T□ th□ hoa sen là t□ th□ yoga c□ b□n dùng đ□ luy□n t□p h□i th□, đ□u, c□, m□t. Yoga hoa sen th□□ng đ□□c dùng cho b□t đ□u và k□t thúc m□t bu□i t□p. Th□□ng có hai t□ t□ chính Bound lotus và lotus.

Bound Lotus

• Ng□i xu□ng trên t□m th□m, co chân ph□i, đ□t bàn chân ph□i lên b□p đùi trong chân trái . C□n th□n co chân trái kéo bàn chân trái lên trên chân ph□i và đ□t bàn chân trái lên b□p đùi phía trong chân ph□i. T□ th□ gi□ng nh□ ng□i th□n. N□u b□n đau hông, g□i hay ch□a quen thì có th□ ch□ b□t chéo hai chân.

• T□ th□ c□a tay. B□t chéo hai tay sau l□ng. Cúi nh□ ngàng v□ phía tr□□c. Bây gi□ l□y tay ph□i n□m l□y ngón chân ph□i (khó l□m đ□y) và tay trái n□m l□y ngón chân trái (Hình chính)

N□u th□y ngón chân quá xa thì hãy s□a l□i t□ th□ chân cho d□ c□m h□n. N□u không c□m đ□□c hai ngón cùng m□t lúc thì c□m m□t ngón v□y.

• Gi□ nguyên t□ th□ trong 5 nh□p th□, cu□i cùng c□ g□ng đ□t trán xu□ng sàn. Hít vào và ng□i d□y.

Lotus

• T□p t□ th□ Lotus ngay sau bound lotus. T□ t□ th□ bound Lotus ch□ c□n du□i tay tho□i mái t□ sau l□ng đ□a v□ tr□□c. Đ□t mu hai bàn tay lên đ□u g□i. D□u ngón tay cái và ngón tay đeo nh□n ch□m nhay. Ba ngón tay còn l□i h□□ng xu□ng sàn. □n nh□ c□m h□□ng xu□ng ng□c, m□t nhìn xu□ng mũi.

• Dùng c□ b□ng gi□ cho x□□ng s□ng th□ng, kh□e. Hai vai th□ giãn. Dùng c□ b□ng đ□ th□. Gi□ t□ th□ trong 10 nh□p th□.(Hình ph□)

Đ□ giúp th□ giãn c□ gi□m đau hông, l□ng và vai b□n nên th□ t□p thêm các t□ th□ nh□: pigeon, double pigeon...

Theo Cô nàng tr□ kh□e