



Việc tập luyện Yoga cũng giúp cải thiện cảm xúc, trí óc minh mẫn, duy trì cân bằng thể chất - tâm lý - cảm xúc mà còn có tác dụng trong việc điều trị một số bệnh thường gặp.

Trên thực tế, yoga có thể thúc đẩy quá trình chữa lành bệnh, nhưng đôi khi không thể đi thẳng vào căn nguyên của bệnh. Yoga có thể chữa lành những bệnh phần cứng của thể chất tốt hơn những bệnh về thể chất hay điều trị những bệnh là bệnh chúng ta bỏ quên, không lưu tâm đến.

Các thể thao Yoga bao gồm những động tác kích thích các cơ quan về thể chất bằng cách tăng lưu lượng máu cung cấp cho chúng, đồng thời giúp người tập tăng khả năng chịu đựng đau đớn.

Quy trình trên thực tế của Yoga dựa trên việc làm ấm cơ thể và sắp xếp tuốt các thể thao. Các thể thao này làm cơ giãn nở những bệnh phần nào đó của thể chất và khóa những bệnh phần khác lại. Ví dụ trong thể thao ngả hoa sen: hai chân được khóa lại để máu không dồn xuống chân sẽ giảm căng phồng tĩnh mạch, toàn bộ lưu lượng máu trong cơ thể được tập trung tuốt hoàn toàn để dồn vào vùng khung chậu rồi quay trở về đầu, điều đó làm cho thân trên của bạn được cảm nhận rõ ràng và tỉnh táo.

Tuy nhiên bệnh phần nào luôn ghi nhớ, điều gì nếu những triệu chứng xảy ra do bệnh thể chất quá nghiêm trọng hay các khuyết tật bẩm sinh, Yoga không mang lại sự phục hồi hoàn toàn những triệu chứng xảy ra, nó có tác dụng giảm bớt số đau đớn mà bệnh gây ra.

Điều quan trọng là cần tác động đến những vùng ngoại vi để khu vực bệnh tật giảm bớt. Trên thực tế, các cơ quan ngoại vi của cơ thể phần nào được rèn luyện, tăng cường để đưa vào nếp sống hoạt động thể chất. Khi đó, cơ quan bệnh tật của bạn sẽ tác động tốt về việc tập luyện. Vì thế, trong những trường hợp bệnh phần nào phát sinh, Yoga có thể trực tiếp ngăn ngừa bệnh phát triển thêm.

Các tư thế trong Yoga làm thân thể bền bỉ hơn, trí óc minh mẫn, giúp xoa dịu thần kinh và các tuyến nội tiết, làm cho não được thư giãn, duy trì sự thăng bằng về thể chất, sinh lý và cảm xúc. Ngoài ra, sự kết hợp khác nhau của các tư thế còn cải thiện tầm vóc đáng kể của từng cơ bắp và khớp xương, “bôi trơn” các khớp, tăng sự linh hoạt.

Việc thực hành thường xuyên các tư thế Yoga sẽ giúp bạn tăng thêm lòng tin và nghị lực. Quan trọng hơn là có thể phòng ngừa và chữa trị được nhiều chứng bệnh thường gặp trong cuộc sống như: viêm phổi, khó thở, viêm xoang, mất ngủ, đau đầu, nhức mỏi mắt, chán ăn, trầm cảm, đau thắt lưng, loãng xương, cơ thể mệt mỏi...

Những bài tập, tư thế được kết hợp hài hòa như thế nào để mang lại tác dụng này, chúng tôi sẽ giới thiệu đến các bạn ở phần sau trong chuyên đề “Yoga - Phòng và chữa bệnh thường gặp”.

Đàm Minh Thảo

**(HLV Yoga, Câu lạc bộ 298 Hai Bà Trưng, Q.1, TP.HCM)
Theo Báo Phụ Nữ TP.HCM**

Trước đây, tôi đã từng bị viêm xoang mũi nặng, cảm lạnh liên tục thì tiết thay đổi là liên tục mũi, đau họng, ho liên tục cả tháng trời. Vì vậy, khi ở trong phòng máy lạnh, tôi cũng hay bị nhức đầu, mất ngủ, cảm lạnh. Tôi đã đến bệnh viện khám, chích xoang, xông họng và uống thuốc để liên tục nhưng bệnh vẫn tái đi tái lại.

Đến khi tập Yoga ba tháng đầu tiên, tôi không còn cảm thấy những triệu chứng viêm xoang xuất hiện. Suốt quãng thời gian 6 năm (từ lúc bắt đầu tập cho đến giờ là huấn luyện viên Yoga), tôi cũng không hề phải uống một viên thuốc nào và có thể ở trong phòng máy lạnh 9 tiếng đồng hồ mỗi ngày mà không bị viêm xoang nữa.

Kể từ khi về yếm các bệnh lý, Yoga mang ý nghĩa rất tích cực nhưng nó cũng đòi hỏi bạn sự kiên trì, tập luyện liên tục, đúng tư thế thì mới có kết quả.

HLV Yoga Đàm Minh Thảo