Trong Yoga, nh□ng đ□ng tác th□ giãn không kém ph□n quan tr□ng. Nh□ng đ□ng tác này không ch□ giúp l□y l□i năng l□□ng mà còn giúp các t□ bào th□n kinh b□t căng th□ng h□n.

T□ th□ ng□i: pha đ□ng, th□c hi□n 5 - 10 l□□t.

Chu□n b□: ng□i trên gót chân ho□c x□p b□ng hai chân, hai tay đan sau l□ng, l□ng gi□ th□ng (H.1).

Nh□p 1: m□m vai, tay, vai th□ l□ng.

T□ t□ cúi xu□ng - th□ (nh□ng ng□□i huy□t áp cao không cúi đ□u th□p h□n tim), đ□u g□n g□i - th□ (H.2).

Nh□p 2: l□□t c□, trán, mũi, c□m ch□m đ□t (t□p c□ c□), nâng ng□□i lên, □□n ng□c, ng□□c c□ nhìn lên tr□n, gi□ tay cao (săn g□n b□p tay, giãn kh□p tay, căng c□ ng□c) - hít.

T□ th□ cúi: pha tĩnh, th□c hi□n 5 - 10 h□i th□

T□ hình 2, t□p trung, nh□m m□t đ□m h□i th□.

T□ th□ ng□a:

Chu□n b□: ng□i, hai chân du□i th□ng, hai tay đ□t sau l□ng.

Nh□p 1: □□n ng□c, ng□□c c□, cong l□ng ra sau, há to mi□ng (t□p c□ m□t), cong l□□i ch□m môi trên, đ□o l□□i qua l□i.

Nh□p 2: g□p ng□□i xu□ng nh□ nhàng, lè l□□i dài, th□ "khà" m□nh cho rung c□ h□ng (luy□n giây thanh qu□n, ch□ng đau h□ng, nu□t khó □ ng□□i có tu□i) (H.3).

L□u ý: suy thoái đ□t s□ng c□, khi ng□a c□ ph□i r□t c□n th□n.

T□ th□ n□m th□ng

Chu□n b□: n□m ng□a, th□ l□ng các c□, chân m□ r□ng b□ng vai, hai tay ng□a cách hông 30cm, môi m□m c□□i (m□m c□ m□t).

Đ□ng tác 1: c□i xay.

N□m ng□a, đan hai tay đ□t sau gáy, co hai chân, gi□ gót chân sát mông, dùng hai đ□u g□i v□ thành vòng tròn theo chi□u kim đ□ng h□. Khi đùi sát b□ng - th□; đùi xa b□ng - hít (H.4).

Th□c hi□n 10 - 15 vòng, sau đó đ□i chi□u.

Đ□ng tác 2: b□m th□ b□c.

Chu□n b□: n□m ng□a, co g□i, tay ph□i ôm g□i ph□i, tay trái ôm g□i trái (H.5).

Nh□p 1: kéo hai g□i sát ng□c - th□ (H.6).

Nh□p 2: v□ t□ th□ chu□n b□ - hít.

Th□c hi□n đ□ng tác 5 - 10 l□□t.

Đ□ng tác 3: gi□ m□t chân.

Chu□n b□: n□m ng□a, du□i th□ng hai chân.

Nh□p 1: gi□ chân ph□i lên cao, tay trái n□m c□ chân ph□i, tay ph□i □n g□i ph□i cho chân th□ng, kéo căng chân h□□ng v□ đ□u - hít (H.7).

Nh□p 2: h□ chân - th□. Th□c hi□n 10 - 15 l□n, đ□i chân.

Đ□ng tác 4: th□ l□ng.

N□m ng□a, th□ l□ng, h□i s□c.

(PH□□NG LAN, S□C KH□E Đ□I S□NG)