



**Giờ đây, yoga không còn là một bộ môn xa lạ đối với mọi người. Nam nữ, già trẻ đều có thể tập yoga và xem yoga là một cách để thư giãn cùng đánh bại stress trong xã hội hiện đại.**

Nhưng cũng khá khó khăn trong việc chọn cho mình phương pháp yoga nào trong rất nhiều loại yoga khác nhau. Hãy khám phá công dụng của những loại yoga sau để có sự lựa chọn phù hợp.

**Yoga dance:** là sự phối hợp giữa các động tác: múa bụng, múa hiện đại và thể thao. Sự kết hợp này cho phép người tập thoải mái theo những điệu nhạc và sau đó lắng mình trong cảm giác tĩnh lặng. Yoga dance đem lại sự uyển chuyển và dẻo dai cho cơ thể.

**Yoga cổ điển:** đem đến cho bạn những tràng cười và tiếng nói vui vẻ khi tập những tư thế khác nhau rất vui. Yoga cổ điển giúp tăng cường sức mạnh, tinh thần phấn chấn và giảm stress một cách hiệu quả.

**Hot yoga:** đây là một trong những phương pháp giúp giảm cân hiệu quả bằng việc tập yoga trong căn phòng với nhiệt độ là 37 độ C. Ngoài ra còn giúp giảm stress và giải tỏa cho cơ thể.

**Hatha yoga:** kết hợp những tư thế với hơi thở sâu giúp giải tỏa căng thẳng, phù hợp với những người mới làm quen với yoga.

**Sridevi yoga:** là sự kết hợp khéo léo giữa yoga và phương pháp cấy truyền nọc rắn Đồi, giúp đốt cháy calo, thúc đẩy tuần hoàn máu và khí huyết.

**Restorative yoga:** là loại yoga tĩnh, nhằm duy trì kết hợp sự vận chuyển hơi thở, giúp bạn phục hồi sức khỏe và giảm căng thẳng tập trung.

**Yoga bà bầu:** phương pháp tập giúp giảm cơn đau luôn là nỗi ám ảnh của phụ nữ. Động tác trong phương pháp yoga này nhằm giảm đau lưng và giúp quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn. Giúp phục hồi lại vóc dáng sau khi sinh.

**Thầy Miên**  
**Theo Thanh Niên**