Silvia Mordini - chuyên gia ng□□i Italy v□i 15 năm kinh nghi□m - cho r□ng giá tr□ c□a Yoga giúp con ng□□i hoàn thi□n và m□nh m□ tr□□c áp l□c c□a cu□c s□ng hi□n đ□i.

Silvia Mordini t□ng b□ tai n□n ôtô. Cô phát hi□n ra giá tr□ c□a ph□□ng pháp t□p luy□n này khi nh□ đó đ□ tr□ l□i là m□t con ng□□i yêu đ□i, tràn đ□y h□ng ph□n. Sau khi v□□t qua giai đo□n kh□ng ho□ng, cô tr□ thành chuyên gia d□y Yoga và đem nh□ng kinh nghi□m c□a mình giúp đ□ hàng ngàn ng□□i xung quanh.

Silvia Mordini đ□nh nghĩa Yoga là h□i t□. V□i s□ k□t h□p và liên k□t gi□a trí óc, c□ th□ và tinh th□n trong m□t bài t□p, yoga đem l□i m□t tr□i nghi□m tuy□t v□i cho ng□□i t□p c□ v□ th□ ch□t, c□m xúc, c□m nh□n, trí não và tinh th□n đ□t t□i s□ c□m nh□n cao nh□t v□ b□n thân.

T□ kinh nghi□m th□c t□, cô ch□ ra 5 tác d□ng l□n c□a Yoga đ□□c ng□□i t□p ví nh□ c□u cánh trong cu□c s□ng hi□n đ□i nhi□u lo toan và áp l□c.

1. Gi□m stress

Quá trình th□ giãn khi t□p yago đ□n r□t nhanh qua vi□c th□ có ý th□c, t□p luy□n các t□ th□, h□c h□i các k□ thu□t th□ giãn và tr□m t□□ng. Thu□c gi□i cho c□ ch□ stress trong c□ th□ chính là c□ th□ th□ giãn, trong đó th□ giãn đóng vai trò là nhân t□ tác d□ng tích c□c làm thay đ□i tình tr□ng b□ □c ch□ c□a h□ th□ng th□n kinh. Quan tr□ng h□n, yoga d□y chúng ta cách duy trì c□m giac bình an khi ph□i đ□i m□t v□i th□ thách và nh□ng đi□u gây phi□n toái. Đi□u h□c đ□□c t□ yoga chính là ngh□ thu□t th□ giãn.

2. Tăng s□c t□p trung

B□□c vào t□p yoga, tr□i nghi□m đ□u tiên cho ng□□i t□p là s□ t□p trung đi□u ti□t k□ thu□t th□. Sau đó, ng□□i t□p s□ ti□p t□c nh□n bi□t b□n thân nhi□u h□n v□ m□t v□n đ□ng c□ th□, kh□ năng đi□u ti□t c□a trí não và c□m xúc.

T□p yoga là t□p nh□n bi□t v□ kh□ năng t□p trung ki□m soát c□ th□ và đó là chìa khóa giúp c□i thi□n đáng k□ s□c t□p trung c□a b□n thân.

3. Gi□m đau và xóa b□ s□ lo l□ng

Các t□ th□ t□p c□a Yoga, vi□c th□ có ý th□c và kh□ năng m□□ng t□□ng là m□t li□u pháp giúp gi□m c□m giác đau và s□ lo l□ng. H□c yoga cũng là h□c các ph□□ng pháp th□c hành đ□ làm b□n thân d□ ch□u.

4. Lo□i b□ nh□ng thói quen x□u

Con ng□□i th□□ng thi□u ki□m soát đ□i v□i nh□ng thói quen x□u làm h□i c□ th□ trong đ□i s□ng bình th□□ng. Nh□ng yoga s□ d□y thói quen k□ lu□t và ý th□c gìn gi□ s□c kh□e c□a chính mình. Ý th□c nâng cao ch□t l□□ng cu□c s□ng giúp nh□n bi□t và dũng c□m g□t b□ nh□ng thói quen có h□i mà bình th□□ng không đ□ ý t□i.

5. Nh□c nh□ b□n thân v□ ý th□c trách nhi□m

Yoga giúp thoát kh□i tình tr□ng né tránh trách nhi□m. Trong đó, di□u đ□u tiên h□c đ□□c là có trách nhi□m v□i chính c□ th□ c□a mình trong quá trình t□p đ□ có th□ chinh ph□c đ□□c nh□ng đ□ng tác khó mà không làm t□n th□□ng đ□n c□ b□p.

Danh sách các l□i ích c□a Yoga theo kinh nghi□m c□a Silvia Mordini:

Gi□m stress

Ng□ ngon

Gi□m m□c đ□ hormone cortisol trong máu (là nguyên nhân gây ra nhi□u b□nh, trong đó có b□nh tim)

C□i thi□n tình tr□ng s□c kh□e

Gi□m các tri□u ch□ng d□ □ng và hen

Gi□m huy□t áp

Giúp b□ thu□c lá hi□u qu□

Gi□m nh□p tim

Nâng cao tinh th□n

Tr□n an tâm tr□ng

Gi□m s□ lo lăng và căng c□

Làm ch□m l□i quá trình lão hóa

Anh Hoàng
Theo NgoiSao