Yoga không ch□ giúp c□ th□ kho□ m□nh và đem l□i s□ yên tĩnh cho tâm h□n mà còn có kh□ năng làm b□n gi□m cân. Theo các nhà nghiên c□u M□, m□i gi□ luy□n t□p Yoga c□□ng đ□ cao có th□ tiêu t□n kho□ng 540 calo.

Hãy th□c hi□n các đ□ng tác d□□i đây đ□ có m□t c□ th□ th□t đ□p. Sau m□t tháng, b□n s□ có m□t vóc dáng kho□ m□nh, r□n ch□c và đ□p h□n. Đ□c bi□t, b□n có th□ gi□m n□a kilo trong m□t tu□n.

1. Đ□ng tác đ□ng nghiêng mình: Đ□ng th□ng, hai bàn chân cách xa nhau m□t chút, hai tay ch□p tr□□c ng□c (gi□ vai th□ l□ng và h□ th□p xu□ng). Hít vào và v□□n hai tay th□ng lên cao, lòng bàn tay h□□ng vào nhau. Th□ ra và nghiêng ng□□i □ hông v□ phía bên trái, thót b□ng vào. Quay v□ t□ th□ ban đ□u và l□p l□i v□ phía bên ph□i.

2. Đ□ng tác tay: Hít vào, cong g□i và cúi ng□□i xu□ng, đ□t hai tay □ phía ngoài bàn chân. B□□c chân trái v□ phía sau, t□a đ□u g□i trên m□t sàn. Th□ ra và nâng ng□c □ t□ th□ th□ng đ□ng, dang r□ng hai tay sang hai bên. Hít vào, v□n n□a ng□□i phía trên sang bên trái và nhìn v□ phía vai trái nh□ trên hình. Th□ ra và quay v□ t□ th□ ban đ□u.

3. T□ th□ ch□ng đ□y: B□t đ□u t□ t□ th□ chu□n b□ ch□y, đ□t hai tay hai bên bàn chân ph□i (hai tay dang r□ng b□ng vai), th□ ra và b□□c chân ph□i v□ phía sau đ□ c□ th□ b□n n□m □ t□ th□ ch□ng đ□y, gi□ □ t□ th□ này. Đ□ tăng thêm đ□ khó cho đ□ng tác, cong khu□ tay và h□ th□p ng□□i xu□ng □ kho□ng l□ng ch□ng ch□ ch□a t□i m□t đ□t.

4. T□ th□ r□n h□ mang: T□ t□ th□ ch□ng đ□y, h□ th□p ng□□i xu□ng, b□ng t□a lên sàn, hai chân du□i th□ng, hai cánh tay k□p sát vào nách. Hít vào, ch□ng hai tay xu□ng sàn và nâng ng□c lên, nh□ nhàng u□n cong ng□□i (gi□ cho khu□ tay h□i cong và sát vào c□ th□, vai th□p xu□ng). Gi□ □ t□ th□ này, sau đó h□ th□p ng□c xu□ng sàn.

5. Đ□ng tác k□t h□p: T□ t□ th□ r□n h□ mang, th□ ra và nâng hông lên cao và v□ phía sau đ□ c□ th□ b□n t□o thành ch□ V ng□□c nh□ trên hình. Ch□ng hai gót chân lên sàn. Hít vào và t□ng b□□c quay v□ đ□ng tác v□n ng□□i th□ hai, l□n này b□□c chân trái lên phía tr□□c, ch□ng g□i chân ph□i lên sàn và v□n ng□□i v□ phía ph□i. Quay ng□□i v□ phía gi□a, đ□t hai bàn tay phía tr□□c bàn chân trái. B□□c chân ph□i qua bên kia chân trái, v□n ng□□i và đ□ng th□ng d□y. M□i đ□ng

tác l□p l□i t□ 4 đ□n 6 l□n cho m□i bên, gi□ □ m□i t□ th□ kho□ng 5 nh□p th□. T□p 3 l□n m□i tu□n. Trong nh□ng ngày khác đi b□ nhanh trong kho□ng 15 phút.

(ST)