



Hôm qua 7-3, hơn 100 học viên yoga c  i t  ng lai đã tham dự buổi tập huấn do bác sĩ Madan Kataria, người sáng lập trường phái yoga c  i, hướng dẫn tại Hà Nội.

Đây là lần đầu tiên ông Madan đến VN.

Trong buổi sáng 7-3, ông Madan đã hướng dẫn các bài tập để người tham gia có thể ... c  i. Theo ông Madan, hiện có hơn 300 bài tập như vậy, nhưng phổ biến trong cộng đồng chỉ khoảng 20 bài. Ông Madan cho rằng các động tác chuyên dùng cơ thể, cơ bắp và việc tập c  i có thể giúp người tập “yoga c  i” giảm stress do công việc và cuộc sống căng thẳng, giúp người tập vui vẻ, năng động...

Yoga c  i do ông Madan sáng lập năm 1995 ở Mumbai, Ấn Độ. Hiện đã có 6.000 câu lạc bộ ở 60 quốc gia. Tại VN có khoảng 10 nhóm yoga c  i tập luyện thường xuyên, trong đó CLB ở chân thành phố Sài Gòn, Hà Nội đầu tiên ở 6g-6g45 mỗi sáng có 30-100 người đến tập c  i.

(L.ANH, TTO)