Trong yoga, hít – th là di u quan tr ng nh t. N u b n có ý d nh h c yoga ho c là ng i m i t p Yoga, tr c tiên b n nên h c cách bi t hít – th . Nh ng d ng tác hít – th mà chúng tôi gi i thi u s giúp b n t tin h n khi b t d u t p yoga.

Khi hít, h i th đi qua l mũi, d y c hoành xu ng và b ng phình lên (hình 1). Sau khi trao đ i khí thì th ra b ng mũi. B ng x p xu ng, c hoành đ c nâng lên (hình 2). Khí th i s đi qua l mũi đ y ra ngoài.

1

2

3

4

5

6