



Yoga - “Thuộc tiên” cho sức khỏe

Những nghiên cứu về yoga tại nay đều cho thấy: Yoga là phương pháp “thuộc tiên” do con người sáng tạo. Kết quả một nghiên cứu trên hành tại Bệnh viện Hoàng gia Anh cho thấy, yoga có tác dụng làm dịu những triệu chứng hen suyễn và là biện pháp hữu hiệu với đối tượng tăng huyết áp.

Các bác sĩ thuộc Mind Body Institute ở Boston đã soạn danh sách những bài tập yoga có tác dụng trị tiêu các triệu chứng khó chịu của phần trên cơ thể mãn kinh. Timothy McCall - bác sĩ nội khoa Mỹ, tác giả cuốn sách “Bí quyết tránh các lỗi pháp có hại” đề cập rằng, yoga giúp giảm bớt các triệu chứng stress và những triệu chứng đi kèm với bệnh tim. Còn TS. Dean Ornish, người sáng lập Viện nghiên cứu Prevention Medicine Research cũng đã công bố những nghiên cứu cho thấy yoga có tác dụng làm dịu triệu chứng các bệnh tim. Trong một số trường hợp, biện pháp này còn phá tan các cục máu đông đang mọc và hình thành, nhờ thế bệnh tim được chữa khỏi. Một nghiên cứu khác mới đây cũng cho thấy lợi ích quan trọng của việc luyện tập yoga có thể làm giảm quá trình phát triển của bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

Yoga sẽ dịu các triệu chứng của thân thể để chữa bệnh. Những triệu chứng đó tác động lên cơ bắp, dây chằng, gân cốt, hệ mạch máu, hệ thần kinh cũng như trí tuệ và tâm lý. Thông qua hô hấp, các triệu chứng tác động lên hoạt động của tim và não, cơ thể được cung cấp máu đầy đủ hơn, quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn. Nhờ vậy làm cho hệ hô hấp còn có tác dụng làm sạch bộ não và những bộ phận còn lại của cơ thể bởi tất cả các hệ thống được cải thiện.

Cũng có “chứng chệch lệch”

Giống như bất kỳ phương pháp luyện tập nào khác, yoga có thể hữu ích với người này nhưng chữa cho người khác đã phát huy tác dụng với người khác, nhất là khi tập sai nguyên tắc hoặc với đối

tđ đ ng hay cđ đ ng đđ không thích hđ p.

Khi tđ p yoga, tđ t cđ các khđ p xđ đ ng, cđ t sđ ng và cđ thđ đđ u phđ i vđ n đđ ng theo nhđ ng tđ thđ khó khăn hđ n bình thđ đ ng. Nđ u ngđ đ i tđ p yoga vđ n đđ ng sai tđ thđ thì sđ không chđ đ nh hđ đ ng tđ i cđ bđ p mà còn đ nh hđ đ ng tđ i các khđ p xđ đ ng, thđ m chí có đ nh hđ đ ng tđ i nhiđ u cđ quan trong cđ thđ nhđ hđ tiêu hóa, tuđ n hoàn...

Cđ thđ mđ i ngđ đ i đđ đ c cđ u tđ o khác nhau, khđ năng trí tuđ cũng nhđ năng lđ c tđ p trung ý chí cũng không hđ giđ ng nhau, do đó các bài tđ p yoga cđ n đđ đ c chđ đ n riêng biđ t cho tđ ng ngđ đ i. Chđ ng hđ n, tđ thđ “cây nđ n” không thích hđ p vđ i ngđ đ i bđ đau lđ ng, bđ nh tim mđ ch, huyđ t áp thđ p, đau đđ u. Có nhiđ u ngđ đ i gđ p gáp tđ p luyđ n do muđ n đđ t hiđ u quđ nhanh hođ c tđ tăng thđ i gian tđ p luyđ n gđ p đđ i nên sau mđ t thđ i gian bđ rđ i vào tình trđ ng quá phđ n khđch. Hđ u quđ đđ n đđ n mđ t ngđ , tâm trđ ng bđ n chđ n, hay la mđ ng, cđ u gđ t...

Trong trđ đ ng hđ p ngđ đ i tđ p đđ đđ tđ i cđ nh giđ i cao nhđ t cđ a viđ c tđ p luyđ n yoga, có nghĩa là có thđ tác đđ ng sâu tđ i tiđ m thđ c, hđ thđ ng thđ n kinh cđ a bđ n thân nhđ ng sau đó do mđ t sai sót nào đó mà không thđ trđ lđ i trđ ng thái bình thđ đ ng đđ đ c thì có thđ đđ n đđ n nhđ ng tác hđ i khôn lđ đ ng nhđ trđ m cđ m, ám đ nh, tđ u hođ nhđ p ma, bđ nh thđ n kinh...

Yoga cũng không thích hđ p vđ i trđ nhđ và thiđ u niên đđ đ i 15 tuđ i, vì bđ n tính cđ a trđ em là tò mò hiđ u đđ ng và luôn thích tìm hiđ u, không thđ và không nên ép các em vào trong môi trđ đ ng tĩnh lđ ng hoàn toàn cđ a yoga. Nhđ vđ y sđ thu hđ p môi trđ đ ng sđ ng, làm giđ m khđ năng tiđ p xúc, thđ m chí thu hđ p khđ năng phát triđ n toàn đđ n cđ a trí não và cđ thđ .

Tđ t nhđ t, khi quyđ t đđ nh tđ p luyđ n yoga cđ n phđ i có sđ tham vđ n cđ a bác sĩ hođ c các chuyên gia chăm sóc sđ c khđ e, phđ i theo hđ đ ng đđ n cđ thđ , chđ bđ o cđ n kđ cđ a các nhà chuyên môn đđ đđ t đđ đ c hiđ u quđ tđ i đđ a và tránh nhđ ng sai lđ m đáng tiđ c.

Lê Anh(Theo News Health) - Sđ c khođ & Đđ i Sđ ng