

# Chữa bệnh bằng yoga cười



Một nụ cười bằng 10 thang thuốc bổ.

Liệu pháp này do Madan Kataria, một thầy thuốc Ấn Độ, sáng tạo ra, có tác dụng chữa rối loạn giấc ngủ, nhức đầu, trầm uất, nhiễm trùng tái phát, nghiện rượu hay thuốc lá. Yoga cười đã được áp dụng ở nhiều nước như Singapore, Mỹ, Đan Mạch... Riêng tại Ấn Độ, hiện có hơn 1.000 câu lạc bộ thực hành liệu pháp này.

Tháng 4/2002, " Ngày thế giới cười" đã được tổ chức tại Copenhagen (Đan Mạch), với sự tham gia của hàng nghìn người thực hành yoga cười. Ông Daniel Kiefer, sáng lập viên câu lạc bộ cười ở Pháp, cho biết, lúc mới tập, nhiều người không thể cười nổi. Nhưng sau nhiều buổi, họ đã cười được bằng bụng và cảm thấy ngày càng thoải mái, tự nhiên hơn.

Theo ông Kataria, các buổi tập diễn ra vào buổi sáng là tốt nhất. Những người tham gia cần quây thành vòng tròn, người nọ cách người kia một khuỷu tay để dễ có thể nhìn vào mắt nhau, để kích thích nhau cười hơn. Mỗi người có thể di chuyển để cười với nhiều người khác. Buổi tập kéo dài 20-30 phút. Mỗi nhịp cười 30-40 giây. Mỗi lần cười, cần hít vào và thở ra thật sâu. Không áp dụng liệu pháp này cho bệnh nhân cao huyết áp, thoát vị hoặc mới phẫu thuật.

Sau đây là 15 bài tập cụ thể:

1. Vỗ tay theo nhịp 1-2, 1-2-3, vừa vỗ vừa hát ho-ho, ha-ha-ha bằng bụng. Bài tập này tốt cho cơ hoành.

2. Giơ tay lên, hô hấp sâu bằng cách hít vào bằng mũi rồi thở ra.

3. Vươn vai để làm ấm vai; thư giãn cổ bằng cách quay đầu từ trái sang phải rồi làm ngược lại.

4. Giơ tay lên, ngược mắt nhìn bầu trời, đầu hơi ngả ra sau, cười như thể tiếng cười đến từ con tim mình. Cười mình, cười những sai sót của mình với người khác.

5. Hai tay chắp vào nhau để chào theo kiểu Ấn Độ hoặc bắt tay 4-5 người trong nhóm.

6. Giơ hai ngón tay cái ra, vung mạnh một cái, làm cử chỉ nhận xét những người trong nhóm và khẽ cười.

7. Cầm một ly sữa tưởng tượng, rót vào một cái ly tưởng tượng khác theo lệnh của hoạt náo viên, vừa rót vừa hát Aeee, rồi trút sữa vào cái ly đầu tiên, miệng vẫn hát Aeee. Vừa cười vừa làm động tác uống sữa.

8. Há to miệng, cười không một tiếng động, nhìn vào mắt một người nào đó với những cử chỉ vui nhộn hoặc nhăn nhó.

9. Cười mím môi: Trong lúc cười không mở miệng, bạn có thể ngân nga một ca khúc hoặc bắt tay những người khác.

10. Đứng thành vòng tròn, mỗi thành viên chuyển dịch về phía trung tâm để thu hẹp vòng tròn lại và kêu Aeee; lùi lại và kêu Ooo. Tiếp tục kêu Eee rồi Uuu. Kết thúc bằng tiếng cười lớn.

11. Thè dài lưỡi đến mức tối đa và kêu Aaaa, mắt mở to, những ngón tay xòe ra như những cái vuốt và cười bằng bụng (một bài tập tốt cho người nghiện thuốc lá).

12. Vừa làm động tác cảm điện thoại di động vừa cười, biểu lộ những cử chỉ như đang trò chuyện. Di chuyển vào trong nhóm để nhìn vào mắt những người khác.

13. Trong lúc cười, chĩa ngón tay về phía các thành viên khác trong nhóm làm như đang tranh cãi. Hãy đấu cười xem ai thắng ai.

14. Cười lũy tiến: Bắt đầu bằng cười nụ rồi dần dần phì cười, gia tăng cường độ của tiếng cười. Sau cùng, cả nhóm cùng phá ra cười, rồi tiếng cười chìm dần và ngừng hẳn.

15. Lại gần những người khác, nắm tay họ và vừa cười vừa ôm hôn họ, nếu cách ứng xử ấy có vẻ tự nhiên đối với bạn.

Sau những động tác trên, hãy kết thúc buổi tập bằng cách đứng yên trong 1 phút, mắt nhắm, giơ tay lên trời để biểu dương sự an bình toàn năng.