



**Việctập luyệnn Yoga chệng nhệng giúp cệ thệ mệ m đệ o, trí óc minh mệ n, duy trì cân bệ ng thệ chệ t - tâm lý - cệ m xúc mà còn có tác đệ ng trong việ c đệ u trệ mệ t sệ bệ nh thệệ ng gệ p.**

Trệ liệ u bệ ng y hệ c có thệ thúc đệ y quá trình chệ a lành bệ nh, nhệ ng đôi khi không thệ đệ t tệ n gệ c căn nguyên cệ a bệ nh. Yoga có thệ chệ a lành nhệ ng bệ phệ n cệ a cệ thệ bệ tệ n thệệ ng, chệ n thệệ ng hay đệ n thuệ n chệ là bệ chúng ta bệ quên, không liệ u tâm đệ n.

Các tệ thệ Yoga bao gệ m nhệ ng đệ ng tác kích thích các cệ quan bệ tệ n thệệ ng bệ ng cách tăng liệ ng máu cung cệ p cho chúng, đệ ng thệ i giúp ngệệ i tệ p tăng khệ năng chệ u đệ ng đau đệ n.

Quy trình trệ liệ u cệ a Yoga đệ a trên việ c liệ a chệ n và sệ p xệ p tuệ n tệ các tệ thệ . Các tệ thệ này làm co giãn nhệ ng bệ phệ n nào đó cệ a cệ thệ và khóa nhệ ng bệ phệ n khác liệ i. Ví đệ trong tệ thệ ngệ i hoa sen: hai chân đệ c khóa liệ i đệ máu không đệ n xuệ ng chân sệ giệ m căng phệ ng tĩnh mệ ch, toàn bệ liệ ng máu trong cệ thệ đệ c tệ p trung tuệ n hoàn tệ đệ u tệ i vùng khung chệ u rệ i quay trệ vệ đệ u, đệ u đó làm cho thân trên cệ a bệ n đệ c mệ m đệ o và tĩnh liệ ng.

Tuy nhiên bệ n phệ i luôn ghi nhệ , đệ i vệ i nhệ ng trệệ ng hệ p do bệ nh tệ t quá nghiêm trệ ng hay các khuyệ t tệ t bệ m sinh, Yoga không mang liệ i sệ phệ c hệ i hoàn toàn nhệ ng trong nhiệ u trệệ ng hệ p, nó có tác đệ ng giệ m bệ t sệ đau đệ n mà bệ nh gây ra.

Đệ u quan trệ ng là cệ n tác đệ ng đệ n đệ n tệ các vùng ngoệ i vi đệ n khu vệ c bệ nhiệ m bệ nh. Trệ c hệ t, các cệ quan ngoệ i vi cệ a cệ thệ phệ i đệ c rệ n luyệ n, tăng cệệ ng đệ đệ a vào nệ nệ p hoệ t đệ ng tệ t. Khi đó, cệ quan nhiệ m bệ nh mệ i nhệ n đệ c sệ tác đệ ng tệ việ c tệ p luyệ n. Vì thệ , trong trệệ ng hệ p bệ nh mệ i phát sinh, Yoga có thệ trệ c tệ p ngặ ngệ a bệ nh phát triệ n thêm.

Các tư thế trong Yoga làm thân thể bền bỉ hơn, trí óc minh mẫn, giúp xoa dịu thần kinh và các tuyến nội tiết, làm cho não được thư giãn, duy trì sự thăng bằng về thể chất, sinh lý và cảm xúc. Ngoài ra, sự kết hợp khác nhau của các tư thế còn cải thiện tầm vóc đáng kể của từng cơ bắp và khớp xương, “bôi trơn” các khớp, tăng sự linh hoạt.

Việc thực hành thường xuyên các tư thế Yoga sẽ giúp bạn tăng thêm lòng tin và nghị lực. Quan trọng hơn là có thể phòng ngừa và chữa trị được nhiều bệnh thường gặp trong cuộc sống như: viêm khớp, khó thở, viêm xoang, mất ngủ, đau đầu, nhức mỏi mắt, chán ăn, trầm cảm, đau thắt lưng, loãng xương, cơ thể mệt mỏi...

Những bài tập, tư thế được kết hợp hài hòa như thế nào để mang lại tác dụng này, chúng tôi sẽ giới thiệu đến các bạn trong chuyên đề “Yoga - Phòng và chữa bệnh thường gặp”.

**Đàm Minh Thảo**  
**(HLV Yoga, Câu lạc bộ 298 Hai Bà Trưng, Q.1, TP.HCM)**  
**Theo Báo Phấn TP.HCM**

**Trước đây, tôi đã từng bị viêm xoang mũi nặng, cảm lạnh liên tục thay đổi là nỗi vất vả, đau họng, ho liên tục cả tháng trời. Vì vậy, khi ở trong phòng máy lạnh, tôi cũng hay bị nhức đầu, mất ngủ, cảm lạnh. Tôi đã đến bệnh viện khám, chụp xoang, xông họng và uống thuốc để liên tục nhưng bệnh vẫn tái đi tái lại.**

**Đến khi tập Yoga ba tháng đầu tiên, tôi không còn cảm thấy những triệu chứng viêm xoang xuất hiện. Suốt quãng thời gian 6 năm (từ lúc bắt đầu tập cho đến giờ là huấn luyện viên Yoga), tôi cũng không hề phải uống một viên thuốc nào và có thể ở trong phòng máy lạnh 9 tiếng đồng hồ mỗi ngày mà không bị viêm xoang nữa.**

**Kể từ khi về yếm các bệnh về Yoga mang ý nghĩa rất tích cực nhưng nó cũng đòi hỏi bạn sự kiên trì, tập luyện liên tục, đúng tư thế thì mới có kết quả.**

HLV Yoga Đàm Minh Thảo