



Nhịu ng̣ọi v̄n bīt đ̣n Yoga là m̄t ph̄ng pháp ng̣i thīn giúp đ̣u hòa c̄ th̄, ch̄a đ̄c m̄t s̄ b̄nh t̄t. Ít ai bīt r̄ng Yoga còn̄ có vai trò quan tr̄ng trong vīc gī gìn và c̄i t̄o vóc dáng.

C̄i t̄o vóc dáng

Các bài t̄p Yoga có tác đ̄ng đ̣u ch̄nh theo t̄ng th̄ tr̄ng ng̣ọi, đ̣u ph̄i đ̄c c̄ l̄ng m̄ trong c̄ th̄, n̄i nào th̄a s̄ l̄y đi, n̄i nào c̄n s̄ bù vào. Đây là l̄i ích không ph̄i môn th̄ đ̄c nào cũng có đ̄c. Chính vì v̄y nên Yoga không ch̄ có tác đ̄ng gīm cân đ̄i v̄i ng̣ọi béo, mà đ̄i v̄i ng̣ọi ḡy, t̄p Yoga b̄ng s̄ đ̣u khīn tâm th̄c, t̄ duy theo t̄ng cá nhân nên có th̄ giúp ng̣ọi t̄p thu n̄p nhīu năng l̄ng đ̄n đ̄n vīc cân b̄ng vóc dáng. Ngoài ra, Yoga còn giúp c̄i thīn dáng đi, đ̄ng, t̄ th̄ ng̣i khoa h̄c và có th̄ m̄ do các bài t̄p có tác đ̄ng đ̄n h̄ x̄ng c̄.

T̄p nh̄ th̄ nào đ̄ đ̄t hīu qū t̄t nh̄t

Yoga ch̄ là m̄t bài t̄p h̄i th̄ đ̄n gīn nh̄ng n̄u đã ch̄n t̄p luȳn theo ph̄ng pháp này thì b̄n nên t̄p luȳn th̄ng xuyên. Đ̄ đ̄t hīu qū mong mūn b̄n nên t̄p m̄i ngày m̄t gī, chia ra būi sáng và t̄i, tr̄c m̄i b̄a ăn. Bên c̄nh đó b̄n cũng c̄n l̄u ý khi t̄p Yoga thì ph̄i t̄p cho đúng bài t̄p, n̄u t̄p sai có th̄ mang l̄i hīu qū không t̄t. V̄ đ̣u này b̄n nên tham kh̄o s̄ t̄ v̄n c̄a ng̣ọi h̄ng đ̄n. Th̄ng thì t̄p Yoga ph̄i t̄ 5-6 tháng m̄i mang l̄i hīu qū, chính vì v̄y đ̣u quan tr̄ng là b̄n ph̄i kiên trì.

(Nguȳn Thanh, AnNinhThuDo)