



Yoga có th giúp giảm tr ng thái lo l ng cũng nh c i thi n tâm tr ng t t h n đi b ho c các hình th c rèn luy n thân th khác.

Các nhà khoa h c thu c Đ i h c Boston (M) đã kh ng đ nh đi u này sau khi kh o sát c các tình nguy n viên, g m 19 ng i t p yoga và 15 ng i có thói quen đi b .

Nh ng tình nguy n viên đ c yêu c u t p yoga ho c đi b su t m t gi m i l n v i t n su t 3 l n/tu n trong su t 12 tu n.

Sau đó, các tình nguy n viên đ c ki m tra tâm tr ng cũng nh tr ng thái lo l ng c a mình nhi u l n.

K t qu theo báo Los Angeles Times là nh ng ng i thu c nhóm t p yoga th ng ít r i vào tr ng thái lo l ng, tr m c m h n so v i nhóm còn l i.

Đó là nh t p yoga giúp kích thích s n sinh ra nhi u GABA, t c a-xít gamma-aminobutyric, ch t có tác đ ng giảm s lo l ng cũng nh đ m l i c m giác bình yên.

Theo TNO