



Hội thảo đào tạo Yoga công ích quốc tế được tổ chức ngày 7/3 tại Hà Nội. BS Madan Kataria - người sáng lập trào lưu Yoga công ích tại Mumbai, Ấn Độ đã giới thiệu và tận truyền cách dạy yoga phù hợp với nhu cầu Yoga công ích.

Làm sao để vượt nỗi buồn?

Rất nhiều bạn trẻ đã đến hội thảo chia sẻ nỗi đau để được tận truyền quên đi nỗi đau phi thường. Bạn Bích Hiền (16 tuổi - Hà Nội) tâm sự: "Cháu học lớp 10, bạn mình thường ép học. Cháu đã nói là không cần phải học nữa nhưng bàn học nhiều thì gian mà vẫn đem báo được việc học tập, nhưng bạn mình không chịu. Học quá nhiều nên cháu thường xuyên cảm thấy chán nản, mất tập trung".

Chị Nam Ly (26 tuổi, Đà Nẵng) thì buồn bã kể: Nhân sự của em được trung bình, nên luôn mất tự tin. Lên lên đi làm hết giờ về, không buồn ngủ, không vui chơi. 26 tuổi vẫn chưa có mối tình nào.

Bạn Thu Minh (24 tuổi - Hà Nội) lo lắng: "Yêu nhau 4 năm mà tôi phải chia tay với mối tình đầu. Người yêu đã phải bỏ tôi đi theo một người khác 3. Đã 1 tuần qua mà tôi chưa dám nói với gia đình, ngày nào cũng phải uống thuốc an thần mới ngủ được... Đau khổ lắm bác sĩ".

Chị Kim Anh (22 tuổi - TP Hồ Chí Minh) chia sẻ: "Mỗi khi đau óc không thoát mái, phải suy nghĩ nhiều là em buồn đau. Càng nghĩ lại càng đau, mất ngủ...".

Theo BS Kataria, cách để vượt nỗi buồn là các bạn tham gia các CLB Yoga công ích để được tận truyền dạy vượt nỗi buồn phi thường, giảm căng thẳng, lo lắng và thăng bằng được sống thoải mái, vui vẻ mà làm việc. Công ích giúp

tăng cung c p ôxy cho c th , tăng ti t các hormone tích c c (hormone gi m đau t nhiên, hormone đ u hòa tâm tr ng...), thúc đ y s c đ kháng, tăng h mi n đ ch, c i thi n ch c năng ph i, kích thích nhi u vùng não, ph c h i b nh nhanh h n, gi m m d th a, c th tr lâu, tăng tu i th ... 20 giây c i tho i mái b ng 5 phút chèo thuy n, th đ c cho kho ng 15 -20 c m t.

Ch c n t p c i 15 -20 phút/ngày (m i l n 5 phút) là đ đ có tr ng thái tinh th n và năng l ng h ng ph n. Nó đ c đ a trên c s khoa h c là c th không phân bi t đ c s khác bi t gi a ti ng c i gi và ti ng c i th t.

Yoga c i không ch đ n thu n là c i, mà còn nh y và hát đ t o nên tâm lý r t vui v và tho i mái. Có th k t h p v i b t c lo i hình yoga truy n th ng hay th đ c nào nh aerobic, khí công, ho c v a nh y, v a hát, v a c i. N u v a t p đ ng sinh, v a c i đ c thì s t t h n r t nhi u. "Tôi nghĩ Vi t Nam và n Đ có nhi u nét văn hóa t ng đ ng. Yoga c i s mang đ n cho con ng i tràn đ y s c s ng", BS Karatia kh ng đ nh.

C i cũng c n bài b n

Theo BS Madan Kataria, nh ng b n r n, căng th ng, n i lo c m áo g o ti n, ô nhi m khói b i... c a cu c s ng hi n đ i đã khi n m i ng i ti t ki m n c i. Nh ng theo ông, cho dù có nhi u b t h nh, có nhi u n i bu n phi n, m i ng i cũng không nên ph nh n nó mà hãy đ i di n b ng cách dùng Yoga c i đánh b t nó đi. N u không, dù có v trí cao, thu nh p "kh ng"... b ng m t ngày b n s tr thành ng ngác, la hét ch y kh p n i và ph i vào vi n... tâm th n vì quá stress.

BS Madan Kataria cho bi t, Yoga c i nh m t li u pháp đ quên đi nh ng khó nh c c a cu c s ng. Ng i t p đ c h ng đ n cách trút b h t u phi n, nh ng suy nghĩ toan tính đ tâm h n thanh th n. Ti ng c i i đây nh bài th đ c mà không c n đ n các tác nhân gây c i (t u hài, ti u lâm, hài k ch...). T 14 tu i tr lên là có th h c, không k trai gái hay phân bi t v b nh t t gì.

Có 4 b c trong 1 bài t p Yoga c i. Bài t p c i đ u tiên b t đ u b ng cách v tay, hít th và các hành đ ng nh tr con vui đùa. Các bài t p ti p là khuy n kích c i to h n, c i h t s c l y h i t b ng xen k v i h i th sâu, duy trì hành đ ng vui đùa, t ng tác ánh m t đ tr thành ti ng c i th c s và t phát.

S dĩ b t đ u b ng đ ng tác v tay, theo BS Kataria, bàn tay có r t nhi u huy t đ o, khi ch m vào nhau khí huy t s l u thông, tinh th n tho i má i, m i ng i s c i m h n, đ c i h n (chuy n đ ng t o c m đ ng). Theo thuy t Yoga c i, m i ng i c i nh tr con, t thân sang trí và c i m t cách t nhiên, b m sinh. Khi c i ph i k t h p v i nh p th (hít th là g c s s ng, c i là s tho i má i v tinh th n). Hít m t h i th t dài, r i đ ng m t chút, sau đó c i th t lâu, h i cú i ng i xu ng, r i l i ng a ng i lên đ h t h t khí đ có h i trong ng i ra. Làm 5 phút các đ ng tác này, m i ngày vài l n s thay đ i sinh hóa trong c th , t o endorphine (ch t t o h ng ph n) giúp con ng i vui v .

"T p Yoga c i c n có s k t h p v i các b c khác c a yoga nh thi n đ nh m i phát huy tác đ ng c a ti ng c i, ti ng c i sâu và đ a c th vào các vùng khí t t" - ông Lê Anh S n, Ch t ch Yoga c i Vi t Nam (ng i đ u tiên đ a Yoga c i v Vi t Nam) chia s . Theo ông S n, h c Yoga c i c n có s h ng đ n, không nên t t p m t mình vì t p không đúng s đ au và m t h n. Ch t p m t mình khi đã thành th c các bài t p.

(Hà D ng, Báo Gia Đình và Xã H i)