Theo th□ng kê, r□i lo□n gi□c ng□ x□y ra □ n□ nhi□u h□n nam, già nhi□u h□n tr□.

R□i lo□n gi□c ng□ th□□ng kèm theo các ch□ng: đau đ□u, m□t m□i, tim đ□p nhanh, da d□ kém t□□i, mau già... Đ□ gi□i quy□t v□n đ□ này, các bác sĩ, các nhà t□ v□n tâm lý khuyên m□i ng□□i nên tìm s□ an bình, th□ giãn qua các bài thu□c c□ truy□n (l□c tiên, lá vông nem, tâm sen, c□ bình vôi, táo nhân, ph□c th□n, vi□n chí…). Bên c□nh đó là tìm cho mình ph□□ng pháp t□p luy□n th□ d□c phù h□p thay vì ch□ d□a vào các lo□i thu□c tân d□□c, b□i thu□c ng□ n□u dùng không đúng cách s□ làm r□i lo□n th□n kinh, kh□ năng t□p trung gi□m và r□t d□ gây nghi□n.

Có th□ ngâm chân n□□c nóng và xoa bóp bàn chân tr□□c khi ng□, t□p luy□n t□ th□ nh□ nhàng ph□i h□p v□i hít th□ sâu ch□m. Nên ch□n t□ th□ n□m tho□i mái, g□i s□ an lành c□a h□i th□ lên t□ng b□ ph□n c□a c□ th□, r□i d□n d□n lan t□a kh□p toàn thân.

Bên c□nh vi□c t□p luy□n, ch□ đ□ ăn u□ng h□p lý cũng là đi□u quan tr□ng trong vi□c t□o gi□c ng□ ngon. Đó là m□t ch□ đ□ ăn đ□y đ□ ch□t đ□m, ch□t béo, hydrat carbon, ch□t x□, vitamin và khoáng ch□t. B□a ăn sáng là b□a quan tr□ng vì nó cung c□p năng l□□ng duy trì cho m□t ngày m□i. B□a tr□a cung c□p năng l□□ng lâu dài. B□a t□i ăn quá nhi□u s□ không t□t cho s□c kh□e và gây khó ng□, nên h□n ch□ ăn t□t nh□t là ba gi□ tr□□c khi ng□, không nên t□p luy□n các t□ th□ yoga sau 9g t□i.

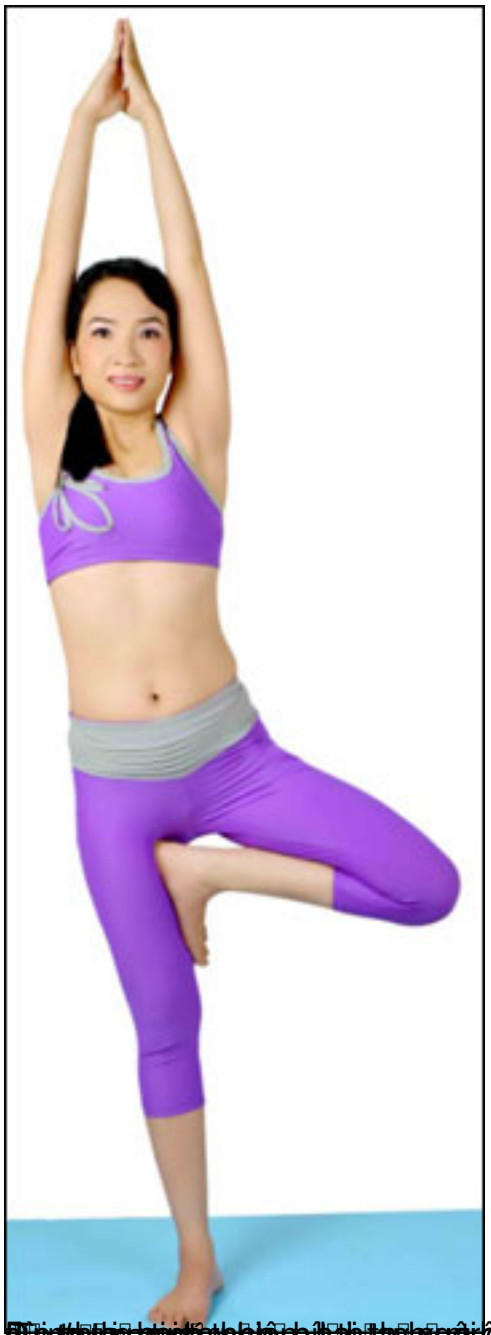
Các bài t□p yoga cho ng□□i m□t ng□ d□a trên ba y□u t□: hít th□ sâu ch□m - t□p luy□n các t□ th□ nh□ nhàng - th□ giãn đúng cách.

1. Hít th□ sâu ch□m đ□ giúp thông khí □ ph□i, cung c□p thêm nhi□u oxy cho c□ th□, làm tăng l□u l□□ng tu□n hoàn, □n đ□nh tinh th□n, giúp xoa bóp n□i t□ng, cung c□p m□t l□□ng máu d□i

dào cho tim, giúp tim đ□□c ngh□ ng□i, hóa gi□i ch□ng r□i lo□n nh□p tim và h□i h□p khó ng□.
Th□c hi□n: có th□ đ□ng ho□c ng□i trên gh□, th□ng l□ng không d□a vào thành gh□. Đ□u tiên, hãy th□ ra thóp b□ng vào đ□ đ□y h□t khí c□n t□n đ□ng trong ph□i ra ngoài, sau đó ch□m ch□m hít vào phình b□ng. Hít vào và th□ ra v□a s□c theo nguyên t□c êm - ch□m - sâu - đ□u, đ□ng cho h□i th□ nghe ti□ng rít rít, lúc này tâm trí h□□ng vào lu□ng h□i th□, ch□ y□u là th□ c□ hoành: hít vào c□ hoành h□ xu□ng (phình b□ng), th□ ra c□ hoành nâng lên (thóp b□ng). Th□c hành hít th□ sâu nh□ v□y kho□ng 5 - 10 phút, ngày hai - ba l□n.

2. T□p luy□n các t□ th□ nh□ nhàng ph□i h□p v□i hít th□ sâu. Sau đây, chúng ta s□ t□p hai t□ th□:

T□ th□ đ□´ng thân cây:



Tư thế xác chết (Savasana)

Nằm thẳng lưng, hai chân hơi dang ra, hai tay để thoải mái dọc theo thân. Lúc này, tâm trí hãy tập trung vào hơi thở, cảm nhận sự thư giãn toàn thân.