

8 nguyên tắc tập yoga và sai lầm cần tránh cho người mới bắt đầu

Yoga là bộ môn xuất phát từ Ấn Độ và đang ngày càng trở nên phổ biến tại Việt Nam nhờ những lợi ích mà nó đem lại. Để tập luyện hiệu quả, hãy cùng BlogAnChoi tìm hiểu 8 nguyên tắc tập yoga và sai lầm cần tránh cho người mới bắt đầu dưới đây nhé.

1. Không gian tập phù hợp

Yoga chú trọng vào việc hít thở, tập trung và cần sự thoải mái nhất có thể. Chính vì vậy, việc lựa chọn một phòng tập yên tĩnh, thoáng mát, rộng rãi và trong lành là điều cần thiết để có thể tập luyện hiệu quả nhất.

Nếu bạn tập ở nhà mà phòng quá nhỏ thì hãy sắp xếp lại để có không gian tập thích hợp hơn. Bên cạnh đó, để tinh thần được thư giãn hơn bạn có thể đốt một chút tinh dầu thơm hoặc bật bản nhạc nhẹ nhàng.



Không gian tập là một yếu tố quan trọng trong khi tập yoga.

2. Khởi động kỹ trước khi tập

Khởi động trước khi tập là điều bắt buộc phải thực hiện khi tập bất cứ bộ môn thể dục nào, không chỉ riêng yoga. Khởi động kỹ là cách để bạn đạt được hiệu quả tốt nhất khi tập luyện và tránh được tình trạng chấn thương.

Bạn có thể tập bằng các tư thế yoga khởi động đơn giản như xoay các khớp tay, chân, cổ, vai,... trong khoảng 15 phút trước khi tập để các khớp được bôi trơn và gân được thư giãn nhé.



Nắm vững các bài tập yoga cơ bản để phòng chống chấn thương

3. Tập đúng, đủ thời gian

Tự tập yoga tại nhà có ưu điểm là rất linh động, bạn có thể chủ động sắp xếp thời gian. Tuy nhiên, cũng vì quá linh động nên nhược điểm của nó là bạn dễ dàng “lười biếng” và tìm lý do để trì hoãn việc tập luyện.

Do vậy, sự lựa chọn tốt nhất là bạn nên trực tiếp đến phòng tập để luyện tập cùng chuyên gia. Đến khi tập luyện thành thạo rồi thì bạn có thể tập luyện

yoga ở nhà. Nếu bạn không thể đến được phòng tập thì cần xác định cụ thể thời gian tập trong ngày và tuân thủ tuyệt đối thời gian tập đã định.



Thời gian tập yoga ảnh hưởng đến hiệu quả việc tập luyện

4. Luyện tập thở đúng cách

Việc thở đúng cách là bài tập căn bản đầu tiên và đặc biệt quan trọng trong khi tập yoga để đạt được hiệu quả. Bên cạnh đó, cách thở sai còn ảnh hưởng tới sức khoẻ của bạn nữa.

Nguyên tắc trong cách thở cơ bản trong yoga là hít vào bằng mũi, căng bụng lên, và thở ra bằng mũi hoặc miệng phải hóp bụng lại. Cần chú ý, bạn phải hít sâu để tăng lượng oxy vào cơ thể và thở dài hơi để giảm lượng carbonic trong máu.



Trong yoga, hít thở là điều quan trọng nhất

5. Lựa chọn bài tập phù hợp

Yoga là bộ môn đòi hỏi phải tập đúng và đủ thì mới đạt được hiệu quả tối đa. Đầu tiên, đòi hỏi bạn cần tìm hiểu và lựa chọn bài tập yoga cơ bản tại nhà, sau đó mới nâng dần lên các động tác khó hơn. Đặc biệt, tập yoga còn đòi hỏi phải phù hợp với thể trạng sức khỏe và mục tiêu tập luyện của từng người.

Đối với những người đang có ý định tập yoga tại nhà cần chú ý hơn tới các động tác khó chưa tập được hoặc chưa bao giờ tập, tránh xảy ra tình trạng bị chấn thương. Như đã nói ở trên, sự lựa chọn tốt nhất cho người mới vẫn là nên đến phòng tập để tập cùng huấn luyện viên trước khi bắt đầu tự tập yoga tại nhà.



Chúng ta nên bắt đầu từ những bài tập yoga cơ bản

6. Tập luyện thường xuyên, đều đặn

Yoga đòi hỏi tính chính xác cao và cần có sự kiên trì trong thời gian dài. Sự nóng vội, mong muốn có tác động nhanh chóng thì yoga không dành cho bạn.

Nguyên tắc khi tập yoga bạn cần tuân thủ là cần tập luyện thường xuyên, đều đặn, đúng quy trình, kỹ thuật và kiên trì tới cùng. Chỉ cần bạn tuân thủ đúng những nguyên tắc này việc luyện tập yoga sẽ đem lại bất ngờ cho bạn. Đặc biệt, yoga là sự lựa chọn tuyệt vời cho những người có mong muốn giảm cân hiệu quả.



Luyện tập yoga thường xuyên mang lại rất nhiều ích lợi tuyệt vời

7. Chế độ ăn phù hợp

Thời điểm thích hợp nhất để tập yoga là buổi sáng sớm trước khi ăn sáng và trước bữa ăn tối. Đừng bao giờ tập khi vừa mới ăn xong, hãy chờ ít nhất 2 – 3 tiếng sau khi ăn mới bắt đầu tập và lưu ý chỉ ăn sau khi tập ít nhất 30 phút.

Về khẩu phần ăn, bạn nên chọn những loại thực phẩm lành mạnh, ăn với lượng vừa phải, tốt nhất lúc cảm thấy đói mới ăn. Đặc biệt, nên tránh xa các thực phẩm ảnh hưởng tới tâm lý và chỉ ăn khi bình tĩnh để kiểm soát được lượng thức ăn nạp vào.



Khi tập yoga cần chú ý đến chế độ ăn uống

8. Cảm nhận cơ thể mình

Đừng bao giờ ép cơ thể bạn phải tập luyện quá sức để tránh gây ra chấn thương. Bạn cần cảm nhận cơ thể để biết sức bền của mình và có sự điều chỉnh hợp lý.

Bên cạnh đó, bạn không cần phải ép buộc bản thân mình khi bắt đầu mới tập các động tác khó mà phải giống y hệt huấn luyện viên, cứ tập từ từ và điều chỉnh dần.



Cảm nhận cơ thể mình để biết được sức bền khi tập yoga

Một số sai lầm khi tập yoga cần tránh

1. Thở không đúng cách

Hơi thở trong khi tập yoga là một trong những bài tập cơ bản nhưng rất quan trọng. Tuy nhiên, việc rèn luyện thói quen hít thở sâu trong khi tập yoga thường bị nhiều người xem nhẹ. Đây là sai lầm khá phổ biến.

Vậy các bài tập thở trong yoga có vai trò như thế nào? Thực tế, việc hít thở đúng khi tập yoga là cách hiệu quả nhất để điều hoà lượng oxy và khí cacbonic trong cơ thể, cân bằng âm dương, từ đó giúp chống lại các loại bệnh tật.

Nguyên tắc thở trong yoga là “hít vào phình bụng ra, thở ra hóp bụng vào”. Bạn phải tập luyện cách thở này thường xuyên để tạo thành thói quen phản xạ tự nhiên nhé.



Hơi thở chính là điều thiết yếu nhất trong luyện tập yoga

2. Không khởi động kỹ trước khi tập

Bất kỳ môn thể thao nào cũng không thể bỏ qua phần này. Trong yoga cũng vậy, giai đoạn khởi động là điều bắt buộc bạn phải thực hiện nếu không muốn bị chấn thương trong khi tập.

Vì vậy, bạn hãy dành ra khoảng 15 phút để khởi động các bài tập cơ bản cho cổ, tay, chân, lưng, vai,... nhằm giúp co giãn các cơ. Đây là bước khởi đầu để cơ thể dần thích nghi với các động tác có cường độ tập luyện cao hơn. Nếu tự tập luyện, bạn cần tìm hiểu thật kỹ các bài tập yoga tại nhà đúng cách nhất để đạt được hiệu quả tối đa.



Nắm vững các bài tập yoga cơ bản để tăng cường cơ bắp và dẻo dai

3. Để cơ thể quá đói hoặc ăn quá no

Để đảm bảo đủ năng lượng cho quá trình luyện tập, bạn không nên để cơ thể trong tình trạng quá đói, đặc biệt đối với những người đang mắc bệnh huyết áp thấp. Bạn nên ăn nhẹ một chút trái cây, các loại hạt hay uống nước ép rau củ trước khi tập khoảng 2 giờ.

Ngược lại, bạn cũng không được ăn quá no trước khi tập. Khi dạ dày chứa đầy thức ăn sẽ làm cho cơ thể bạn thiếu sự linh hoạt, gây khó khăn trong khi tập và dễ gây ra các chấn thương vùng bụng, cũng như các cơ quan nội tạng. Nếu lỡ ăn quá no, bạn hãy chờ khoảng 3 – 4 giờ sau khi ăn mới bắt đầu tập nhé.



Khi tập yoga nên hết sức để ý đến chế độ ăn uống

4. Uống nước trong khi tập

Có thể nhiều người khá bất ngờ vì hầu hết các môn thể thao đều được khuyên rằng nên bổ sung nước trong khi tập. Tuy nhiên trong yoga, các huấn luyện viên khuyên rằng không nên uống nước trong khi tập, cũng như ngay trước và sau khi tập.

Nguyên nhân là do các cơ quan của cơ thể đang ở trạng thái hoạt động mạnh, khó có thể hấp thụ nước. Vì vậy, bạn cần uống nước trước khi tập ít nhất 30 phút và sau khi tập khoảng 10 phút. Nhớ rằng phải uống từ từ từng ngụm nhỏ để gây tránh áp lực các cơ quan nội tạng trong cơ thể.



Chú ý cách uống nước trước, trong và sau buổi tập yoga

5. Quần áo tập không phù hợp

Nhiều người lầm tưởng rằng khi tập yoga nên chọn quần áo càng rộng càng thoải mái tập luyện. Tuy nhiên, đây là bộ môn đòi hỏi thay đổi rất nhiều tư thế yoga khác nhau như cúi gập người, uốn dẻo, đứng dạng chân hay trồng cây chuối,...

Chính vì thế, những bộ quần áo hơi bó sát và co giãn sẽ thực sự thích hợp hơn trong quá trình tập luyện. Ngoài ra, bạn nên ưu tiên lựa chọn những bộ quần áo có chất liệu vải thoáng mát, dễ thấm hút mồ hôi nhé.



Việc lựa chọn đồ tập yoga phù hợp cũng đóng vai trò quan trọng

6. Không kiên trì

Đến với yoga, bạn cần xác định đây là chế độ tập luyện đòi hỏi tính đều đặn và lâu dài. Rất nhiều người chỉ tập sau vài tuần, vài tháng chưa thấy hiệu quả liền chán nản và bỏ cuộc. Đây thật sự là sai lầm lớn.

Bạn hãy tự hỏi bản thân “Tại sao mọi người làm được nhưng bạn thì không?”. Điều bạn cần làm bây giờ chỉ là kiên trì và kiên trì tập luyện đều đặn, “quả ngọt” sẽ dành cho bạn. Để tránh bị chán nản, hãy bắt đầu bằng các bài tập yoga cơ bản tại nhà trước khi tập các động tác khó hơn.



Nguyên tắc khi tập yoga là phải luôn kiên trì

7. Tập luyện quá sức

Ngược lại với phần trên, nhiều người lại gặp sai lầm khi không xác định được thể trạng sức khỏe của mình mà tập luyện quá sức. Đặc biệt, những người có mong muốn tập yoga giảm cân thường hay mắc phải. Hậu quả đem lại, khiến các cơ bắp dễ bị căng quá mức và gây ra các chấn thương ngoài ý muốn.

Bạn hãy cảm nhận cơ thể của chính mình để biết được sức bền của bạn tới đâu và dần làm quen với từng động tác. Hãy nhớ nguyên tắc trong yoga là tập từ các động tác cơ bản tới nâng cao, tuyệt đối không vội vàng.



Tập yoga tuyệt đối không được vội vàng