



Các qui tắc cho việc tập asana

1. Nên tập ở nơi thoáng mát (như phòng tập, sân vườn) tránh tập trong nhà.
2. Không tập asana ngoài trời nếu trời quá nóng hoặc quá lạnh. Tập trong nhà, phải chú ý mở cửa sổ để không khí thông thoáng.
3. Không để quần áo bay vào phòng. Càng ít quần áo càng tốt.
4. Nam nên mặc quần lót và quần khi tập.
5. Nên tập asana trên thảm tập mềm hoặc chiếu. Không nên tập asana trên nền đất cứng hoặc trên thảm cứng. Nếu tập trên thảm cứng, nên lót thêm một lớp khăn hoặc thảm mềm để tránh chấn thương.
6. Chỗ tập asana khi tập phải thoáng mát, không tập asana khi trời quá nóng hoặc quá lạnh.
7. Nên ăn thức ăn tinh khiết (xem phần chế độ ăn uống).

8. Không cắt lông ở các khớp trên cơ thể.

9. Móng tay, móng chân phải được cắt ngắn.

10. Không tập asana khi bụng đói. Chỉ tập asana từ hai tiếng rưỡi đến ba tiếng sau bữa ăn.

11. Sau khi tập asana phải xoa bóp kỹ chân, tay, và toàn bộ cơ thể, đặc biệt là các khớp.

12. Sau khi xoa bóp, nằm nguyên ở tư thế xác chết shavasana từ 15 đến 20 phút.

13. Sau khi thả giãn ở tư thế xác chết, không tập xúc ngay với nước trong vòng từ 15 đến 20 phút.

14. Sau khi tập asana, nên đi bộ ở nơi yên tĩnh một lúc.

15. Nếu phải đi ra ngoài sau khi tập asana khi nhiệt độ cơ thể chưa hạ xuống mức bình thường, hoặc nếu nhiệt độ trong phòng khác với nhiệt độ bên ngoài cần mặc quần áo kín đáo khi ra ngoài. Nếu có thể, hãy hít sâu vào khi ở trong phòng và thở ra khi đi ra ngoài. Làm như vậy sẽ tránh được cảm lạnh.

16. Người tập asana có thể tập các môn thể thao khác, nhưng chỉ không nên tập ngay sau các asana.

17. Nếu bị đau (cúm...) không nên tập asana.

18. Trong thời kỳ kinh nguyệt, mang thai hoặc trong vòng một tháng sau khi sinh, phụ nữ không nên luyện tập asana cũng như các bài tập khác.