

## KỶ NIỆM NGÀY QUỐC TẾ YOGA 2024



**United  
Nations**

**International Day of Yoga  
21 June**

'Yoga cho bản thân và xã hội'



*Viết bởi* Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày xuất bản: 21.6.24

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài báo của cô.

---

Ngày Quốc tế Yoga được tổ chức vào ngày 21 tháng 6 hàng năm.

Ngày này phục vụ như một nền tảng toàn cầu để nâng cao nhận thức về những lợi ích đa dạng của việc thực hành yoga, nhấn mạnh vai trò của yoga trong việc thúc đẩy hạnh phúc cá nhân và hòa hợp xã hội.

Năm nay đánh dấu Ngày Quốc tế Yoga lần thứ 10 với chủ đề "Yoga cho bản thân và xã hội".

Yoga, một thực hành biến đổi, đại diện cho sự hài hòa của tâm trí và cơ thể, sự cân bằng giữa suy nghĩ và hành động, và sự thống nhất của sự kiềm chế và hoàn thành. Nó tích hợp cơ thể, tâm trí, tinh thần và tâm hồn, cung cấp một cách tiếp cận toàn diện cho sức khỏe và hạnh phúc mang lại sự bình yên cho cuộc sống bận rộn của chúng ta. Sức mạnh biến đổi của nó là những gì chúng ta kỷ niệm vào ngày đặc biệt này.

Yoga không chỉ là một hoạt động thể chất. Theo lời của một trong những học viên nổi tiếng nhất của nó, B. K. S. Iyengar quá cố, "Yoga trau dồi cách duy trì thái độ cân bằng trong cuộc sống hàng ngày và ban cho kỹ năng thực hiện hành động của một người."<sup>1</sup>

Y học lối sống sử dụng các can thiệp lối sống trị liệu như một phương thức chính để điều trị các tình trạng mãn tính bao gồm, nhưng không giới hạn, các bệnh tim mạch, tiểu đường loại 2 và béo phì. Áp dụng sáu trụ cột của y học lối sống - mô hình ăn uống toàn thực phẩm, chủ yếu là thực vật, hoạt động thể chất, giấc ngủ phục hồi, quản lý căng thẳng, tránh các chất nguy hiểm và kết nối xã hội tích cực - cũng cung cấp phòng ngừa hiệu quả cho những tình trạng này.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> <https://www.un.org/en/observances/yoga-day>

<sup>2</sup> <https://lifestylemedicine.org/>

Thực hành thường xuyên các chương trình thể dục tâm trí-cơ thể cung cấp nhiều lợi ích điều trị.

Thực hành yoga thường xuyên thúc đẩy sức mạnh, sức bền, tính linh hoạt và tạo điều kiện cho các đặc điểm của sự thân thiện, lòng trắc ẩn và sự tự chủ lớn hơn, đồng thời nuôi dưỡng cảm giác bình tĩnh và hạnh phúc.

Thực hành bền vững cũng dẫn đến những kết quả quan trọng như thay đổi quan điểm sống, tự nhận thức và ý thức năng lượng được cải thiện để sống cuộc sống đầy đủ và tận hưởng thực sự. Việc thực hành yoga tạo ra một trạng thái sinh lý trái ngược với phản ứng căng thẳng bay hoặc chiến đấu và với sự gián đoạn trong phản ứng căng thẳng, có thể đạt được cảm giác cân bằng và hợp nhất giữa tâm trí và cơ thể.<sup>3</sup>

Kết quả từ một nghiên cứu 'Khám phá tác dụng trị liệu của yoga và khả năng tăng chất lượng cuộc sống'<sup>4</sup> cho thấy thực hành yoga tăng cường sức mạnh cơ bắp và sự linh hoạt của cơ thể, thúc đẩy và cải thiện chức năng hô hấp và tim mạch, thúc đẩy phục hồi và điều trị nghiện, giảm căng thẳng, lo lắng, trầm cảm và đau mãn tính, cải thiện giấc ngủ và nâng cao sức khỏe tổng thể và chất lượng cuộc sống.

Bốn nguyên tắc cơ bản làm nền tảng cho những lời dạy và thực hành của hệ thống chữa bệnh của yoga.<sup>5</sup>

1. Nguyên tắc đầu tiên là cơ thể con người là một thực thể toàn diện bao gồm các chiều kích liên quan khác nhau không thể tách rời nhau và sức khỏe hoặc bệnh tật của bất kỳ chiều nào cũng ảnh hưởng đến các chiều không gian khác.

---

<sup>3</sup>Desikachar K, Bragdon L, Bossart C. Yoga chữa bệnh: Khám phá mô hình toàn diện của yoga cho sức khỏe và hạnh phúc. *Int J Yoga Ther.* 2005;15:17-39

<sup>4</sup> *Int J Yoga.* 2011 Jul-Dec; 4(2): 49-54.

<sup>5</sup> Desikachar K, Bragdon L, Bossart C. Yoga chữa bệnh: Khám phá mô hình toàn diện của yoga cho sức khỏe và hạnh phúc. *Int J Yoga Ther.* 2005;15:17-39

2. Nguyên tắc thứ hai là các cá nhân và nhu cầu của họ là duy nhất và do đó phải được tiếp cận theo cách thừa nhận tính cá nhân này và thực hành của họ phải được điều chỉnh cho phù hợp.
3. Nguyên tắc thứ ba là yoga là tự trao quyền; Học sinh là người chữa bệnh của chính mình. Yoga thu hút học sinh tham gia vào quá trình chữa bệnh; Bằng cách đóng một vai trò tích cực trong hành trình hướng tới sức khỏe của họ, sự chữa lành đến từ bên trong, thay vì từ một nguồn bên ngoài và đạt được cảm giác tự chủ lớn hơn.
4. Nguyên tắc thứ tư là chất lượng và trạng thái tâm trí của một cá nhân là rất quan trọng để chữa bệnh. Khi cá nhân có một trạng thái tâm trí tích cực, sự chữa lành xảy ra nhanh hơn, trong khi nếu trạng thái tâm trí là tiêu cực, sự chữa lành có thể được kéo dài.

Yoga được công nhận là một hình thức y học cơ thể-tâm trí tích hợp các thành phần thể chất, tinh thần và tinh thần của một cá nhân để cải thiện các khía cạnh của sức khỏe, đặc biệt là các bệnh liên quan đến căng thẳng.<sup>6</sup>

Bằng chứng cho thấy căng thẳng góp phần vào căn nguyên của bệnh tim, ung thư và đột quỵ cũng như các tình trạng và bệnh mãn tính khác.<sup>7</sup>

Do thực tế là căng thẳng có liên quan đến nhiều bệnh, ưu tiên bao gồm tập trung vào quản lý căng thẳng và giảm trạng thái cảm xúc tiêu cực để giảm gánh nặng bệnh tật.

Yoga khuyến khích người ta thư giãn, làm chậm hơi thở và tập trung vào hiện tại, chuyển sự cân bằng từ hệ thống thần kinh giao cảm và phản ứng bay hoặc chiến đấu với hệ thống giao cảm và phản ứng thư giãn. Thứ hai là làm dịu và phục hồi; Nó làm giảm nhịp thở và nhịp tim, giảm huyết áp, giảm nồng độ cortisol và tăng lưu lượng máu đến ruột và các cơ quan quan trọng. Việc thực hành yoga tạo ra

---

<sup>6</sup> Atkinson NL, Permeth-Levine R. Lợi ích, rào cản và tín hiệu cho hành động của thực hành yoga: Một cách tiếp cận nhóm tập trung. *Am J Health Behav.* 2009;33:3–14

<sup>7</sup> Granath J, Ingvarsson S, von Thiele U, Lundberg U. Quản lý căng thẳng: Một nghiên cứu ngẫu nhiên về liệu pháp hành vi nhận thức và yoga. *Cogn Behav Ther.* 2006;35:3–10

năng lượng cân bằng rất quan trọng đối với chức năng của hệ thống miễn dịch.

<sup>8</sup>

Thực hành yoga nhất quán cải thiện trầm cảm và có thể dẫn đến sự gia tăng đáng kể nồng độ serotonin cùng với việc giảm mức độ monamine oxidase, một loại enzyme phá vỡ các chất dẫn truyền thần kinh và cortisol.<sup>9</sup>

Cải thiện tính linh hoạt là một trong những lợi ích đầu tiên và rõ ràng nhất của yoga.

Yoga giúp xây dựng khối lượng cơ bắp và / hoặc duy trì sức mạnh cơ bắp, bảo vệ khỏi các tình trạng như viêm khớp, loãng xương và đau lưng.<sup>10</sup>

Yoga cũng làm tăng proprioception và cải thiện sự cân bằng.<sup>11</sup>

Nhiều nghiên cứu cho thấy yoga làm giảm nhịp tim khi nghỉ ngơi, tăng sức bền và có thể cải thiện sự hấp thu và sử dụng oxy tối đa trong khi tập thể dục.<sup>12</sup>

Khi thực hành yoga, một sự nhấn mạnh cơ bản được đặt vào việc chấp nhận trải nghiệm từng khoảnh khắc của một người, tạo ra chánh niệm và không ép buộc cơ thể vượt quá giới hạn thoải mái của nó. Nghiên cứu cho thấy yoga có thể tạo ra một

tác dụng tiếp thêm sinh lực cho năng lượng tinh thần và thể chất giúp cải thiện thể lực và giảm mệt mỏi.<sup>13</sup>

Với khả năng tăng thư giãn và tạo ra trạng thái tinh thần cân bằng, yoga đã được nghiên cứu để đánh giá tác dụng có thể có của nó đối với giấc ngủ và chứng mất ngủ. Điều trị được lý của chứng mất ngủ thường liên quan đến các tác dụng phụ nguy hiểm như trạng thái nhầm lẫn, thiếu hụt hiệu suất tâm lý, ngã về đêm, tâm

---

<sup>8</sup> Arora S, Bhattacharjee J. Điều chế phản ứng miễn dịch trong căng thẳng bằng yoga. *Int J Yoga*. 2008;1:45–55

<sup>9</sup> McCall T. New York: Bantam Dell một bộ phận của Random House Inc; 2007. Yoga như y học

<sup>10</sup> Desikachar K, Bragdon L, Bossart C. Yoga chữa bệnh: Khám phá mô hình toàn diện của yoga cho sức khỏe và hạnh phúc. *Int J Yoga Ther*. 2005;15:17–39

<sup>11</sup> McCall T. New York: Bantam Dell một bộ phận của Random House Inc; 2007. Yoga như y học

<sup>12</sup> Bharshankar JR, Bharshankar RN, Deshpande VN, Kaore SB, Gosavi GB. Tác dụng của yoga đối với hệ tim mạch ở những đối tượng trên 40 tuổi. *Ấn Độ J Physiol Pharmacol*. 2003;47:202–6

<sup>13</sup> Carson JW, Carson KM, Porter LS, Keefe FJ, Shaw H, Miller JM. Yoga cho phụ nữ bị ung thư vú di căn: Kết quả từ một nghiên cứu thí điểm. *J Kiểm soát triệu chứng đau*. 2007;33:331–41

trạng khó đọc, suy giảm chức năng trí tuệ và buồn ngủ ban ngày, đặc biệt là ở người lớn tuổi.<sup>14</sup>

Thực hành với ý định, sống có mục đích và lòng biết ơn.

Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn với yoga.

### **Lời kết:**

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

## **'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'**

### **Về tác giả:**

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

Cô sẽ được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 sắp tới của Britishpedia về 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình. Cô là một huấn luyện viên cá nhân được chứng nhận và có bằng tốt nghiệp cơ bản về Jumping Fitness.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Cô kết hợp tư vấn của mình với các phương pháp huấn luyện sức khỏe và truyền cảm hứng thay đổi hành vi với các góc độ tâm lý thể thao.

---

<sup>14</sup> Manjunath NK, Telles S. Ảnh hưởng của yoga và Ayurveda đối với giấc ngủ tự đánh giá trong dân số lão khoa. *Ấn Độ J Med Res.* 2005;121:683–90

Các thành viên chuyên nghiệp hiện tại của cô bao gồm:

Thành viên liên kết của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình, SG

Thành viên hội đồng quản trị của Hiệp hội Sức khỏe Hành vi, Singapore

Thành viên của Hiệp hội Y học Lối sống Singapore