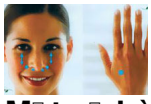

M□t s□ bài t□p yoga m□t có th□ làm cho c□ m□t và c□ đ□□c săn ch□c và t□□i t□n h□n. Ph□ n□ có th□ t□ th□c hành và đ□t đ□□c k□t qu□ nh□ ý v□i 6 bài t□p sau. L□u ý ch□n m□t v□ trí thích h□p trên sàn và ng□i x□p b□ng th□ng l□ng. Th□c hi□n m□i bài t□p 5 l□n.

"Th□ s□ t□" –□ Bài t□p làm s□ch ph□i

1. Hít vào b□ng mũi và nâng cao hai vai v□ phía 2 tai, khi nào không hít vào đ□□c n□a, gi□ h□i th□ trong vòng 10 đ□m.

2. Đ□t hai tay lên hai đ□u g□i, m□ r□ng hai cánh tay và cúi g□p v□ phía tr□□c, thè l□□i ra ngoài và th□ m□nh ra b□ng mi□ng đ□n khi b□ng và s□□n thóp ch□t l□i, t□ng h□t khí ra ngoài.

Huýt sáo c□m – Bài t□p gi□m ng□n c□m

1. H□ c□m xu□ng d□n d□n đ□n sát ng□c. Chu môi và huýt sáo khi c□m ch□m đ□n ng□c.

2. Khi b□n hít vào đ□ huýt sáo, di chuy□n c□m v□ phía vai ph□i, huýt sáo ra ti□ng và di chuy□n c□m v□ l□i v□ trí sát ng□c. L□p l□i v□i vai trái.

Chu mi□ng – Bài t□p làm săn ch□c c□ mi□ng

1. Hít vào b□ng mũi và mím ch□t hai môi l□i (t□□ng t□□ng nh□ có s□i dây đang b□t ch□t mi□ng b□n l□i). Nín th□ lâu nh□t có th□.

2. T□□ng t□□ng nh□ hai môi b□n đang c□ đ□y s□i dây bu□c v□ phía bên ph□i (chu mi□ng v□ ph□i). Th□ ra b□ng mũi và di chuy□n hai môi lên phía trên, v□ phía tai ph□i. L□p l□i v□i tai trái.

Du□i l□□i□ -□ Bài t□p giúp săn ch□c da quanh mi□ng

1. Thè l□□i ra và hít m□t h□i th□t sâu b□ng mũi. Nín th□ lâu nh□t có th□..

2. Khi b□n th□ ra b□ng mũi, di chuy□n l□□i lên trên v□ phía mũi.

V□□n c□ - Bài t□p giúp gi□m m□i c□ c□

1. Nghiêng tai ph□i v□ phía vai ph□i sao cho g□n nh□t.

2. Du□i th□ng tay trái sao cho các ngón tay không nh□c ra kh□i sàn, gi□ đ□ng tác trong 8-10 đ□m. L□p l□i v□i tay kia.

Kéo dài môi/m□ to m□t – Bài t□p cho toàn b□ c□ m□t

1. Nh□m m□t và kéo dài môi (v□ phía mang tai) đ□n xa nh□t có th□. Hít vào b□ng mũi và gi□ trong vòng 10 đ□m.

2. Khi b□n th□ m□nh ra b□ng mi□ng, m□ m□t to nh□t có th□. Gi□ trong vòng 10 đ□m. L□p l□i bài t□p.

Theo NLD