



Nghiên cứu trên 51 học sinh lớp 11, 12 ở Massachusetts (Hoa Kỳ) chia thành hai nhóm, một nhóm gồm 36 em (trong đó nữ chiếm 61%) tập yoga 30 phút/mỗi lần, 2-3 lần trong tuần, trong 10 tuần, nhóm khác gồm 15 em (nữ chiếm 47%) đăng ký học rèn luyện thể thao như quần vợt, bóng rổ, bóng bàn và soccer.

Kết quả cho thấy những học sinh tập yoga có cảm giác giảm bớt lo lắng tính khí và tình trạng căng thẳng - lo âu so với nhóm kia. Ngoài ra cũng cảm giác giảm bớt những âm tính ở nhóm tập yoga (thể hiện tính khí tốt, bình tĩnh, không gây rối, những hành vi cho người khác). Tác giả nghiên cứu, tiến sĩ Jessica

J. Noggle, khoa y học và giáo dục ở Harvard, hi vọng đây là một phương pháp để cải thiện sức khỏe và sự trì trệ tinh thần, đồng thời giúp kiểm soát sự tức giận.

BS.ThS MAI VĂN BÔN (Theo J Dev Behav Pediatr.)