



Du nh p vào Vi t Nam khá lâu, nh ng không ph i ai cũng hi u rõ công đ ng và ph ng pháp t p luy n yoga nh th nào đ đ em đ n hi u qu cao nh t. Chuyên viên t v n t i Trung tâm th m m Nh t Dáng Nhì Da s cung c p thêm cho chúng ta nh ng thông tin quan tr ng v b môn này.

Lo i b nh ng căng th ng th ng ngày là đi u đ u tiên yoga đ em đ n cho ng i luy n t p. Ngoài ra, vi c t p yoga còn có th giúp b n đ y nh ng đ c t ra kh i c th . Tuy n n i ti t s tr nên cân b ng, da tr nên t i sáng và m n màng h n khi b n th c hi n nh ng bài t p th ng xuyên.

Riêng v i nh ng ng i làm vi c t i văn phòng, hay b đau i vai, c , c t s ng thì yoga s là li u pháp r t hi u qu . Yoga giúp huy t áp c a ng i t p đ c cân b ng, ngăn ng a đ c ch ng tai bi n m ch máu não, ti u đ ng, m trong máu.

Yoga s đ em đ n cho b n m t dáng v nh nhàn khoan thai, b i nh ng đ ng tác t p có tác đ ng đ t cháy m th a hi u qu nh ng không gây m t s c.

### Nh ng đi u c n bi t khi t p yoga

C n ch n n i yên tĩnh, có không gian thoáng mát đ không b phân tâm khi t p yoga. Nên m c đ r ng rãi, nh nhàn đ có th d dàng di chuy n và th c hi n các đ ng tác. Không nên t p quá s c, hãy ngh khi có đ u hi u đau c ho c m t.

Không t m ngay sau khi t p, vì s khi n c th đ b c m l nh. T t nh t, ba ti ng sau khi ăn hãy b t đ u t p.

Sau khi hoàn thành bài t p, b n có th th l ng ng i, đi d o m t n i yên tĩnh ho c xoa bóp nh nhàn kh p c th .

Ph n đang trong chu k , có thai ho c m i sinh không nên t p các đ ng tác khó. Tùy theo kh

năng và sức khỏe mà chúng ta có thể chọn để đạt được.

Ngoài ra, khi đến với bộ môn yoga, điều kiện đầu tiên mà bạn phải có chính là sự kiên nhẫn, tập trung tinh thần suốt đi vào bài tập.

Lưu ý: Bạn phải chọn cho mình loại yoga thích hợp để tập, vì yoga có những thể thức tập với những người này những có thể hợp cho những người khác.

**Theo PNO**