H□i: *Hi□n nay phong trào t□p yoga r□t ph□ bi□n, nh□ng theo các nhà chuyên môn v□ c□ x□□ng kh□p, có nh□ng đ□ng tác có th□ gây □nh h□□ng đ□n c□t s□ng, đĩa đ□m, x□□ng kh□p, nh□t là nh□ng ng□□i t□ trung niên tr□ lên. V□y cho tôi xin l□i khuyên, tr□□c khi tôi đi t□p. Xin cám □n!*
<hanhpham…@...>

- Tr□ l□i: N□u th□ d□c v□n đ□ng là bi□n pháp duy trì và c□i thi□n s□c kh□e t□ bên ngoài thì h□i th□ và t□nh tâm là bi□n pháp đi□u hòa khí huy□t giúp tr□ kh□e t□ bên trong. Hai bi□n pháp rèn luy□n t□ ngoài vào trong, t□ trong ra ngoài giúp c□ th□ cân b□ng hoàn h□o.

Yoga cũng nh□ khí công d□□ng sinh , trong đ□ng có tĩnh, trong tĩnh có đ□ng. Theo quan ni□m c□a y h□c c□ truy□n, Yoga là m□t trong nh□ng ph□□ng pháp t□p luy□n có tác đ□ng đi□u hòa công năng ho□t đ□ng c□a l□c ph□ ngũ t□ng, giúp cho h□ th□n kinh □n đ□nh cân b□ng, khí huy□t thông su□t, tăng c□□ng năng l□□ng, giúp c□ th□ thích nghi t□t v□i bi□n đ□i c□a môi tr□□ng.
Luy□n Yoga
còn giúp cho c□ th□ b□i đ□p chính khí, ph□c h□i và duy trì cân b□ng âm d□□ng. K□t h□p
luy□n t□p Yoga
v□i ch□ đ□ ăn kiêng s□ giúp c□i thi□n b□nh m□ch vành, làm tan các c□c máu đông, gi□m tress…

Tuy nhiên, c□n nh□ r□ng rèn luy□n Yoga , tuy□t đ□i không đ□□c làm quá s□c; ph□i có s□ h□□ng d□n chuyên môn, không nên tùy ti□n t□ luy□n t□p. N□u luy□n t□p không đúng ph□□ng pháp, t□p quá s□c, quá kh□ năng thì s□ "l□i b□t c□p h□i".

Thân!

L□□ng y Vũ Qu□c Trung
Theo Báo Thanh Niên