



Với những tín đồ của môn yoga, việc tạo cho mình một không gian riêng tại nhà để thực hành và phục vụ việc luyện tập là rất quan trọng...

Khoảng không gian bên cạnh không nhất thiết phải quá rộng, nhưng cần phải đáp ứng các tiêu chí để yên tĩnh, cân bằng, và hòa hợp với thiên nhiên. Nếu không có một căn phòng riêng để luyện tập, hãy cố gắng biến khoảng không gian trống nên đẹp đẽ và ý nghĩa nhất với bạn. Vài cây nhỏ xinh xắn, một bình hoa tươi, chậu cây cảnh nhỏ, một bức tranh hay ảnh bạn yêu thích,... hãy thêm vào tất cả những thứ có thể khiến bạn thấy hứng thú và quên đi những lo toan tất bật đời thường.

Âm thanh

Nếu bạn không thể thoát khỏi những âm thanh bên ngoài của cuộc sống xung quanh, một chút nhạc êm dịu hoặc chuông sẽ phát huy tác dụng. Để tiện lợi thì bạn có thể chi tiêu mp3, ipod, hay đài kèm theo đĩa nhạc bạn yêu thích để khi không gian tập êm ái và thanh bình nhất có thể. Nếu không thích sử dụng âm nhạc, một chiếc vòi phun nước hay hòn non bộ gỗ cũng như tạo ra tiếng nước chảy róc rách cũng là lựa chọn không tồi.

Thảm tập êm ái

Dù nếu tập yoga tại nhà của bạn được lát gỗ, thảm len, hay lát gạch, một chiếc thảm tập yoga vẫn là một trong những vật dụng cần thiết. Một chiếc thảm tập tốt giúp bạn cảm thấy êm ái và thoải mái, cũng như tránh trầy xước hay xô lệch trong quá trình luyện tập.

Không gian thiên nhiên

Hãy mang một chút hơi thở của thiên nhiên vào không gian tập của bạn. Một chậu cây nhỏ xinh, hay đèn giấy là một chi tiết nhỏ bé đều có thể mang tới cảm giác tươi mới cho căn phòng. Nếu có thể, nên thiết kế không gian tập của bạn nên có cửa sổ hoặc cửa ra vào nhìn ra ngoài trời để giúp một có thể phóng tầm nhìn ra không gian thiên nhiên.



Ánh sáng

Đừng tỏ ra sợ tập trung và dễ dàng hòa mình vào đúng cảm xúc khi luyện tập, vì cảm giác ánh sáng là một yếu tố rất quan trọng. Nên sử dụng loại đèn có thể thay đổi được để phù hợp với nhu cầu của bạn. Nếu đèn nhà bạn không thể thay đổi được thì có thể ra ngoài không gian "mở" của thiết kế, hãy thử nhờ tới sự trợ giúp của nến thơm. Vài cây nến thơm không chỉ cho bạn nguồn sáng rất đẹp mắt mà còn khiến căn phòng thoáng thoang hương tinh dầu thiên nhiên dễ chịu và dễ chịu.

Vài món đồ phụ thêm

Nên chuẩn bị sẵn những vật dụng phụ thêm cần thiết cho việc luyện tập của bạn như khăn bông để thấm mồ hôi, chai nước, sách,... những thứ giúp bạn cảm thấy thoải mái nhất có thể trong quá trình thực hành yoga tại nhà. Vài đồ trang trí khác như tranh ảnh, sỏi, hòn non bộ,... cũng là ý tưởng hay. Những gì bạn cần làm là biến không gian thành của riêng bạn, tạo ra hứng thú cho chính bạn.

Minh Anh - Theo Đóp