K□t h□p hai ph□□ng pháp th□ và các t□ th□ yoga c□a BS Nguy□n Kh□c Vi□n và BS Nguy□n Văn H□□ng, ông Nguy□n Văn Ph□□ng - Tr□□ng b□ môn Yoga H□i Th□ d□c d□□ng sinh TP.HCM gi□i thi□u bài t□p yoga dành cho ng□□i cao tu□i.

1. Đ□ng nâng chân: Đ□ng th□ng, nâng chân ph□i lên đ□ng th□i tay ph□i đ□t bên trong và n□m c□ chân ph□i, tay trái n□m bàn chân, nâng lên cao, lòng bàn chân và gót chân h□□ng vào b□ng. Gi□ v□ng t□ th□ trong m□t phút và hít th□ ch□m b□ng mũi, sau đó đ□i bên (hình 1).

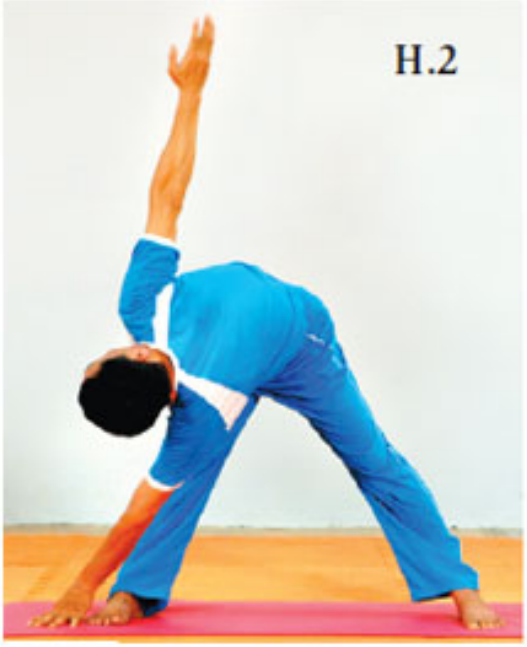
2. Tam giác xoay: Đ□ng th□ng, hai chân m□ r□ng g□p đôi vai, hai bàn chân song song, hai tay dang ngang vai - hít vào. Xoay ng□□i và cúi sang ph□i, bàn tay trái đ□t sát bàn chân ph□i - th□ ra, xoay c□ nhìn lên theo h□□ng bàn tay ph□i. Nâng ng□□i lên, hai tay dang ngang vai - hít vào, xoay ng□□i cúi sang trái - th□ ra. M□i bên l□p l□i năm l□n (hình 2).

3. Con l□c đà: Qu□ g□i th□ng l□ng và đùi, hai g□i m□ r□ng b□ng vai, hai bàn chân du□i th□ng cũng m□ r□ng b□ng hai g□i. Hai bàn tay đ□t □ đùi sau - hít vào, t□ t□ ng□ l□ng ra sau - th□ ra, hai tay n□m c□ chân, c□ th□ l□ng, tâm trí h□□ng v□ th□t l□ng. L□p l□i năm l□n (hình 3).

4. Cái k□p: Ng□i th□ng l□ng, hai chân du□i th□ng và khép sát l□i, nâng hai tay lên cao - hít vào, t□ t□ cúi v□ tr□□c cho đ□u ch□m g□i - th□ ra, tay n□m bàn chân, gi□ g□i và bàn chân th□ng. L□p l□i năm l□n (hình 4).

5. Ng□i n□a hoa sen nghiêng mình: Ng□i t□ th□ hoa sen ho□c n□a hoa sen, đan hai tay vào nhau nâng lên kh□i đ□u - hít vào, nghiêng mình sang ph□i - th□ ra. Nâng ng□□i lên th□ng tay - hít vào, nghiêng mình sang trái - th□ ra. L□p l□i năm l□n (hình 5 - 6).

H.1


H.2

H.3

H.4

H.

H.5

H.6

H.9

H.8

H.12

H.11

H.13