Cu□c s□ng càng phát tri□n thì chúng ta càng quan tâm đ□n s□c kh□e và nhu c□u tìm đ□n s□ b□ng an cho tâm h□n càng cao. Yoga đang d□n tr□ nên ph□ bi□n và là s□ l□a ch□n c□a nhi□u ng□□i □ m□i l□a tu□i. Nh□ng t□p yoga nh□ th□ nào cho đúng đ□ đ□t đ□□c hi□u qu□ t□i đa? D□□i đây là m□□i l□i khuyên cho t□t c□ nh□ng ai quan tâm đ□n yoga: 1. Luy□n t□p yoga trên m□t m□t ph□ng, không m□m, không c□ng.

2. Không nên đ□t tr□m hay đ□ l□t vào b□t k□ m□t th□ khói nào trong phòng t□p.

3. Không nên t□p yoga sau b□a ăn mà hãy đ□i và t□p sau 2 đ□n 3 ti□ng đ□ng h□. Sau khi t□p yoga, hãy ch□ kho□ng 10 phút tr□□c khi b□n ăn hay u□ng gì đó.

4. Không nên ch□i th□ thao hay t□p th□ d□c ngay sau khi t□p yoga.

5. Sau khi t□p yoga, hãy massage toàn b□ c□ th□, đ□c bi□t là các kh□p, cho th□t k□.

6. B□n nên t□m tr□□c khi t□p yoga, tr□ khi b□n t□p yoga ngay sau khi ng□i thi□n.

7. Đ□ng t□p yoga khi b□n đang b□ đau.

8. S□ th□t t□t n□u b□n có th□ đi d□o □ m□t n□i yên tĩnh sau khi t□p yoga.

9. B□n không nên t□p yoga ngoài tr□i mà nên t□p trong phòng thoáng khí.

10. Ph□ n□ không nên t□p yoga trong kinh k□, nh□ng có th□ t□p yoga trong nh□ng tháng đ□u c□a thai k□ d□□i s□ h□□ng d□n c□a m□t chuyên viên yoga.

Theo TNO