



Thời gian gần đây, phong trào học Yoga đang ngày càng phát triển và thu hút rất đông các thành viên theo học. Theo các chuyên gia, Yoga có tác động rất tốt đối với việc phòng bệnh, nhất là mang lại sự thoải mái, thư giãn trong tâm hồn.

Theo các chuyên gia, sự dễ dàng có tác động của bệnh là do Yoga được thực hành chậm rãi, mềm dẻo phù hợp với nhịp thở sâu. Cách tập Yoga không tạo áp lực cho tim mà còn có thể cung cấp thêm nhiều dưỡng khí cho máu và sinh lực cho các cơ quan, qua đó có thể tăng cường chuyển hóa, kiểm soát nhịp tim xúc và làm cân bằng tâm lý.

Ông Dada Ar na Vananda - Chuyên gia Yoga tại Việt Nam cho biết: Tôi theo học yoga từ rất nhiều năm. Ở Việt Nam, Yoga đã phát triển mạnh mẽ và lan rộng nhiều trên thị trường. Bên cạnh đó, Yoga là đánh thức tiềm năng của con người. Nhiều người không biết về sức mạnh của chính bản thân mình. Yoga mang lại cho mọi người sức khỏe tốt và sự thoải mái, thoải mái trong cuộc sống. Những người như chúng tôi đi khắp thị trường để nói về Yoga và mong muốn mang lại sự hạnh phúc cho con người.

Tại các trung tâm Yoga, cùng với dạy Yoga, người ta còn mở các buổi nói chuyện về thiền, võ, ăn chay, và cách giảm căng thẳng trong cuộc sống hay là tham gia vào các hoạt động thể thao.

Nhờ sự giúp đỡ khi con người có điều kiện làm việc, công việc hiện tại mình như cũng có khi cảm thấy mệt mỏi trầm trọng quay quắt gấp về phía trước nhưng sức khỏe và tuổi tác lại về phía sau. Trong cuộc sống bận rộn và sôi động, Yoga đang ngày càng trở thành sự lựa chọn của nhiều người và nhiều người khác.

Theo VTV