṭp luỵn yoga pḥi tuân tḥ 18 nguyên ṭc và có nḥng nguyên ṭc nḥt đ̣nh nḥ: pḥi trên 15 tụi (hoặc qua tụi đ̣y thì), ăn ụng cḥng ṃc và đ̣u đ̣, c̣ g̣ng c̣a c̣ tḥ xác và tâm trí. Ṿi tḥ đ̣ng vì ṃc đích pḥi đ̣t đ̣c quỵn năng ṭi tḥng nḥ các hành gị òn Đ̣ mà ṭ ḅ c̣ cục ṣng đ̣i tḥng, tu hành.

Ṃi ng̣i cḥ nên xác đ̣nh ṭp yoga đ̣ rèn luỵn ṣc kḥe, gịm stress, cân ḅng các tṛng thái, gịm thịu nḥng ḅnh mãn tính. Ṇu ṭp sai pḥng pháp ṣ gây nên ṭp mà không có ṣ ḥng đ̣n c̣a ṃt tḥy yoga.

Ṃt đ̣u ḳ đ̣u mà khoa ḥc ṭng cḥng minh. Càng ḷn tụi các ṭ bào tḥn kinh c̣a chúng ta càng gịm đ̣n, c̣ tḥ già nua nhanh ḥn, da đ̣ ṃt tính đàn ḥi. Nguyên do cḥ vì trong não ḅ kém ṣn xụt cḥt melatonine, cḥt nuôi ḍng ṭ bào tḥn kinh. Khi ṭp yoga, ṿi gịc ng̣ đ̣, thanh tḥn ṣ tăng c̣ng ṣn sinh cḥt melatonine.

Lo òng, mụn phịn, căng tḥng ṣ gịm ḅt. Tinh tḥn đ̣c thay đ̣i giúp quá trình trao đ̣i cḥt trong c̣ tḥ nhanh chóng ḥn. Ṭ đó các ḥ tụn hoàn, tiêu hóa ṣ ṣm ḥp thu dinh đ̣ng, tiêu ḥy năng ḷng tḥa, đào tḥi cḥt có ḥi góp pḥn c̣i tḥn tình tṛng da nḥn, ṃn, ng̣a và khô da.

Cùng ṿi thịn là tṛng thái ng̣i ngḥ hoàn toàn, buông ḷng các c̣, gịm họt đ̣ng các ḥ tụn hoàn, hô ḥp, tiêu hóa, ṇi tịt, không hao ṭn năng ḷng bên trong c̣ tḥ. Khi đó thân nhịt ḥ giúp làn da không còn làm cḥc năng c̣a ṃt máy đ̣i u hòa không khí, không pḥi đ̣i phó ṿi tình tṛng nóng, ḷnh c̣a tḥi tịt. Da ṣ ḅt dày ḅt khô và ṃm ṃi ḍn.

Theo Ngoisao