

Hãy dừng ngay những thói quen xấu này khi tập Yoga



YOGA CHO NGƯỜI BẮT ĐẦU

Tập Yoga giúp cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai, tinh thần thư thái, nâng cao sức khỏe và cải thiện chất lượng cuộc sống. Ai cũng có thể tập Yoga nhưng không phải ai cũng biết cách tập Yoga đúng cách. Tập sai cách hoặc bắt đầu tập khi chưa nắm vững những nguyên tắc "bất di bất dịch" trong Yoga sẽ khiến bạn dễ dàng gặp phải vấn đề. Hãy cùng Yoga Plus khám phá những quy tắc ấy nhé.

1. Dừng việc thở không đúng cách

Thở là một phần quan trọng khi tập Yoga. Không ai có thể tập Yoga đúng cách nếu như không biết thở khi tập luyện. Luyện thở cần chính xác theo hướng dẫn: Hít vào bằng mũi và thở ra bằng mũi hoặc miệng, hít vào phải căng bụng lên và thở ra phải hóp bụng lại; hít sâu thở dài để tăng lượng oxy, giảm lượng carbonic vào máu, mới cơ để bạn nhiều năng lượng tập luyện hăng say hơn, giảm căng thẳng tốt hơn.



2. Dừng việc khởi động qua loa

Để tập Yoga đúng cách và đạt hiệu quả, bạn cần khởi động kỹ trước khi tập luyện. Bạn hãy khởi động khoảng 45 phút cho khớp cổ, khớp vai, lưng... nhằm làm cho các cơ giãn ra, thần kinh và năng lượng bắt đầu chuyển động để cơ thể bạn thích nghi với cường độ tập luyện cao. Bạn sẽ tập các tư thế dễ dàng hơn và tránh được các chấn thương đáng tiếc khi tập.



3. Dừng tập luyện ở thời điểm không thích hợp

Thời gian tốt nhất để tập Yoga là vào sáng sớm và tối muộn. Vào sáng sớm, tâm trí tỉnh táo còn cơ thể cứng; vào buổi tối, cơ thể dẻo dai hơn sau một ngày hoạt động còn tâm trí bắt đầu mệt mỏi. Nếu bạn tập Yoga vào buổi sáng thì nên tập thở trước sau đó mới tập asana (các động tác); tập buổi tối thì tập asana trước rồi mới tập thở.



4. Dừng việc ăn no trước khi tập

Bạn nên tập Yoga khi bụng trống rỗng, không nên ăn nhiều trước khi tập 4 tiếng hay ăn nhẹ trước 2 tiếng. Vì thế, nên tập Yoga vào sáng sớm hoặc tối muộn lúc bụng trống rỗng để đạt hiệu quả tốt nhất. Những người bị huyết áp thấp thì có thể uống sữa hoặc nước hoa quả trước khi tập khoảng 30 phút để không bị chóng mặt khi đói. Sau khi tập Yoga, sau 10 – 15 phút, bạn nên ăn thức ăn lỏng, sau 30 phút mới ăn thức ăn đặc.



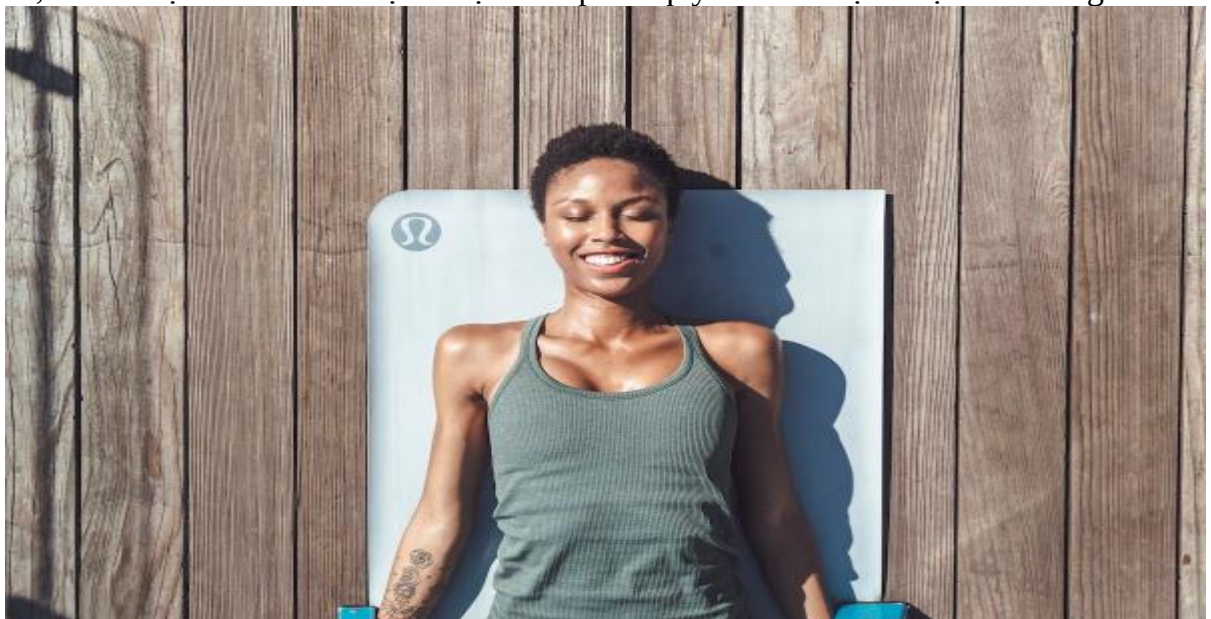
5. Dừng tập Yoga theo quán tính không người hỗ trợ

Tự tập Yoga một mình khi không có những kiến thức cơ bản về Yoga rất nguy hiểm cho cơ thể của bạn, bạn có thể làm sai tư thế, dẫn đến chấn thương, trật khớp, gãy xương... Vì vậy thay vì ở nhà tự tập Yoga, hãy đến các trung tâm Yoga để có thể tập một cách đúng đắn. Sau khi nắm rõ các bài tập và các bước, bạn có thể ở nhà tập.



6. Dừng việc tập luyện theo ý bản thân

Tập luyện Yoga gồm 5 bước gồm: Thiền – khởi động – tập các asana – xoa bóp – thư giãn và người tập cần tuân theo những bước này để tập Yoga đúng cách. Việc luyện tập cần sự chậm rãi, cẩn thận và chính xác trong từng động tác để việc luyện tập có hiệu quả. Sau buổi tập, bạn thấy đầu óc thanh thản, cơ thể nhẹ nhàng đó mới là tập Yoga đúng cách. Đặc biệt, bạn cần lưu ý rằng tập Yoga không phải là trào lưu hay ý thích nhất thời, người tập cần kiên trì, nhẫn nại và khi đã lựa chọn thì phải quyết tâm thực hiện tới cùng.



Yoga Plus tin rằng, việc tuân theo những nguyên tắc là điều rất quan trọng. Ngoài ra, bạn cần tuân thủ theo 4 điều “không” sau đây: Không vội vã (chậm rãi, thận trọng), không tập theo người khác(không nên bị thúc ép hoặc gượng gượng), không quá sức (tập theo khả năng của mình) và không phân tán (tập trung cao độ, biết cách thư giãn) để đạt được sức khỏe và tinh thần tốt nhất.