

MỐI QUAN HỆ THÚ VỊ GIỮA YOGA & GOLF

Bài viết được thực hiện bởi: **MEKONG GOLF**
Brain Works ASIA Co., Ltd
Office: Lot CR3-3, BS1 Bldg, 10th Floor, Nguyen Khac Vien str, Tan Phu Ward, Dist 7, HCMC
Tel: +84-8-5413 6355 / 56 / 57
Fax: +84-8- 5413 5887
Homepage: <http://www.bwg.co.jp/bwvn/index.html>

Từ một người mẫu đến với Yoga chỉ vì muốn giữ dáng để chụp được những bức hình đẹp, chị Shimamoto Maiko đã từng bước khám phá ra tác dụng kỳ diệu của Yoga đối với sức khỏe, tâm hồn và đặc biệt là môn thể thao Golf mà chị yêu thích. Hiện nay chị đang là giáo viên của trung tâm “Nguyệt Yoga”, mong muốn chia sẻ với chúng ta về những trải nghiệm tuyệt vời đó của bản thân.



THÔNG TIN CÁ NHÂN:

- Họ tên Shimamoto Maiko
- Sinh ngày 21/10/1981
- Nghề nghiệp Giáo viên dạy Yoga, diễn viên, người mẫu
- Sở thích Chơi Golf, Yoga, lặn biển, chụp ảnh, đọc sách và thư pháp.
- **Nghiên cứu** Học giải phẫu sinh lý học và sức khỏe học từ lúc cảm nhận được những thay đổi đáng kể trong tâm hồn và cơ thể. Đang thử nghiệm việc đưa thêm dầu thơm và macrobiotic và cuộc sống với suy nghĩ rằng điều này sẽ giúp phát huy hiệu quả của các bài học Yoga trong việc tăng cường sức khỏe con người.
- **Phương châm trong giảng dạy Yoga** “Tạo ra những khoảng thời gian đầy áp tình yêu và niềm vui một cách tự nhiên”

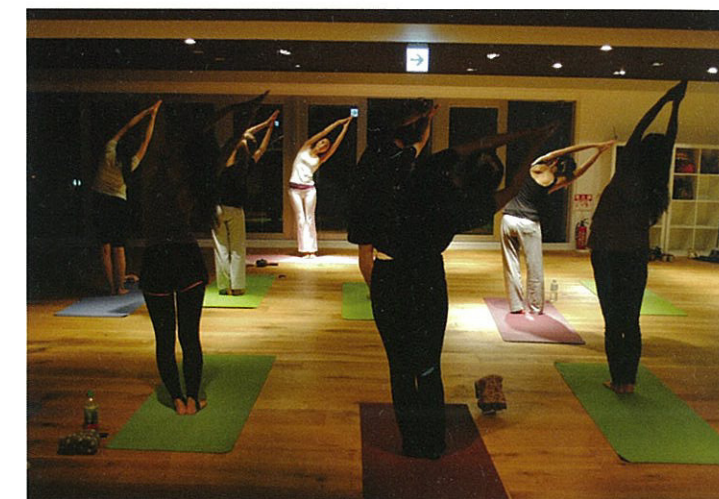
Yoga là một liệu pháp giúp chúng ta rèn luyện thể chất và tâm hồn. Do từ nhỏ rất thích vận động, tôi đã từng chơi các môn thể thao như bóng chuyền, tennis, nhảy, và golf. Hơn nữa, Yoga cũng đã giúp ích rất nhiều cho công việc người mẫu hiện nay mà tôi đã bắt đầu làm từ thời sinh viên. Công việc người mẫu đòi hỏi nhiều về thể lực và việc quản lý sức khỏe cũng rất quan trọng. Để lúc nào cũng có thể sẵn sàng chụp ảnh, người mẫu phải luôn quan tâm chăm sóc đến da cũng như vóc dáng của mình. Với mục đích duy trì vóc dáng và làm đẹp tâm hồn, trong lúc thử các phương pháp khác nhau tôi đã may mắn được biết tới Yoga.

Tôi luyện tập Yoga với mong muốn ban đầu chỉ để cho người thon thả và đẹp hơn. Nhưng càng tập, tôi càng nhận ra rằng Yoga còn làm cho tinh thần tôi trở nên thoải mái. Tôi dần dần chuyển sang dùng các loại thức ăn có lợi cho sức khỏe, và các suy nghĩ trong cuộc sống cũng tự nhiên trở nên tích cực hơn.

Luyện tập Yoga đã giúp tôi dần đạt được những gì mình mong muốn. Yoga đẩy các chất độc ra khỏi cơ thể làm cho da và vóc dáng cũng trở nên đẹp hơn. Tôi cảm thấy không có môn nào đơn giản, thú vị và làm cho mình thoải mái như Yoga.

Và tôi cũng bắt đầu chơi golf từ năm 2004. Yoga thì tập thở và giữ tư thế cân bằng ở điểm trung tâm của bụng trong cơ thể. Còn golf thì cũng dùng lực từ cơ bụng để đánh gậy. Tất cả các yếu tố quan trọng trong golf như sự mềm dẻo của xương khớp, cân bằng cơ thể cũng như eo, vai đều có trong Yoga. Cơ thể của tôi từ trước rất cứng, nhưng nhờ tập Yoga đã dần trở nên mềm dẻo, eo và vai đã mềm mại hơn. Nhờ đó tôi đã có thể đánh banh xa và ghi điểm tốt hơn trước.

Hơn nữa, mặt tinh thần trong golf cũng rất quan trọng. Nếu ta chỉ thoáng nghĩ là quả banh này không đánh được, thì thế nào sau đó cũng không đánh được. Bạn có cảm thấy rằng lúc tinh thần thoải mái, tự tin thì có thể đánh được những cú đánh khó tưởng chừng như không thể không? Yoga chính là chìa khóa giúp chúng ta quản lý hiệu quả yếu tố tinh thần đó. Yoga giúp ta lúc nào cũng hướng về tương lai, biết ơn và quý trọng từng phút giây trong cuộc sống.



“Ah, quả này chắc không trúng!” Chỉ cần nghĩ như thế thôi thì không phải bạn đã thua chính bản thân mình hay sao? Nhưng sẽ khác nếu bạn hít thở sâu và nghĩ là mình sẽ đánh trúng. Khi đó bạn sẽ đánh được do bình tĩnh hơn và lực từ vai sẽ được phát huy. Chỉ cần có ý thức hơn trong cách suy nghĩ sẽ giúp mọi việc thay đổi. Khi gặp những chuyện vui trong lòng bạn thường cảm thấy thoải mái và rạo rực. Tôi mong muốn luôn được giữ những cảm giác đó. Vì vậy chúng ta hãy cùng tạo ra những chuỗi cảm giác hạnh phúc đó, để có thể hàng ngày sống vui vẻ và khỏe mạnh.

Mặt khác, Yoga còn có nghĩa là “kết nối”. Bản thân tôi đã được nhận rất nhiều điều tuyệt vời từ Yoga. Yoga có rất nhiều điều kỳ diệu. “Nguyệt Yoga” mà tôi đang dạy, chính là thứ Yoga tuân theo quy luật tuần hoàn của tự nhiên, theo nhịp điệu của mặt trăng. Mặt trời biểu thị cho sự có ý thức, mặt trăng là vô thức. Trăng non thể hiện sự thanh xuân, trăng tròn thể hiện sự già dặn, chín muồi. “Nguyệt Yoga” chính là ý tưởng được đưa ra nhằm làm xích lại hơn nữa mối quan hệ giữa “thân thể và mặt trăng”.

Chúng ta hãy cùng tạo nên những điều thú vị cho cuộc sống bằng cách thông qua Yoga phát huy được hết sức mạnh của mặt trăng. Và hơn nữa, chúng ta hãy cùng chơi golf với một cơ thể khỏe mạnh và dẻo dai.