Giới ca sĩ, người mẫu đã xô tìm đến yoga như một cuộc chạy đua thời gian để giữ gìn vóc dáng, nhan sắc và hỗ trợ nghề nghiệp. Còn người dân, trong điều kiện môi trường ô nhiễm, xe cộ ồn ào, áp lực công việc căng thẳng... hễ đến với môn thể thao nhẹ nhàng này như một liệu pháp giảm stress, tìm lại sự cân bằng trong cuộc sống.

Theo cô Nguyễn Thị Phương Cúc, Phòng Nghiệp vụ Trung tâm TDTT quận 1: "Khoảng nửa năm trở lại đây, phong trào tập yoga phát triển rầm rộ. Mặc dù đã mở thêm lớp, thêm suất học, nhưng số lượng học viên quá đông, trung tâm quá tải phải giới thiệu học viên đến một số nơi có dạy yoga như Nhà Văn hóa Phụ nữ, Viện Y Dược học dân tộc, Nhà Thi đấu Phú Thọ...".

Tươi trẻ, sảng khoái

Yoga không phân biệt tuổi tác, giới tính. Tuy nhiên những ai yêu thích và lưu tâm đến môn thể dục này không thể không lưu ý một điều: Tập theo sách vở mà không có giáo viên hướng dẫn sẽ rất nguy hiểm. Ngoài hướng dẫn cách thở đúng, yoga là một chuỗi những bài tập co duỗi. Về cơ bản, Yoga có 20 thế, dựa theo thuyết âm dương ngũ hành mà thành (gọi là asana). Những thế này là các động tác đung đưa, xoa bóp nhẹ nhàng, uốn éo mềm mại uyển chuyển, không dùng sức, giúp điều chỉnh lại mỗi khuyết điểm trong các tuyến nội tiết, làm tiêu tan các ý nghĩ phiền não. Bên cạnh đó, phương thức thiền là một công đoạn quan trọng của bài tập.Thiền giúp xoa dịu hệ thần kinh trung ương, nhịp tim đập chậm lại, huyết áp hạ thấp. Theo các nhà chuyên môn, sau một tháng tập luyện yoga đã có thể phát huy tác dụng.

Người mẫu Trương Ngọc Ánh thổ lộ: "Mình đến với yoga đã được một thời gian kha khá. Lúc đầu mình nghĩ tập để giảm stress nhưng càng tập mình càng cảm thấy thích thú. Ăn được, ngủ ngon, không những tinh thần luôn sảng khoái mà mình cảm nhận da dẻ mềm màng và hồng hào hẳn. Ngoài giữ gìn vóc dáng, yoga giúp mình tự tin, cởi mở hơn trong công việc. Những lúc theo đoàn đi diễn, đi quay xa, không có điều kiện đến phòng tập mình vẫn dành thời gian ngồi thiền. Và mình thấy công việc bớt căng thẳng hẳn, cuộc sống dù bận rộn nhưng ít nhiều vẫn thảnh thơi".

Ca sĩ Hồng Nhung cho biết: "Mình đã tập yoga được 4 năm. So với những môn thể thao mà

mình đã t□ng t□p qua nh□ b□i l□i, xe đ□p, leo núi, th□ d□c nh□p đi□u thì yoga là môn mình yêu thích nh□t. Môn h□c này giúp mình luy□n t□p cách th□ và l□y h□i t□t h□n nên mình hát kh□e và ch□t gi□ng truy□n c□m h□n. Ngoài ra, yoga còn đem l□i cho mình m□t c□ th□ kh□e m□nh, săn ch□c và lúc nào cũng c□m th□y s□ng khoái, yêu đ□i".

Gi□m stress, ch□a b□nh

Ch□ T. K.V, k□ toán Ngân hàng C□ ph□n Sài Gòn, 39 tu□i, h□c viên □ Trung tâm TDTT qu□n 1, vui v□ b□c b□ch: "Mình b□ huy□t áp cao, công vi□c l□i quá căng th□ng nên hay b□ chóng m□t. H□t gi□ làm, v□ đ□n nhà ch□ mu□n n□m xoài ra, không màng đ□n c□m n□□c, đêm ng□ c□ ch□p ch□n. Ông xã đ□ng viên mình đi t□p. Lúc đ□u mình ch□ nghĩ đi cho □ng vui nh□ng không ng□ môn th□ thao này l□i lôi cu□n mình. M□i h□n m□t tháng t□p mà mình đã th□y thèm ăn, gi□c ng□ r□t sâu. C□m giác m□t m□i chóng m□t đã b□t đi đ□□c ph□n nào. Mình lên đ□□c g□n 2 kg, ch□ lúc tr□□c không ăn đ□□c, □m nhom!".

Cô Nguy□n Th□ Tâm, □ Trung tâm TDTT qu□n 1, ng□□i đã có thâm niên v□i ngh□ g□n 10 năm nay cho bi□tm, đa s□ b□nh t□t c□a con ng□□i đ□u xu□t phát t□ s□ thi□u v□n đ□ng c□ b□p, ăn u□ng không ch□ng m□c và tinh th□n luôn lo âu căng th□ng. Yoga là chu□i bài t□p làm hài hòa s□ ti□t xu□t c□a n□i ti□t t□, kích thích tu□n hoàn, th□n kinh th□ giãn, h□ th□ng dây ch□ng và các kh□p x□□ng m□m d□o và linh ho□t. Chính vì l□ đó, nói yoga ch□a đ□□c bách b□nh thì không đúng, nh□ng m□t khi tinh th□n tho□i mái, c□ th□ sung mãn thì s□ l□n át đ□□c b□nh t□t. Nh□ng ai kiên trì t□p luy□n, môn h□c này giúp s□c kh□e c□i thi□n đáng k□ và ch□ ng□ đ□□c nh□ng căn b□nh mãn tính.

Ch□ T.T.T.H, 53 tu□i, công tác t□i m□t nhà máy thép mà hi□n t□p yoga □ CLB Văn hóa qu□n 1 là m□t minh ch□ng di□n hình. Ch□ H. đ□n v□i yoga đã h□n 2 năm. Lúc đ□u ch□ ch□i môn c□u lông nh□ng c□ c□m th□y m□t m□i và nh□c bu□t kh□p ng□□i. Ch□ tâm s□: "Tôi đi khám, m□i tá h□a vì bi□t mình b□ gan nhi□m m□, viêm xoang, thoái hóa c□t s□ng 4 đ□t. Con gái tôi h□c yoga vì nghe nói h□c môn này tr□ lâu, th□y các bác có b□nh cũng đ□n t□p nên kéo m□ đi theo. Tôi đi theo con h□c đ□□c n□a năm thì th□y viêm xoang đ□ đi ph□n nào. Gi□ tôi đã h□c h□n 2 năm, tu□n tr□□c đi ch□p phim, bác sĩ theo dõi b□nh báo tin 4 đ□t c□t s□ng b□ thoái hóa đã h□t r□i. Tôi còn h□i nghi ng□ nh□ng c□m th□y d□o này ng□i lâu không còn đau nh□c n□a".

Nhi□u ng□□i bi□t đ□n tác d□ng c□a yoga qua ph□□ng ti□n truy□n thông, cũng có nhi□u ng□□i đ□□c b□n bè gi□i thi□u. Anh Tr. V. T., 35 tu□i, ph□ trách đào t□o và phát tri□n nhân s□ c□a Công

ty TNT (d□ch v□ phát chuy□n nhanh), tâm s□: “Công vi□c c□a tôi quá căng th□ng, tôi g□n nh□ b□ ch□ng nh□c đ□u mãn tính, nhi□u khi nóng gi□n th□t th□□ng. Tôi nghe b□n bè kháo nhau h□c yoga gi□m đ□□c stress, c□i thi□n quan h□ gi□i tính... Trung tâm □ g□n nhà, nên đi làm v□ tôi ghé vào xem th□c h□ r□i theo luôn t□ n□a năm nay. Tôi th□y s□c kh□e ti□n tri□n t□t, tinh th□n tho□i mái, ph□n ch□n h□n, không còn hay cáu gi□n th□t th□□ng nh□ tr□□c n□a. Đ□ng nghi□p c□a tôi bi□t đ□□c vui l□m, h□ c□ đòi theo hoài. Tôi bàn v□i c□ quan và đ□□c □ng h□ nhi□t tình. Bây gi□ c□ quan tôi đã m□i đ□□c th□y cô v□ t□n n□i m□ l□p, v□i g□n 40 b□n theo h□c vào cu□i m□i ngày làm vi□c”.

Yoga là gì?

Yoga là m□t khoa h□c tr□ li□u thu□c h□ th□ng k□ thu□t c□ đã đ□□c th□ nghi□m và tinh l□c qua hàng ngàn năm. Nó không ph□i là m□t tôn giáo mà là m□t chu□i các bài t□p giúp con ng□□i m□t ph□□ng cách h□p t□ nhiên và ch□ ng□ b□nh t□t.

Công đo□n ti□p c□n yoga

Bao g□m: kh□i đ□ng; các bài t□p hít th□ - h□c cách th□ đúng. T□p các t□ th□ asana. Đây là các đ□ng tác t□o ra m□t s□c ép tinh t□ trên các tuy□n n□i ti□t, ngăn ng□a h□u h□t các b□nh. Các asana gi□ cho c□ th□ và tâm trí luôn hòa h□p, gia tăng s□ d□o dai c□a c□ th□, duy trì dáng v□. Ti□p đ□n là các đ□ng tác xoa bóp sau khi t□p nh□ng t□ th□ asana. Đây là các bài t□p giúp kích thích tuy□n bã nh□n n□m d□□i da ti□t xu□t ch□t d□u t□ nhiên. Và nó kích thích h□ th□ng th□n kinh, gia tăng tu□n hoàn máu, gi□ làn da luôn t□□i tr□. Đ□nh cao c□a yoga là thi□n. Đây là ph□□ng pháp khoa h□c t□p trung tâm trí m□t cách nh□ nhàng. Thi□n làm d□u h□ th□ng th□n kinh trung tâm, cũng nh□ nh□p th□, nh□p tim và huy□t áp. Thi□n giúp gia tăng trí l□c, tr□c giác nh□y bén, gi□m stress, đ□ l□□ng và c□i m□ h□n.

Theo VietNamNet