



Yoga phù hợp với tất cả mọi người, tuy nhiên, phụ thuộc vào thể chất của mọi người khác nhau mà có cách luyện tập phù hợp nhất cho mình. Người già có tuổi có cách luyện tập khác thanh niên, phụ nữ mang thai lại có cách tập luyện đặc biệt, những người đang có bệnh huyết áp cao, khớp, tiểu đường, đau lưng, khớp... cũng có những bài tập phù hợp riêng.

### Những chú ý khi luyện tập

- Mặc thoải mái: Tất nhiên là mặc quần áo có độ co giãn và thấm hút mồ hôi. Nên đi chân trần để dễ giữ thăng bằng và dễ cảm nhận cơ thể hơn.
- Không nên ăn bữa ăn chính 2 - 3 giờ trước khi tập. Tuy nhiên, những người bị thiếu máu, có thể ăn nhẹ một chút (hoa quả hoặc súp). Nếu bữa trưa dùng đồ ăn quá khó tiêu, buổi chiều nên tập giờ tập buổi sáng còn chưa muộn thì cũng không nên tập.
- Các người tập ở môi trường không gian yên tĩnh, như nhà, thanh toán khi tập, không nên mang đi những thứ hay mang theo công việc vào lớp tập.
- Không nên đi tập muộn, buổi tối bài tập đặc biệt sẽ phức tạp có trình độ (tư thế lạ, khi đứng, tư thế đứng khó), nếu đứng muộn, buổi sáng một buổi tập buổi tối, khi đứng đầu tiên, vào ngay những bài tập kéo căng... vậy không tốt cho cơ thể, vậy làm một tập trung của chính buổi cũng như các buổi tập khác. Nếu có thời gian, đứng sáng 5 - 10 phút, thay đổi, thay trang, trao đổi với các buổi tập hoặc với giáo viên nếu buổi có thể cảm thấy yoga và sức khỏe của mình.

### Những hiểu lầm về yoga

- Yoga là bộ môn của phái nữ: Đúng là hiện nay nhiều người nghĩ vậy, trong đó có Việt Nam, nhưng giới đi về yoga nhiều hơn nam. Lý do có rất nhiều, tuy nhiên, nên khẳng định yoga dành cho tất cả mọi người.
- Tập yoga để giảm cân: Không hẳn vậy, yoga giúp đốt cháy một số calo để cơ thể, người béo giảm đi, người gầy béo lên và quan trọng nhất là sự cân bằng tâm lý.
- Tập yoga như thể phải ăn chay: Không hẳn, việc có ăn chay hay không là do lựa chọn của chính buổi đặc biệt của buổi tập thích nghi. Tuy nhiên, những người tập yoga sau một thời gian sẽ ăn uống thanh đạm để rèn luyện.
- Tập yoga sẽ không bao giờ bị bệnh: Những người tập yoga cũng như mọi người, cũng có lúc một bệnh, tuy nhiên, những người tập yoga sẽ biết tập luyện nghe, quan sát và cảm nhận cơ thể mình, từ đó có thể để làm việc và những người khác sẽ.

- Chỉ có những người có cơ thể mềm dẻo mới tập được: Đúng là một phần của yoga là các asana (các thể yoga), người mềm dẻo mới tập được các asana hơn. Tuy nhiên, chính thông qua việc tập luyện các asana mà cơ thể linh hoạt, mềm dẻo hơn.

### Lời khuyên :

- Đối với những người đã và đang tập yoga: Sự kiên trì sẽ cho bạn những kết quả xứng đáng. Trong quá trình luyện tập đừng so sánh mình với bất kỳ ai, thậm chí không so sánh mình của hôm nay và hôm qua. Có một điều rất rõ ràng bạn đã thực hiện được những hôm nay không làm sao thực hiện được thì cũng đừng có ép buộc mình quá.

- Đối với những người chưa bắt đầu tập yoga: Tìm hiểu một chút về yoga, đừng tập yoga vì chầy theo... một thời gian. Khi đã quyết định bắt đầu tập rồi, hãy kiên trì, coi yoga như một cách sống để lắng nghe và cảm nhận, một cách sống cân bằng với sự tập trung. Tập cách uống một ly nước, tập nghe một bài hát, tập vài phút trong ngày tĩnh lặng một chút, hít thở sâu, cảm nhận chính mình và xung quanh, cũng chính là bạn đã tiếp cận với yoga.

Với một bài tập và cách hít thở đúng cách, làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, ăn uống khoa học, và những suy nghĩ tích cực để đạt được cùng một điều là khỏe đẹp, cơ thể khỏe và tâm hồn.

Ngày càng có nhiều người đến với yoga và coi đó như một phương pháp luyện tập và tăng cường sức khỏe. Yoga còn hơn một môn thể thao, đây là phương pháp mà thông qua đó cơ thể (body), tâm (mind), và linh (soul) được luyện tập. Yoga giúp thể loại cơ thể, có tác dụng giảm stress, kéo giãn cơ, làm đẹp, chữa bệnh và đặc biệt là cân bằng trong cơ thể và tâm linh, biết cách lắng nghe và cảm nhận chính mình, tập đó mở rộng tâm lòng với mọi người xung quanh.

**Đỗ Ngọc Vân**  
**Theo Đỗ p online**