Bài t□p Yoga SK&ĐS gi□i thi□u sau đây s□ giúp mang l□i c□m giác đ□□c v□n đ□ng m□t cách tho□i mái, tinh th□n s□ng khoái, ch□ng b□nh t□t và m□t m□i.

T□ th□ chu□n b□: Đ□ng th□ng, hai chân khép, hai tay xuôi theo thân (hình 1).

- Nh□ nhàng th□ ra, đ□a hai tay ch□p tr□□c ng□c (hình 2), r□i hít sâu đ□a d□n hai tay lên cao, hai bàn tay ch□p vào nhau (hình 3). C□t s□ng, tay, đ□nh đ□u v□□n th□t cao.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11