Yoga là m□t trong nh□ng môn t□p luy□n đ□□c nhi□u ng□□i yêu thích, nh□t là nh□ng ng□□i trung tu□i tr□ lên. Tuy nhiên, t□p yoga th□ nào đ□ đ□t hi□u qu□ t□t v□n là y□u t□ t□t c□ m□i ng□□i cùng quan tâm.

Nhanh nh□n ho□t bát h□n

Bà Đào Th□ Hi□n, 62 tu□i, t□p yoga đ□□c g□n 4 năm cho bi□t: "Tr□□c khi t□p yoga, tôi b□ đau l□ng, khi đi l□i ph□i có ng□□i dìu hai bên. Dù đã đi□u tr□ b□ng m□t s□ ph□□ng pháp đông y nh□ng b□nh không kh□i. Khi tham gia t□p yoga m□t th□i gian, l□ng tôi gi□m đau, ng□ sâu h□n và đ□n bây gi□ s□c kh□e r□t t□t". Theo bà Hi□n, t□p Yoga c□n nh□t là kiên trì và đam mê. Lúc đ□u t□p cũng o□i l□m vì nh□ng đ□ng tác v□n, xo□n là thách th□c l□n v□i nh□ng ng□□i n□ng t□i 70kg nh□ bà. V□i s□ giúp đ□ c□a h□□ng d□n viên, ng□□i quan tr□ng nh□t là nh□n th□y s□c kh□e chuy□n bi□n tích c□c sau khi luy□n t□p đã giúp bà kiên trì theo đu□i môn này. Đ□n nay, nhi□u đ□ng tác khó nh□ làm bánh xe, tr□ng cây chu□i bà đ□u th□c hi□n đ□□c. Hàng trăm ng□□i khác sau khi t□p luy□n yoga đ□u có tâm tr□ng nh□ bà Hi□n. Yoga th□c s□ làm cho ng□□i t□p kh□e kho□n h□n, tác đ□ng t□t t□i các b□nh m□n tính nh□ đau đ□u, đau l□ng, ng□ ch□p ch□n...

V□y Yoga có tác đ□ng t□i c□ th□ nh□ th□ nào? Yoga bao g□m các đ□ng tác cúi g□p, v□n xo□n. Nh□ng đ□ng tác này s□ tác đ□ng đ□n c□, kh□p, dây ch□ng làm cho các c□ quan này m□nh lên, d□o dai h□n, đ□ng th□i nó cũng giúp quá trình l□u thông máu huy□t trong c□ th□ t□t h□n. Ngoài ra, nh□ng đ□ng tác yoga ch□m rãi, k□t h□p v□i th□ sâu s□ giúp ng□□i t□p đi□m tĩnh, gi□m stress. T□p yoga cũng giúp c□ th□ có thân nhi□t □n đ□nh, ít b□ □nh h□□ng t□ tác đ□ng c□a th□i ti□t, do đó s□c kh□e s□ t□t.

T□p th□ nào cho hi□u qu□?

Đ□ t□p yoga có hi□u qu□ c□n m□t s□ y□u t□ nh□: th□c s□ mu□n t□p, kiên trì theo đu□i, theo m□t khóa h□c ng□n đ□ có nh□ng k□ năng c□n thi□t. Theo h□□ng d□n viên Đ□ng Kim Toàn (hay môn đ□ yoga g□i là Dada), Ch□ nhi□m Câu l□c b□ yoga H□i Phòng, có r□t nhi□u b□n tr□ đ□n t□p t□i

trung tâm nh□ng sau đó b□ cu□c. Nh□ng ng□□i tr□ l□i tu□i th□□ng t□ trung niên tr□ lên. Đây là l□a tu□i d□ g□p r□c r□i v□ s□c kh□e vì th□ h□ có đ□ng l□c h□n. Ngoài y□u t□ ham mê, ng□□i t□p cũng c□n có s□ h□□ng d□n bài b□n đ□ b□t đ□u luy□n t□p. Anh Toàn cho bi□t, m□i ng□□i có th□ t□ t□p yoga b□ng video ho□c sách h□□ng d□n. Tuy nhiên ch□ nên ch□n 1 cu□n đ□ th□c hành theo, tránh đ□c nhi□u d□n đ□n không bi□t nên b□t đ□u t□ đâu. Cu□n sách t□ t□p yoga ph□ bi□n nh□t là "Yoga toàn t□p". T□t h□n c□ là nên b□t đ□u t□i m□t trung tâm d□y yoga. H□c □ đây, b□n v□a có ng□□i h□□ng d□n, v□a có thêm b□n bè đ□ng viên. Đ□ có ki□n th□c bài b□n, ng□□i h□c ch□ c□n tham gia 3 tháng t□i trung tâm, sau đó có th□ t□ t□p luy□n t□i gia đình. Dù t□p □ nhà hay □ trung tâm, ng□□i m□i t□p cũng ch□ nên t□p 3 bu□i/ tu□n đ□ c□ th□ thích nghi d□n v□i môn t□p m□i. Tùy thu□c vào s□ thích nghi và kh□ năng c□a ng□□i t□p mà nâng d□n s□ bu□i t□p trong tu□n. Th□i gian t□p t□t nh□t là vào sáng s□m. N□u không có đi□u ki□n t□p lúc sáng s□m, ng□□i t□p nên t□p sau b□a ăn kho□ng 2 gi□ đ□ng h□. Trình t□ c□a bu□i t□p là kh□i đ□ng làm □m c□ th□, kh□i đ□ng b□ng nh□ng đ□ng tác yoga, luy□n t□p yoga và cu□i cùng làm n□m th□ giãn trong th□ th□ xác ch□t. Nh□ng ng□□i t□ 18 tu□i tr□ lên n□u s□c kh□e cho phép đ□u có th□ t□p yoga. Tu□i lý t□□ng nh□t đ□ t□p môn này là t□ 30 tr□ lên, nh□t là đ□i v□i nh□ng ng□□i làm công vi□c văn phòng, ng□i, đ□ng lâu □ m□t v□ trí... Tr□ em d□□i 18 tu□i không nên t□p yoga vì nó làm các em tr□m tính, ít linh ho□t.

Nh□ng chú ý khi t□p yoga: theo Dada Toàn, trong quá trình t□p c□n l□u ý m□t s□ đi□m quan tr□ng sau. Th□ nh□t là không u□ng n□□c trong quá trình t□p luy□n. Khi đang t□p thân nhi□t tăng cao, giúp tinh th□n h□ng ph□n, đ□ng th□i giúp m□ch máu n□ ra, đ□y máu huy□t l□u thông kh□p c□ th□, l□ chân lông cũng giãn n□ đ□ đ□y ch□t đ□c ra ngoài. U□ng m□t c□c n□□c, nh□t là n□□c l□nh s□ làm m□ch máu co l□i, l□ chân lông co khít l□i gây nguy hi□m cho ng□□i t□p. H□n n□a, trong quá trình t□p luy□n, các c□ đang săn l□i, n□u u□ng n□□c s□ làm các c□ nhão ra. Quá trình luy□n t□p s□ vô nghĩa. Sau khi t□p xong, c□ th□ m□t khá nhi□u n□□c và mu□i khoáng trong c□ th□, vì th□ có th□ b□ sung cho c□ th□ m□t c□c n□□c mu□i sinh lý, có thêm m□t chút đ□□ng thì càng t□t. Dù yoga là môn t□p khá nh□ nhàng nh□ng v□n có nh□ng đ□ng tác nguy hi□m v□i m□t s□ tr□□ng h□p. Ch□ng h□n đ□ng tác bánh xe, tr□ng cây chu□i không t□t cho ng□□i tăng huy□t áp, các đ□ng tác v□n, xo□n d□n nhi□u l□c vào khoang b□ng và d□ dày, do đó có th□ gây ch□y máu v□i các tr□□ng h□p d□ dày đang có s□n t□n th□□ng... Ph□ n□ tránh t□p yoga trong th□i gian kinh nguy□t. Dada Toàn đ□c bi□t l□u ý, m□i ng□□i không đ□□c áp d□ng yoga nh□ m□t ph□□ng thu□c ch□a b□nh. Yoga có tác d□ng t□t v□i các b□nh mãn tính nh□ng vô hi□u v□i các b□nh c□p tính. Khi b□ nh□ng c□n đau c□p nh□ ch□y máu d□ dày, tăng huy□t áp, nh□i máu não... ph□i kh□n tr□□ng đ□a ng□□i b□nh đ□n c□ s□ y t□ đ□ đi□u tr□ đ□ tránh nh□ng tai bi□n đáng ti□c x□y ra.

Qu□nh Lam

Theo Báo S□c kh□e & đ□i s□ng