Yoga v□n đ□□c xem là nh□ nhàng, ai t□p cũng đ□□c, nh□ng không ph□i ai cũng phù h□p v□i môn này, và n□u t□p không đúng cách, có th□ gây tác d□ng ng□□c.

L□i ích và tác h□i nh□ b□t c□ môn th□ d□c th□ thao nào

Ch□n th□□ng do t□p yoga g□n đây có xu h□□ng tăng nhanh. □ B□nh vi□n Th□ Thao Vi□t Nam có nhi□u tr□□ng h□p b□nh nhân đ□n khám vì khi t□p yoga xong có tri□u ch□ng b□ đau vai, c□, l□ng... nh□ng v□n không nghĩ đau là do t□p yoga không đúng ho□c quá s□c...

Nguyên nhân đ□u tiên d□n đ□n t□p sai đ□ng tác, gây ch□n th□□ng là do ngày càng nhi□u ng□□i có nhu c□u h□c yoga v□i hy v□ng s□c kh□e d□o dai, luôn tr□ trung... Khi nhu c□u h□c yoga tăng v□t thì đ□ng th□i s□ tăng s□ l□□ng ng□□i h□□ng d□n đ□ đáp □ng nhu c□u đó. Th□c t□ cho th□y, nhi□u ng□□i ch□a có b□ng c□p, ch□ng ch□, không đ□ trình đ□, không có ki□n th□c v□ an toàn và kh□ năng ch□n th□□ng do yoga gây ra... v□n m□ l□p d□y nh□ th□□ng. N□u b□n h□c □ nh□ng trung tâm này thì nguy c□ ch□n th□□ng do t□p sai t□ th□ là r□t l□n.

V□i nh□ng ng□□i có nhu c□u h□c yoga, n□u có ti□m □n b□nh t□t không phù h□p v□i m□t s□ đ□ng tác trong yoga mà v□n g□ng t□p s□ càng gây tác h□i nghiêm tr□ng nh□:

- Căng c□ □ vùng c□t s□ng l□ng, đ□u g□i, c□ vai, c□ng chân do đ□ng tác l□p đi l□p l□i, kéo giãn gân c□ dây ch□ng quá m□c. Đau l□ng do các t□ th□ cúi ho□c ng□a t□i đa làm các dây ch□ng d□c đ□t s□ng và các c□ c□nh s□ng l□ng b□ căng giãn quá m□c.

- Tr□t kh□p vai ho□c giãn dây ch□ng n□u khi vai □ vào v□ trí không thu□n l□i. Ngoài ra, có nhi□u c□ xung quanh vai nên n□u t□p quá nhi□u m□t đ□ng tác mà không có các t□ th□ đ□i ngh□ch d□ gây ra tình tr□ng m□t cân b□ng gi□a các nhóm c□. Nh□ng t□ th□ sai □ vùng vai có th□ d□n đ□n viêm gân c□, m□t v□ng kh□p vai.

- Ch□n th□□ng vùng c□: N□u đang b□ đau c□ ho□c ch□n th□□ng c□ c□p tính mà t□p đ□ng tác nh□ g□p c□, ng□a c□ t□i đa s□ làm t□n th□□ng n□ng thêm.

- Ch□n th□□ng đĩa đ□m c□t s□ng do t□ th□ không đúng c□a đ□ng tác cúi v□n ng□□i.

- Bong gân c□ chân, giãn dây ch□ng n□u th□c hi□n không đúng các t□ th□, nh□ ng□i chéo chân, đ□ng m□t chân...

Do đó, tr□□c khi ch□n yoga đ□ rèn luy□n s□c kh□e, b□n c□n n□m rõ quy lu□t c□a b□ môn này và nên đ□n nh□ng trung tâm có uy tín đ□ luy□n t□p. Khi t□p, c□n đúng đ□ng tác, không nên quá s□c ch□u đ□ng. B□n cũng c□n cho h□□ng d□n viên bi□t ti□n s□ tình tr□ng s□c kh□e c□a mình đ□ bi□t cách t□p th□ nào là phù h□p.

Yoga mang đ□n m□t ph□□ng pháp luy□n th□ ch□t, d□□ng tâm trí và m□ ra con đ□□ng "không gi□i h□n" cho các yogi (ng□□i t□p yoga) mu□n đ□c đ□o. Tuy nhiên, □ m□c đ□ căn b□n, yoga không mang l□i nh□ng k□t qu□ b□t ng□ hay k□ di□u cho m□t c□ th□ bình th□□ng, càng không ph□i là cách t□p v□t lý tr□ li□u đ□ ch□a b□nh, ng□□c l□i còn có th□ b□ ch□n th□□ng m□i. V□i m□c đích rèn luy□n s□c kh□e, nên xem yoga là m□t ph□□ng cách t□p luy□n v□i t□t c□ l□i ích (n□u t□p đúng) cũng nh□ tác h□i (n□u t□p sai) mà b□t k□ môn th□ d□c th□ thao nào cũng có.

Ng□□i b□nh tim c□n c□n th□n

Vi□c luy□n t□p yoga c□n đ□□c duy trì đ□u đ□n trong th□i gian dài. M□i ng□□i ph□i căn c□ vào m□c đích, th□ tr□ng, tu□i tác, gi□i tính, tính cách và đi□u ki□n đ□ ch□n cách t□p thích h□p.

Yoga là m□t trong nh□ng ph□□ng pháp hi□u qu□ giúp ngăn ch□n m□t s□ tri□u ch□ng suy gi□m ch□c năng tim m□ch do ch□ng tăng huy□t áp, béo phì ho□c l□□ng đ□□ng huy□t cao... Thông qua rèn luy□n, h□ th□ng tim m□ch s□ ho□t đ□ng □n đ□nh. Đ□□c coi là cách phòng ng□a t□t nh□t v□i b□nh tăng huy□t áp, các bài t□p yoga giúp gi□m nguy c□ đau tim và đ□t qu□.

Tuy nhiên, có m□t s□ t□ th□ trong yoga không thích h□p v□i ng□□i b□ b□nh tim m□ch, huy□t áp th□p, đau đ□u (ví d□ t□ th□ cây n□n) s□ làm tri□u ch□ng b□nh n□ng thêm. Vì v□y, s□ r□t nguy hi□m khi t□p yoga mà không có s□ h□□ng d□n, ch□ b□o c□n k□ c□a các nhà chuyên môn y t□ hay th□ thao, ch□ng nh□ng không đem l□i hi□u qu□ t□t cho s□c kh□e mà còn có tác d□ng ng□□c, khi□n c□ th□ y□u và m□t - nh□t là cách hít th□ - y□u t□ quan tr□ng c□a yoga.

Khi t□p yoga, b□n c□n luy□n th□ th□t chính xác, hít vào thì ph□i căng b□ng lên, th□ ra thì ph□i hóp b□ng l□i, dùng tâm trí đ□ d□n khí đi theo các kinh m□ch t□ d□□i chân lên t□i đ□nh đ□u... N□u th□c hi□n không đúng cách và đ□ng b□, hít th□ không phù h□p v□i t□ng ph□n t□p chính c□a nh□ng đ□ng tác yoga, ch□c ch□n s□ không mang l□i tác d□ng nào cho s□c kh□e mà còn có th□ □nh h□□ng t□i h□ th□ng th□n kinh, d□n đ□n tr□m c□m, "t□u h□a nh□p ma"... khó ph□c h□i đ□□c.

Nh□ng ng□□i b□ b□nh tim m□ch, tr□□c khi luy□n yoga c□n l□u ý:

- Không nên đ□ đ□u □ v□ trí th□p h□n tim. N□u b□n b□ cao huy□t áp, có v□n đ□ v□ tim, tăng nhãn áp hay bong võng m□c.

- N□u b□ cao huy□t áp ho□c tim m□ch, b□n ch□ nên gi□ nh□ng t□ th□ đ□ng m□nh m□ hay n□m s□p trong m□t th□i gian ng□n. Ngoài ra, đ□i v□i ch□ng cao huy□t áp, hãy lót hai cánh tay d□□i đ□u.

- N□u b□ ch□ng huy□t áp th□p, nên thoát kh□i các t□ th□ l□n ng□□c m□t cách ch□m rãi.

Tóm l□i, t□p yoga không ph□i là m□t trò ch□i hay trào l□u nh□t th□i. Quá trình luy□n t□p đòi h□i s□ kiên trì m□i có tác d□ng th□t s□.

Đ□ng quên ch□ đ□ ăn u□ng phù h□p

B□n ch□t c□a yoga là tìm đ□□c s□ th□ thái, tĩnh t□i c□a tâm h□n, th□ ch□t. Vì v□y, dinh d□□ng h□p lý cho nh□ng ng□□i t□p yoga m□t m□t v□n ph□i đ□m b□o đ□ năng l□□ng và d□□ng ch□t c□n thi□t, nh□ng cũng ph□i đ□m b□o đ□□c nguyên lý:

- □ đ□ tu□i tr□□ng thành (t□ 18 tu□i tr□ lên), n□u có ý đ□nh theo ch□ đ□ ăn chay, b□n v□n có th□ đ□m b□o đ□ s□c kh□e n□u bi□t l□a ch□n nh□ng th□c ph□m ăn chay h□p lý. Nh□ng n□u b□n d□□i 18 tu□i (tu□i đang còn phát tri□n) thì ch□a nên áp d□ng ch□ đ□ ăn chay vì s□ h□n ch□ s□ phát tri□n c□a c□ th□.

Ch□ đ□ ăn chay h□p lý cho ng□□i t□p yoga là:

- Ăn nhi□u hoa qu□ t□□i, sau m□i b□a ăn và trong nh□ng b□a ph□. V□i ng□□i g□y và đang c□n tăng cân, nên ch□n nh□ng lo□i qu□ chín ng□t, nhi□u đ□□ng s□ giúp cung c□p nhi□u năng l□□ng và vitamin.

- Các lo□i rau c□ - ngu□n cung c□p ch□t x□, vitamin và khoáng ch□t. Không h□m nh□ rau c□, khi□n các vitamin và khoáng ch□t b□ hao h□t. Nên dùng □ d□ng salad ăn s□ng, c□ th□ s□ h□p thu đ□□c toàn b□ vitamin trong th□c ph□m.

- Trong các b□a chính (2 b□a/ngày), c□n có các lo□i ngũ c□c nhi□u năng l□□ng và đ□m nh□ g□o, khoai tây, bánh mì...

- V□i ng□□i d□ cân, có th□ ch□n ăn b□a chính v□i các th□c ph□m đ□□ng b□t ít năng l□□ng h□n nh□ bún, mi□n, khoai lang, khoai s□...

- U□ng nhi□u n□□c trong ngày vì n□□c giúp làm s□ch toàn b□ bên trong c□ th□ ch□ không ch□ riêng đ□□ng tiêu hóa. Vì v□y, đi□u này r□t h□p v□i nguyên lý h□□ng t□i c□a yoga. Có th□ u□ng d□ng n□□c khoáng ho□c chè xanh, n□□c trái cây, s□a t□□i, s□a đ□u nành hay n□□c qu□ t□□i...

V□i nh□ng ng□□i g□y c□n lên cân, đang □ tu□i phát tri□n, ho□c công vi□c đòi h□i tiêu hao nhi□u năng l□□ng c□n b□ sung thêm vào th□c đ□n ăn chay trên nh□ng s□n ph□m t□ đ□ng v□t nh□ng đ□□c ch□p nh□n trong ch□ đ□ ăn chay vì v□n tuân theo nguyên t□c không sát sinh - đó là s□a, b□, tr□ng...

- Không nên ăn nhi□u s□n ph□m giàu đ□m, m□ khó tiêu, gây c□m giác ì tr□ cho c□ th□ nh□: ph□ t□ng, th□t nhi□u m□, n□□c u□ng có ga, c□n, nhi□u đ□□ng ng□t nh□ bánh k□o...

Cu□i cùng, c□n luôn đa d□ng th□c ph□m đ□ đ□m b□o đ□ các vi ch□t dinh d□□ng cho c□ th□.

Bài: P.V

Theo T□p chí Đ□p