



Cuộc sống hiện đại mang lại nhiều tiện ích nhưng đồng thời cũng là nguyên nhân gây căng thẳng, mất ngủ, trầm cảm, phát sinh bệnh tật... Ngày nay khắp nơi trên thế giới rất nhiều người đã tìm đến hình thức tập luyện Yoga vì nó có tác dụng mang lại sự thoải mái, thư giãn trong tâm hồn, phục hồi và rèn luyện sức khỏe.

Có lẽ ngàn năm trước đây hàng triệu năm, Yoga là một phương pháp khoa học rèn luyện sức khỏe và hiệu quả thông qua việc vận dụng các môn như: thể dục thể thao, aerobic hay dưỡng sinh...

Yoga không đơn thuần là một phương pháp tập thể dục. Nó là một truyền thống tinh thần đích thực bao gồm cả suy tư và thiền định. Các đồng tác Thiền định coi là phương pháp chủ đạo của môn này. Đây là phương pháp đưa con người vào trạng thái tập trung, lòng đồng cảm. Tập thể thiền định và hít thở đúng nhịp, tâm trí con người sẽ được giữ yên tĩnh và thoải mái, như thể mọi tiềm năng của bản thân sẽ được khai thông. Nếu thực hành các tập thể này đúng đắn sẽ đem đến sinh lực và sự dẻo dai của thể chất cũng được gia tăng.

