**Khi nghe M□nh nói s□ đi t□p Yoga, cô em gái tròn m□t ng□c nhiên b□i quy□t đ□nh "già tr□□c tu□i" c□a anh mình. Th□ nh□ng, đâu ch□ có M□nh mà r□t nhi□u b□n tr□ khác cũng đang say mê b□ môn đ□□c xem là "c□i lão hoàn đ□ng" này.**

Các bu□i chi□u, ghé qua phòng t□p Yoga c□a Trung tâm Yoga vì s□c kh□e h□nh phúc, s□ không kh□i b□t ng□ b□i nh□ng thành viên tham gia l□p h□c này đ□u r□t tr□, t□ 20 – 25 tu□i. Ph□n l□n trong s□ đó là sinh viên, ngoài ra còn có nhi□u b□n tr□ m□i ra tr□□ng.

Trong n□n nh□c không l□i du d□□ng, ph□ng ph□t chút h□i th□ tâm linh, h□n ch□c b□n tr□ đ□u say s□a th□c hi□n các bài t□p theo l□i ch□ d□n c□a gi□ng viên ng□□i Indonexia. Gi□ng viên ngo□i qu□c nói b□ng ti□ng Anh, đôi khi l□i đ□m thêm m□t s□ câu ti□ng Vi□t đ□n gi□n nh□: "bên trái", "bên ph□i", hay đ□m b□ng ti□ng Vi□t t□ 1 đ□n 8, đ□ h□c sinh d□ theo dõi.

Nh□ng đ□ng tác c□a Yoga không h□ đ□n gi□n, v□y mà h□u h□t các b□n □ đây đ□u th□c hi□n r□t nhu□n nhuy□n và nh□p nhàng. Đ□c bi□t là trong bài t□p Asana – còn g□i là t□ th□ Yoga, h□ ph□i th□c hi□n nh□ng đ□ng tác u□n v□n ph□c t□p mà n□u nh□ ng□□i l□n đ□u tiên th□c hi□n s□ c□m th□y r□t khó và th□m chí là đau các c□.

□ cu□i m□i bu□i t□p, ng□□i h□c còn có kho□ng th□i gian n□m th□ giãn. Căn phòng đ□□c t□t h□t đèn và chìm trong bóng t□i, m□i m□t ng□□i nh□ đ□□c m□ ra m□t th□ gi□i riêng trong lành, thoát kh□i m□i suy nghĩ, b□n b□ c□a cu□c s□ng.

H□ng, sinh viên năm th□ t□ ĐH Ngo□i th□□ng b□t đ□u h□c Yoga nh□ m□ gi□i thi□u. M□ cô là ng□□i đã "say" b□ môn này đ□□c hai năm nay b□i công d□ng ch□a m□t ng□ c□a nó. Còn H□□ng, H□c vi□n báo chí và tuyên truy□n quy□t đ□nh t□p t□ khi đ□c m□t bài báo v□ bí quy□t làm đ□p và tr□ lâu cùng Yoga.

"Lúc đ□u, mình b□o k□ v□i em gái là s□ đi h□c Yoga. Con bé nghe xong tròn m□t, há h□c m□m r□i b□o mình là "có v□n đ□" và "già tr□□c tu□i". Th□ nh□ng đi h□c r□i m□i bi□t còn nhi□u ng□□i tr□ h□n mình". Nguy□n M□nh làm vi□c t□i công ty xây d□ng đã theo t□p Yoga đ□□c n□a năm tâm s□.

Theo M□nh, Yoga là b□ môn r□t t□t cho s□c kh□e và phù h□p đ□i v□i các các b□n tr□. Nh□ng

b□n sinh viên, đ□c bi□t là sinh viên cu□i c□p và m□i ra tr□□ng th□□ng g□p nhi□u nhi□u v□n đ□ r□c r□i trong thi c□, vi□c làm và th□m chí trong… tình yêu nên th□□ng xuyên c□m th□y căng th□ng, m□t m□i. Yoga thông qua các bài t□p luy□n và ch□ đ□ ăn u□ng h□p lý s□ giúp cho ng□□i t□p kh□e m□nh v□ th□ tr□ng và tâm lý.

Làm quen v□i Yoga đ□□c 5 tháng Linh Trang ngày càng thích thú v□i b□ môn này. Trang năm nay 25 tu□i và m□i xây d□ng gia đình đ□□c hai tháng nay. L□y ch□ng r□i, Trang không b□ t□p mà ng□□c l□i cô còn r□ c□ ch□ng đi t□p cùng. V□ ch□ng cô, ai cũng “nghi□n” t□p, m□t tu□n hai ngày đ□u đ□n đ□n trung tâm.

“T□ ngày t□p Yoga th□y mình đ□ nóng tính h□n, ăn u□ng di□u đ□ h□n và ng□ r□t t□t. Đ□c bi□t nh□t là khi th□ giãn tho□i mái thì mình cũng s□ c□m th□y đ□□c tr□ ra. M□i m□t ngày giành ra 30 phút t□p, lúc đó c□m th□y mình t□ do, không liên quan đ□n th□ gi□i bên ngoài", Trang chia s□.

Tham gia t□p Yoga theo l□i khuyên c□a m□, H□ng g□n nh□ kh□i b□nh đau dây th□n kinh vai gáy, căn b□nh ph□ bi□n c□a sinh viên và gi□i văn phòng hi□n nay. Còn Th□o, sinh viên ĐH Th□□ng m□i thì kh□i h□n ch□ng b□nh m□t ng□ khi□n cô luôn m□t m□i và g□y y□u.

Không ch□ có l□i v□ s□c kh□e và v□ đ□p, m□t cái đ□□c n□a c□a các b□n tr□ khi tham gia vào các l□p t□p Yoga có gi□ng viên ng□□i n□□c ngoài đó là nâng cao v□n ti□ng Anh m□t cách hi□u qu□.

H□nh sau m□i bu□i t□p Yoga đ□u nán l□i 10 phút đ□ trao đ□i cùng giáo viên ngo□i qu□c, v□a h□c h□i thêm kinh nghi□m luy□n t□p, v□a nâng cao kh□ năng giao ti□p b□ng ti□ng Anh. Bên c□nh các bu□i h□c, các Trung tâm v□ Yoga còn th□□ng xuyên t□ ch□c nh□ng bu□i giao l□u, nói chuy□n xoay quanh các ch□ đ□ v□ ăn chay, v□ thi□n, v□ ki□n th□c đ□i v□i c□ th□ con ng□□i và các ho□t đ□ng t□ thi□n. “Khi có m□t môi tr□□ng giao ti□p thú v□ thì nó s□ t□o đ□ng l□c h□c cho mình”, H□nh nói.

Ch□ Phùng Vân, qu□n lý và cũng là gi□ng viên tr□ c□a b□ môn này cho hay, cái khó nh□t c□a Yoga không ph□i là nh□ng bài t□p u□n v□n, t□ th□ ng□i thi□n… mà là ph□i k□t h□p đ□□c c□ tâm th□ và tâm trí c□a mình khi luy□n t□p. Khi đã k□t h□p đ□□c c□ hai y□u t□, nh□ng bài t□p c□a Yoga s□ tác đ□ng t□i toàn b□ các tuy□n n□i ti□t, h□ hô h□p, h□ tiêu hóa và tu□n hoàn c□a con ng□□i. Đó chính là nh□ng lý do mà Yoga có th□ ch□a đ□□c r□t nhi□u b□nh và mang l□i cho ng□□i t□p c□m giác tho□i mái, th□ giãn.

Chính vì nh□ng công d□ng đ□□c xem là “c□i lão hoàn đ□ng” này, trào l□u h□c Yoga đang ngày càng phát tri□n trong gi□i tr□. Nhi□u b□n tr□ không c□n đ□n các Trung tâm mà có th□ đ□c sách hay mua video đ□ t□p Yoga ngay t□i nhà.

Tuy nhiên, m□t chuyên gia Yoga t□ □n Đ□ cho bi□t ph□i h□t s□c c□n th□n v□i vi□c t□ luy□n t□p. Yoga n□u không đ□□c th□c hi□n bài b□n, th□□ng xuyên thì ch□ng nh□ng không đem l□i hi□u qu□ t□t cho s□c kh□e mà còn có tác d□ng ng□□c l□i, khi□n cho c□ th□ y□u và m□t. Theo chuyên gia này, các b□n tr□ ch□ nên t□ t□p □ nhà khi đã n□m th□t v□ng ki□n th□c và bài t□p c□a Yoga đ□ đ□t đ□□c hi□u qu□ đúng nh□ ý mu□n.

**Theo VnExpress**