

Bảo Lộc lan tỏa phong trào yoga, nâng cao sức khỏe cộng đồng

10:24 13/07/2026

Phong trào tập luyện yoga đang phát triển mạnh tại khu vực Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng với hàng chục câu lạc bộ và hàng trăm người tham gia tập luyện mỗi ngày. Không chỉ giúp cải thiện sức khỏe thể chất, yoga còn trở thành không gian kết nối cộng đồng, mang đến sự cân bằng, năng lượng tích cực và chất lượng sống tốt hơn cho người dân, đặc biệt là phụ nữ.



Đoàn Yoga Bảo Lộc tham gia đồng diễn kỷ niệm Ngày Quốc tế Yoga 2026 tại Phan Thiết. Ảnh: Báo Lâm Đồng

Điểm hẹn rèn luyện sức khỏe của người dân Bảo Lộc

Là khu vực có khí hậu mát mẻ quanh năm, Bảo Lộc đang trở thành môi trường lý tưởng để phát triển các hoạt động thể dục, thể thao ngoài trời cũng như các bộ môn chú trọng đến sức khỏe và tinh thần. Trong đó, yoga ngày càng thu hút đông đảo người dân tham gia và trở thành một trong những phong trào rèn

luyện sức khỏe phát triển mạnh nhất tại địa phương.

Nhiều năm qua, từ các khu dân cư trung tâm đến vùng ven, các lớp yoga cộng đồng luôn duy trì không khí tập luyện sôi nổi vào mỗi buổi sáng và chiều. Đối tượng tham gia chủ yếu là phụ nữ trung niên, người cao tuổi, công nhân, viên chức và người kinh doanh tự do. Với họ, yoga không chỉ là một môn thể thao mà còn là khoảng thời gian tái tạo năng lượng, giải tỏa căng thẳng sau những giờ lao động.

Mỗi sáng từ 6 đến 7 giờ, bà Hoàng Mai Phương, phường 2 Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng đều dành thời gian đến câu lạc bộ yoga gần nhà. Là chủ một cửa hàng may áo dài, công việc thường xuyên phải đứng nhiều giờ khiến bà bị đau nhức chân và mỏi cơ. Sau hơn một năm kiên trì tập luyện, sức khỏe được cải thiện rõ rệt, tinh thần cũng trở nên thoải mái hơn.

"Tập yoga vào buổi sáng đã trở thành thói quen. Sau mỗi buổi tập, tôi cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng, nhiều năng lượng để bắt đầu một ngày làm việc", bà Phương chia sẻ.

Tương tự, bà Trần Thị Thanh Hương, công nhân một nhà máy se sợi tại phường 1 Bảo Lộc cho biết, hơn 20 năm làm việc trong môi trường phải ngồi liên tục khiến bà mắc các bệnh về cột sống và thường xuyên đau mỏi vai gáy. Sau khi tham gia lớp yoga cộng đồng theo lời khuyên của người thân, tình trạng sức khỏe từng bước được cải thiện.

Không chỉ được hướng dẫn các bài tập phù hợp, bà Hương còn được giáo viên hướng dẫn cách ngồi đúng tư thế, thư giãn cơ thể và tự xoa bóp để giảm đau. Môi trường tập luyện thân thiện, đông vui cũng giúp bà có thêm động lực duy trì việc rèn luyện mỗi ngày.



Một lớp tập yoga buổi sáng sớm tại CLB Yoga Cho Mọi Người tại Bảo Lộc. Ảnh: Báo Lâm Đồng

Phát triển phong trào, hướng đến nâng cao chất lượng cuộc sống

Theo bà Đỗ Thị Tân Sơn, Ủy viên Ban Chấp hành Liên đoàn Yoga Lâm Đồng phụ trách khu vực Bảo Lộc, yoga đã xuất hiện tại địa phương từ nhiều năm trước nhưng thực sự phát triển mạnh từ năm 2018 đến nay.

Hiện toàn khu vực Bảo Lộc có khoảng 10 - 12 câu lạc bộ và phòng tập yoga hoạt động thường xuyên, cùng nhiều nhóm tập luyện quy mô gia đình. Mỗi ngày có khoảng 600 - 700 người tham gia tập luyện với nhiều trường phái như yoga cổ điển, yoga trị liệu, yoga phục hồi chức năng và yoga hiện đại.

Nhiều câu lạc bộ đã trở thành địa chỉ quen thuộc của người dân như Gold Gym Fitness and Yoga Center, Venus Prana Yoga hay Yoga Cho Mọi Người. Mỗi đơn vị duy trì từ vài chục đến hàng trăm học viên tham gia tập luyện mỗi ngày, góp phần tạo nên phong trào thể thao quần chúng sôi nổi tại địa phương.

Không chỉ duy trì hoạt động thường xuyên, các câu lạc bộ còn tích cực tham gia các chương trình đồng diễn, ngày hội yoga cộng đồng, sự kiện văn hóa - thể thao của tỉnh và các giải đấu do Liên đoàn Yoga Lâm Đồng tổ chức.

Theo bà Sơn, trong thời gian tới, Liên đoàn Yoga Lâm Đồng sẽ tiếp tục mở các lớp tập huấn nhằm chuẩn hóa đội ngũ huấn luyện viên, hướng dẫn viên, đồng thời nâng cao chất lượng chuyên môn cho các câu lạc bộ cơ sở. Đây được xem là nền tảng để phong trào yoga tại Bảo Lộc tiếp tục phát triển bền vững, thu hút

thêm nhiều người dân tham gia.

Yoga không đơn thuần là những bài tập kéo giãn cơ thể mà còn là phương pháp rèn luyện toàn diện, kết hợp giữa vận động, điều hòa hơi thở và thư giãn tinh thần. Việc duy trì tập luyện đều đặn giúp tăng cường sức khỏe tim mạch, cải thiện hệ cơ xương khớp, nâng cao khả năng tập trung và giảm căng thẳng trong cuộc sống hiện đại.

Với nền tảng phong trào vững chắc, sự đồng hành của các câu lạc bộ cùng định hướng phát triển của Liên đoàn Yoga Lâm Đồng, yoga đang từng bước khẳng định vai trò trong việc nâng cao sức khỏe cộng đồng tại Bảo Lộc. Không chỉ góp phần xây dựng lối sống lành mạnh, bộ môn này còn lan tỏa những giá trị tích cực về sự cân bằng giữa thể chất và tinh thần, hướng đến một cộng đồng khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

Hoàng Phương (t/h)