



Với sự tập trung vào hơi thở sâu, nhịp nhàng, yoga đã trở thành một dạng rèn luyện phổ biến. Cho phép người tập thoải mái đi vào và tập trung vào những mục tiêu cá nhân và năng lượng bên trong, yoga cũng giúp cho thể chất và tinh thần nói chung thêm khỏe khoắn. Dù chỉ dành ra một khoảng thời gian nhỏ để luyện tập, yoga cũng mang lại những lợi ích tích cực.

### Thiền

Điền thiền, cảm nhận nội tâm yên tĩnh và một vị trí thoải mái, tập trung suy nghĩ, trạng thái tuyệt đối cân bằng giữa ý thức và sự thoải mái. Thực hành thiền xuyên suốt, thiền có thể giúp nâng cao tinh thần, thể chất và tình cảm của bạn. Khi thực hành thiền thực ra không có gì quá phức tạp. Người tập một vị trí thoải mái, bạn có thể dùng trí tưởng tượng về những hình ảnh tích cực. Người tập có thể chọn cách thiền mà họ cảm thấy thoải mái.

### Massage

Massage không chỉ giúp bạn hồi phục lại cơ thể đã mệt mỏi mà còn giúp làm phong phú tinh thần và trí óc. Massage xuyên suốt đem lại cho bạn tinh thần khỏe mạnh và tâm trạng thanh thản, yên bình.

Theo ThanhNien