



Yoga là những động tác tập và ngải thì n, giúp đi u khi n các tuy n n i ti t trong c th , khi n chúng làm vi c bình th ng và đ c ki m soát t t, l y l i th ng b ng cho tâm trí l n th xác. Yoga cũng giúp cho tinh th n m nh m , t p trung t t ng, ki m soát đ c ph ng h ng. K t qu rõ nét nh t c a yoga là mang l i s l c quan trọng cu c s ng.

B môn yoga nh n m nh đ n vi c th đúng ph ng pháp đ h p th đ c t i đa sinh l c qua m i h i th . Khi đã t p đ n các bài cu i cùng, ng i t p s có đ c nh ng gi c ng s u dù th i gian ng ng n.

Ngoài ra, yoga còn giúp gi gìn và c i t o vóc dáng. Khi t p các đ ng tác, ngu n năng l ng th a ng i m p s tiêu hao đ n nh ng không c m th y đ i. V i ng i g y khi đã đ t đ n m c cân b ng, c th s n y sinh nhu c u c n cung c p nhi u năng l ng.

Yoga có s đi u ch nh tùy theo th tr ng t ng ng i, n i nào thi u năng l ng thì bù m vào, n i nào th a thì l y đi. Đây là l i ích mà không ph i môn th d c nào cũng có.

S c căng th ng v tình c m, lo âu s s t, th t v ng, b t an... đ u t o nên s m t th ng b ng v n i ti t t nh h ng s u đ m lên tính cách m i con ng i, t đó gây nên b nh. Ng i t p yoga th ng ng i thi n, thân b t đ ng, im l ng, tay và chân khoan l i, m t nh m. Toàn thân th l ng, t t c các c quan trọng c th đ u đ c ngh .

Nhi u ng i t p yoga lâu năm th ng nh n xét: ai đã hi u và nh n bi t tác đ ng c a yoga th ng r t đ am mê, ngày nào không t p là c m th y b t r t khó ch u.

Các chuyên gia y h c th gi i cũng cho r ng, t p yoga giúp đ y m nh s tu n hoàn máu, r t t t cho h hô h p và th n kinh; có l i cho nh ng ng i b viêm kh p, loãng x ng, r i lo n tiêu hóa và tr m c m.

Theo hu n luy n viên Minh Ph ng (Nhà văn hóa Ph n TP. H Chí Minh), khi đã ch n môn yoga nên duy trì th ng xuyên. Các t th c a yoga nh h ng đ n s phân ph i sinh l c toàn c th , n u luy n t p các t th th ng xuyên s c i thi n và duy trì đ c s c kh e toàn di n. Sau m t th i gian th c hi n, dáng ng i s tr nên thon th , c đ ng nhanh nh n.

Đ đ t k t qu nh mong mu n, m i ngày nên t p m t ti ng đ ng h , có th vào bu i sáng ho c t i, tr c các b a ăn...

N i sinh ho t th thao văn hóa

Thành ph H Chí Minh, Yoga hi n không ch dành cho ng i l n tu i, mà còn thu hút khá nhi u b n tr tham gia...

Minh Tâm - năm nay 25 tu i, "h c viên trung thành" c a câu l c b yoga 185 Hai Bà Tr ng,

quần 3 - cho biết, là biên tập viên của một trung tâm truyền hình, công việc bận rộn, lối sống nhanh khiến đi công tác xa nên chị không có thời gian cho việc tập thể dục.

Hàng ngày, chị phải tham gia ghi hình từ 5 giờ sáng đến 23 giờ khuya nên khi về đến nhà cảm thấy rất mệt mỏi. Trước đây mỗi ngày chị phải uống rất nhiều kháng sinh do bệnh viêm xoang mãn tính. Mỗi khi đi xa về thường bị đau đầu, khó thở, phải xông mũi cả tuần mới bình phục.

Sau gần một năm tập yoga, từ 39 kg, giờ chị đã lên 47 kg, và việc biết là bệnh viêm xoang kháng sinh do không còn bị chèn ép nhĩ cầu.

Tạ Trinh, 26 tuổi, nhân viên của một công ty quảng cáo thì cho biết, ngoài việc thường xuyên bị stress do áp lực công việc, chị thường bị đau lưng, nhức mắt do làm việc cả ngày đêm cao và máy tính và mệt mỏi triền miên nên chị thường cảm thấy không thể tập trung lâu vào công việc.

Như một người bạn "mách nước", chị tìm đến yoga. Sau 6 tháng tập luyện, sức khỏe chị cải thiện rõ rệt, cảm giác căng thẳng thường trực bấy giờ không còn. Chị kể: "Về yoga, ngay cả khi trên xe buýt, hoặc tranh thủ giờ nghỉ lao sau lưng mình cũng có thể nghỉ ngơi thì học hỏi được nhiều điều mới mẻ và tập một vài động tác".

Tại nhiều câu lạc bộ, nhiều học viên trẻ sau một thời gian gần bỏ và mệt mỏi tập luyện đã dần dần trở thành giáo viên tình nguyện. Ngoài thời gian đi học, đi làm, họ luôn có một đúng giờ tập các lớp yoga. Nhiều bạn cho biết, ngoài việc luyện tập để nâng cao sức khỏe, họ tìm đến yoga để được thanh tịnh tâm hồn.

**Theo Sài Gòn Giải Phóng**