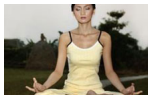

T□ m□t di□m nh□ xíu □ □n Đ□ cách đây h□n 5000 năm, yoga đang tr□ thành trào l□u th□i th□□ng trên kh□p các châu l□c. Li□u có ph□i yoga còn l□n h□n c□ vi□c th□ đúng cách? Li□u nó có th□ ch□ b□nh ung th□? Hay có th□ đ□y lùi b□nh đau tim? Ho□c ph□c h□i v□ đ□p c□a ph□ n□ th□i h□u mãn kinh? Li□u nó có giúp gi□m cân, b□ thu□c lá hay đ□n gi□n là c□i thi□n thái đ□ và k□t qu□ h□c t□p. Nh□ng ích l□i c□a yoga li□u có th□ đo đ□m b□ng các tiêu chu□n y h□c truy□n th□ng? Nói cách khác, li□u yoga có ph□i là m□t môn khoa h□c?

V□i câu h□i đó, s□ xung đ□t trong cách ti□p c□n con ng□□i c□a ph□□ng Đông và ph□□ng Tây đã xu□t hi□n. Phong t□c truy□n th□ng c□a □n Đ□ đã phát tri□n các phép □n d□ và cách miêu t□ c□ th□ con ng□□i t□ trong ra ngoài. Trong khi đó, phong t□c c□a ng□□i ph□□ng Tây l□i ti□p c□n c□ th□ ng□□i theo h□□ng t□ bên ngoài thâm nh□p vào bên trong, ch□ tin vào nh□ng di□u có th□ đo đ□m và ch□ng minh trong các thí nghi□m. Có th□ đúc k□t l□i hai trào l□u trên b□ng câu nói "Ng□□i ph□□ng Đông ch□a ng□□i. Ng□□i ph□□ng Tây ch□a b□nh". "H□ th□ng y d□□c c□a ng□□i ph□□ng Tây v□n còn quá r□i r□c phân m□nh" - Ti□n sĩ Carrie Demers, ng□□i di□u hành Trung tâm S□c kh□e và H□i ph□c t□i Vi□n Himalayan International thu□c Vi□n Khoa h□c Yoga và Tri□t h□c Hoa K□ nói. "Chúng ta g□i b□nh nhân t□i nhi□u bác sĩ đ□ khám các ph□n khác nhau c□a c□ th□. Yoga trong khi đó k□t kh□i h□n, nó quan tâm t□i s□ h□p nh□t c□a c□ th□, h□i th□ và trí não".

Nh□ng nghiên c□u v□ yoga t□i nay đ□u ch□ng minh: Yoga là ph□□ng "thu□c tiên" do con ng□□i sáng t□o. M□t nghiên c□u năm 1990 th□c hi□n trên các b□nh nhân m□c b□nh tim do máu c□c trong đ□ng m□ch vành đã ch□ ra r□ng, m□t ch□ đ□ t□p luy□n aerobic và gi□m thi□u stress, bao g□m c□ yoga, k□t h□p v□i ch□ đ□ ăn nhi□u rau xanh s□ giúp □n đ□nh. Trong m□t s□ tr□□ng h□p, bi□n pháp này còn phá tan các máu c□c. M□t nghiên c□u khác m□i đây cũng cho nh□ng d□ li□u r□t kh□ quan v□ vi□c ăn kiêng, yoga và các bi□n pháp y h□c có làm gi□m quá trình phát tri□n c□a b□nh ung th□ tuy□n ti□n li□t.

V□i nh□ng ai còn nghi ng□ yoga thì t□t c□ các b□ng ch□ng trên ch□ là chuy□n t□m phào. Nh□ng trong th□c t□ cu□c s□ng, m□t vài chuy□n t□m phào l□i có ý nghĩa h□n các d□ li□u kh□ quan r□t nhi□u. Ví d□ tr□□ng h□p c□a Sue Cohen, m□t nhân viên k□ toán 54 tu□i đang đ□u tranh v□i b□nh ung th□ vú b□ng yoga t□i Unity Woods studio □ Bethesda, Md. Sau ph□u thu□t, Cohen nói: "Tôi đã nghĩ mình s□ không bao gi□ có th□ nh□c tay lên n□a. R□i m□t ngày tôi □ đây, toàn b□ tr□ng l□□ng c□ th□ d□a trên cánh tay. Hóa tr□, ph□u thu□t và m□t vài th□ thu□t khác có th□ c□□p đi s□ s□c bén c□a trí não, nh□ng yoga s□ bù đ□p cho b□n nh□ng m□t mát đó. Nó b□t b□n ph□i làm nh□ng th□ b□n không bao gi□ nghĩ mình có th□ làm đ□□c".

"Yoga cũng có th□ giúp b□n massage h□ th□ng b□ch huy□t" - Ti□n sĩ Mehmet Oz, bác sĩ ph□u thu□t tim t□i B□nh vi□n New York Presbyterian (M□) cho bi□t.

B□ch huy□t gi□ng nh□ th□ n□□c r□a bát b□n c□a c□ th□ ng□□i. M□t m□ng l□□i các m□ch máu tr□ng và các bao ch□a n□m kh□p c□ th□ mang theo dung d□ch ch□a đ□ng t□ bào máu tr□ng, ch□ng l□i các b□nh truy□n nhi□m và ph□ ph□m t□ ho□t đ□ng c□a t□ bào. “Vi□c t□p th□ d□c nhìn chung s□ kích thích các lu□ng b□ch huy□t trên kh□p c□ th□ và tăng t□c quá trình l□c ch□t, nh□ng yoga thì có tác d□ng đ□c bi□t đ□i v□i vi□c khai thông dòng ch□y c□a b□ch huy□t. M□t s□ đ□ng tác yoga làm giãn các c□, r□t t□t cho vi□c kích thích h□ th□ng b□ch c□u”.

Yoga giúp b□n th□ giãn và qua th□ giãn ch□a b□nh cho b□n. H□ th□ng th□n kinh th□c v□t đ□□c chia thành h□ th□ng th□n kinh giao c□m và đ□i giao c□m. Khi b□n t□p yoga - th□ sâu, th□ l□ng, các ho□t đ□ng gi□i phóng căng c□ - b□n kích thích m□t quy trình t□t h□ th□ng giao c□m và kh□i đ□ng h□ th□ng đ□i giao c□m. C□ th□ lúc này hòa v□i thiên nhiên và t□ đó có nh□ng ích l□i đ□c bi□t lên c□ th□. Nh□p tim ch□m l□i, h□i th□ đi□u hòa. Và c□ th□ "b□t" l□y c□ h□i này đ□ b□t các c□ ch□ t□ ch□a b□nh lên. N□m gi□ đ□□c quy□n l□c và s□c m□nh c□a yoga chính là cách giúp b□n b□o v□ và tăng thêm s□c d□o dai c□a c□ th□

Theo Suckhoegiadinh