



Vì c **th** **c** **hành** **yoga** **ph** **i** **b** **t** **đ** **u** **t** **th** **ái** **đ** **c** **a** **b** **n** **đ** **i** **v** **i** **n** **ó**. **Đ** **o** **ng** **v** **i** **v** **à** **ng**, **h** **ã** **y** **d** **à** **n** **h** **á** **ch** **ú** **t** **th** **i** **g** **i** **a** **n** **đ** **ể** **c** **k** **h** **o** **à** **ng** **đ** **i** **u** **t** **h** **o** **ng** **ch** **o** **ng** **nh** **o** **nh** **t** **nh** **o** **ng** **l** **i** **c** **ó** **th** **o** **m** **ang** **t** **i** **h** **i** **u** **qu** **á** **n** **ày**. **Đ** **i** **u** **đ** **ó** **s** **ẽ** **g** **i** **ú** **p** **h** **o** **s** **ẽ** **h** **i** **u** **b** **i** **t** **v** **à** **k** **h** **o** **t** **q** **u** **á** **t** **p** **l** **u** **y** **á** **n** **đ** **ể** **c** **tr** **à** **n** **v** **i** **n** **h** **o** **n**. **1.V** **à** **n** **đ** **o** **q** **u** **y** **t** **c**

- Tập i gian tập thích hợp là vào trước buổi sáng hoặc buổi chiều.
- Chỗ nên tập khi bụng đang rỗng hoặc 3 giờ sau bữa ăn chính, 2 giờ sau bữa ăn nhanh.
- Khi mới bắt đầu, tập hần cần nên tập ít, những ngày đầu nên mới ngày. Tránh dồn lực nhiều để tập một hoặc hai lần trong tuần.
- Nên mặc đồ lót vừa vặn và các loại quần áo thoải mái để không gò bó cơ thể hoặc sự chuyển động của cơ thể.
- Nên tắm hoặc rửa mặt mũi tay chân... trước khi tập.
- Phòng tập hoặc nơi tập phải có không khí thông thoáng và trong lành, để khi hít thở người tập phải cảm nhận được sự thoải mái hoàn toàn.
- Nên tập trên thảm mềm, đệm chuyên dùng hoặc chiếu. Không tập trên nền đất trống vì dễ gây cảm lạnh và những chấn thương do cơ thể tiếp xúc ra đất có thể bị phá hủy.
- Chỗ tập khi có hai lỗ mũi đều thông thoáng.
- Móng tay móng chân cần được cắt ngắn gọn gàng.
- Đừng quên rửa sạch để làm sạch những nơi khác.
- Không được để bất cứ động tác nào gây đau đớn cho bạn. Nếu cảm thấy đau, hãy giảm sức ép. Nếu thấy đau nhức, hãy tạm dừng, chóng mặt hay thở dốc, thì phải ngừng tập ngay.
- Nên thực hành một tập thể đều đặn cho cả hai bên thân người.
- Không tập xúc ngay với nước ít nhất là 10 phút sau khi tập.
- Nên đi barefoot yên tĩnh một lúc.
- Nếu phải đi ra ngoài, khi hít thở cần thở chậm vừa nhẹ nhàng bình thường, hoặc hít thở trong phòng khác với hít thở bên ngoài thì cần mặc quần áo kín đáo. Hãy hít sâu vào khi trong phòng và thở ra lúc ra ngoài, làm như vậy sẽ tránh được cảm lạnh.

- Nếu bạn đau, cảm cúm thì không nên tập.

- Trong thời kỳ kinh nguyệt, mang thai, sau khi sinh, không nên tập luyện các bài tập nặng.

2. Vấn đề ăn thức

Thịt nướng nướng có thể bị u hiếm qua các tế bào sai lệch của cơ thể: bệnh đi kèm sốt, đau nhức nhột, đau bụng nhột nhột hay ốm vặt... Vấn đề cơ thể xúc phát dễ gây đau mắt, ghen tuông và ganh tỵ... Trồng ngũ cốc ngũ cốc khuyến khích bạn ăn ngũ cốc ngũ cốc, đừng bỏ, ăn càng nhiều các thức ăn tươi sống, tự nhiên càng tốt. Ý thức bạn nên thói quen ăn ngũ cốc ngũ cốc trở nên tiêu hóa thức ăn hiệu quả hơn.

- Ăn thức ăn mới nhiều hơn.

- Thức ăn sống có nhiều khả năng tạo ra một cuộc sống sinh động, khỏe mạnh.

- Dùng các bữa cách nhau khá lâu. Vì tiêu hóa là một quá trình phức tạp, và vì mỗi loại thức ăn chế độ tiêu hóa trong một môi trường hóa học riêng, nên ta dùng những loại thức ăn phức tạp khó tiêu hóa có thể làm đảo lộn và ngừng quá trình tiêu hóa.

- Không nên đọc báo, xem phim trong khi ăn.

- Không nên dùng bữa lúc đang giận dữ hoặc buồn phiền. Ăn khi thoải mái và bình tĩnh. Khi cơ thể bị các xúc cảm tác động thì sẽ tiêu hóa cũng bị cản trở.

- Ăn uống miệng nhai và nhai kỹ thức ăn. Các bữa ăn vỉa hè và sạp căng thường thiếu kinh nghiệm theo sự dẫn dắt tình trạng không tiêu hóa.

- Uống nước nhiều hơn. Một lượng nước thích hợp sẽ giúp bạn dễ dàng loại bỏ các chất bã, đi vào hòa thân nhiệt và giúp ích cho tiêu hóa. Tuy vậy, không nên uống quá nhiều nước trong vòng nửa giờ trước, sau các bữa ăn, vì việc này có thể làm loãng dịch tiêu hóa, dẫn đến tiêu hóa và hấp thụ không hoàn toàn. Trong bữa ăn cũng không uống nhiều nước hoặc dùng các chất lỏng khác.

3. Vấn đề sức khỏe

- Không nên đứng đầu tư trí tuệ hơn tim, nếu bạn bị cao huyết áp, có vấn đề về tim, tăng nhãn áp hay bong võng mạc.

- Nếu bạn cao huyết áp hoặc bệnh tim mạch, bạn nên giữ những thói quen lành mạnh hay nằm sấp trong một thời gian ngắn. Ngoài ra, để việc chế độ cao huyết áp, hãy lót 2 cánh tay dưới đầu.

- Nếu bạn chế độ huyết áp thấp, nên thoát khỏi các thói quen làm ngừng một cách chậm rãi.

- Nếu bạn các chế độ về loãng và đau thần kinh tọa, hãy tránh các động tác gấp hay vận động có

thực gây đau đớn hơn hoặc dẫn đến các triệu chứng khác như ngứa ran hoặc tê cứng chân. Có thể cong đầu gối khi thực hiện các động tác gấp gối và nghiêng về phía trước.

- Nếu bạn chứng thoát vị nào đó hay trượt qua mặt cuc giởi phía vùng bụng thì không nên tập ở mức ép lên vùng bụng.

- Nếu bạn viêm khớp, cần nên tránh động tác khớp ở phạm vi ngoài vùng đau. Những hãy để chúng nghỉ ngơi khi đang bị viêm tấy.

- Nếu bạn viêm khớp cổ hay các vấn đề về cổ, tránh việc ngửa đầu trong các tư thế ngửa người ra sau và nghiêng về phía trước hoặc các động tác nghiêng và xoay cổ.

- Trong lúc có kinh, mức năng lượng xuống thấp hơn mức bình thường, nên thực hiện các tư thế một cách nhẹ nhàng hơn. Tránh các tư thế uốn gối và tư thế áp lực cho vùng khung chậu.

Có thể bạn không biết

1. Yoga thích hợp với tất cả mọi người từ trẻ em già, cho mọi tình trạng thể lực. Tham chí phần khởi đầu và sau khi sinh đầu có những bài tập riêng biệt để trở lại tập cho sức khỏe và vóc dáng.

2. Thông thường trong võ thuật, các tư thế trong yoga phải nghiêm túc để tác động các loại vật và tự nhiên: con bọ m, con qu, con rùa, rắn hổ mang, sấm sét, cái cây, bánh xe, máy bay liêng cánh...

3. Tất cả chúng ta, từ khi sinh ra, ngày nào cũng thực hành 1 tư thế cổ điển của yoga: nệm ngửa, 2 gót chân cách nhau khoảng 50 cm, bàn chân nghiêm túc sang 2 bên, cánh tay cách thân người khoảng 45 độ, lòng bàn tay ngửa, nhấc mắt và nệm bắt đầu. Tên gọi của nó là tư thế... xác chết. Công dụng của tư thế này là chuẩn bị cho việc tập tinh thần và thể chất cho các bài tập tác động đến vùng đầu, động tác nghiêng về phía trước phát sinh giữa các bài tập có thể luân chuyển từ do và giúp loại bỏ tập chết ra khỏi các cấp độ đang căng cứng.

4. Namaskar trong tiếng Ấn là lời chào thông thường. Những trong yoga, khi nói câu này chúng ta phải chắp tay vào nhau đặt trên trán (âm huyệt) xuống ngang ngực (tim) để biểu thị ý nghĩa trên và dưới của lời chào: "Tôi chào ý thức tối cao trong con người và bản thân tôi tập thể và tập thể trên và dưới của tâm hồn tôi và tất cả tình yêu và sự thân ái của trái tim tôi".

Dành cho người bắt đầu tập yoga

5 "không"

1. Không bỏ sót, hoặc nhay cách 5 bước: Thiệt – Khởi đầu – Tập các asana – Xoa bóp – Thư giãn.

2. Không nên ăn 3 tiếng trước khi tập các asana. Khuyến khích buổi tập 30 phút mức độ dùng thức ăn trước, việc thực ăn đúng khoảng thời gian cho phép là 15 phút.

3. Không tập xúc vịn nệm trong vòng 5 phút sau buổi tập.
4. Không tập nhang khói (hay bất kỳ đồ ng khói nào khác) trong phòng tập.
5. Không bật nhạc ồn ào trong phòng tập, tránh nơi có gió lùa. Nếu tập ngoài trời, chọn nơi thoáng khí, yên tĩnh, không tập nơi đông đúc, ồn ào.

5 “nên”

1. Đi khám bác sĩ để biết tình trạng quan trọng sức khỏe của mình trước khi bắt tay vào tập yoga.
2. Tập có thầy, không nên tập qua sách hay tivi...
3. Rèn thói quen tập yoga mỗi ngày. Tuy nhiên cần tránh gò ép bản thân quá mức. Nếu mới tập thì phải cảm nhận được sự thoải mái. Trong khi đang giữ nguyên tư thế, nên kiểm soát xem có nơi nào trong cơ thể đang bị đau hoặc gò ép không để điều chỉnh và thả lỏng.
4. Tập đều đặn: Thời gian thích hợp cho buổi tập là 90 phút, mỗi buổi tập không quá 7 asana. Giữ các asana phải có thời gian thả lỏng.
5. Tập đều cả 2 bên thân người. Chú ý trong cuộc sống hàng ngày có nhu cầu hoạt động, chúng ta chỉ sống động tập trung một số bộ phận hoặc một bên thân người. Các bài tập yoga tác động đều lên cả 2 bên trái và phải của mỗi nhóm cơ bắp để đạt được sự thăng bằng.

Theo VnMedia