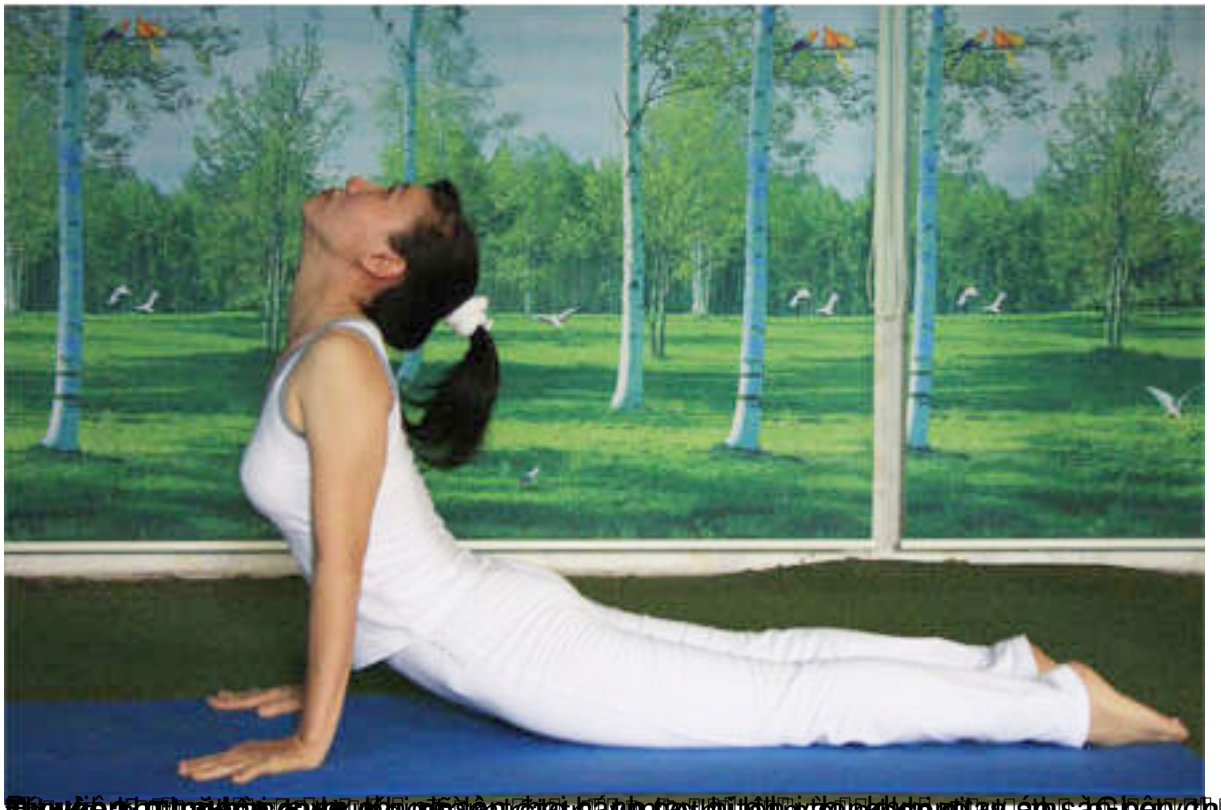
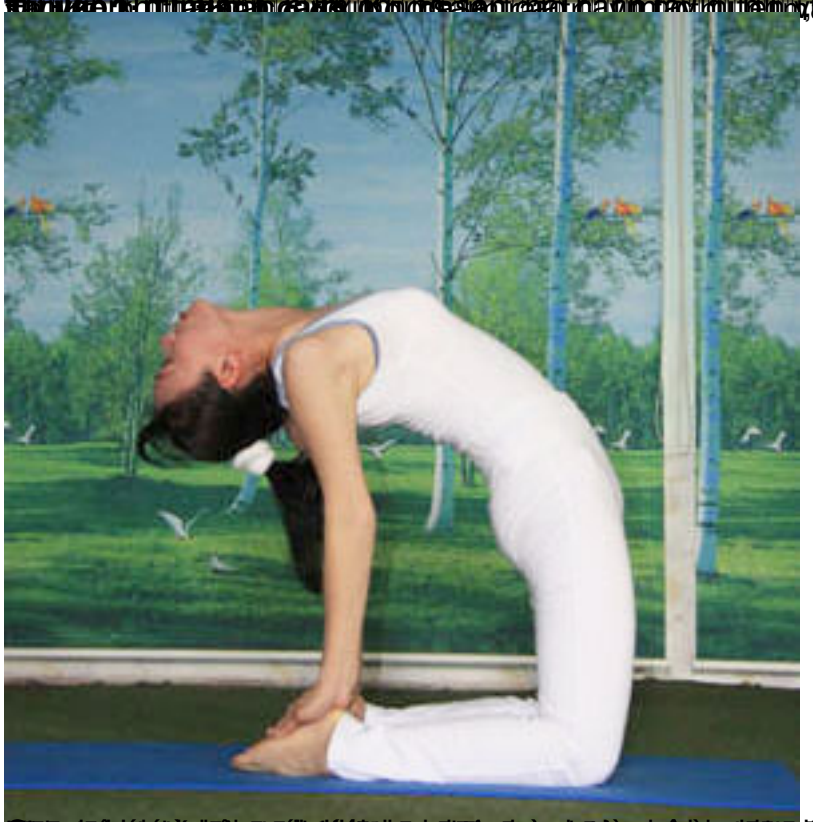
Th□i ti□t thay đ□i khi□n nhi□u ng□□i d□ m□c b□nh c□m cúm. Tri□u ch□ng th□□ng g□p nh□t là ngh□t mũi, s□ mũi, viêm xoang, đau c□ h□ng, h□t xì h□i, ho và đau đ□u. Bài t□p Yoga sau đây đ□c bi□t có l□i cho nh□ng ai b□ c□m cúm n□u nh□ tuân th□ đúng theo tu□n t□ các t□ th□ m□t cách đ□u đ□n.

M□i t□ th□ th□c hi□n m□t l□n

T□ th□ 1: T□ th□ r□n h□ mang





[illegible]

[illegible] 30 giây.chân

[illegible] Yoga, [illegible] xoang [illegible] sát chân. Giữ hai tay vòng 30