Không c□n ph□i là ng□□i t□p luy□n yoga chuyên nghi□p hay lâu năm, b□n v□n có th□ t□ rèn luy□n s□c kh□e, s□ d□o dai, đ□c bi□t là làm cho vòng ba căng tròn b□ng nh□ng đ□ng tác yoga đ□n gi□n sau.

Đ□ng tác 1: T□ th□ chu□n b□ n□m s□p, 2 tay đan l□i đ□ d□□i c□m (hình 1). T□ t□ hít sâu và co 2 chân l□i rút v□ phía mông (hình 2), sau đó th□ ra nh□ nhàng và h□ chân xu□ng t□ t□. Th□c hi□n 12 l□n và gi□ đ□u nh□p th□.

Đ□ng tác 2: T□ th□ chu□n b□ n□m s□p, tay trái đan l□i tr□□c c□m, tay ph□i vòng ra sau n□m c□ chân trái (hình 3). Sau đó t□ t□ hít sâu, nh□ nhàng kéo giãn chân trái lên h□t biên đ□, đ□ng th□i m□ r□ng vai (hình 4) và k□t h□p v□i th□ ra nh□ nhàng, sau đó h□ chân xu□ng ch□m. Th□c hi□n 12 l□n, gi□ đ□u nh□p th□. Đ□i bên.

Đ□ng tác 3: T□ đ□ng tác 2 nh□ nhàng chuy□n sang vòng 2 tay ra sau l□ng n□m l□y c□ chân, nh□ nhàng hít sâu, m□ r□ng vai (hình 5). T□ t□ kéo giãn 2 chân lên t□i đa (hình 6), k□t h□p v□i th□ ra nh□ nhàng r□i t□ t□ h□ chân xu□ng t□ t□. Th□c hi□n 8 - 12 l□n và gi□ đ□u nh□p th□.

Đ□ng tác 4: T□ th□ chu□n b□ ch□ng qu□, t□ t□ cùng m□t lúc hít sâu du□i th□ng chân trái và đ□a tay ph□i th□ng ra phía tr□□c, sao cho toàn thân trên m□t đ□□ng th□ng (hình 7). Sau đó nh□ nhàng nâng chân và tay lên cao t□i đa, gi□ nguyên t□ th□ trong 3 nh□p th□ (hình 8). T□ t□ th□ ra và h□ ch□m tay, chân v□ t□ th□ ban đ□u. Th□c hi□n 8 - 12 l□n, gi□ đ□u nh□p th□. Sau đó đ□i bên.

Đ□ng tác 5: T□ th□ chu□n b□ toàn thân đ□□c gi□ trên 2 bàn chân, 2 bàn tay ch□m sàn (hình 9). Nh□ nhàng hít sâu và du□i th□ng chân trái t□i đa lên cao (hình 10) và t□ t□ th□ ra co g□i ch□m ng□c (hình 11) r□i nh□ nhàng h□ chân xu□ng. Th□c hi□n 8 - 12 l□n, gi□ đ□u nh□p th□. Sau đó đ□i bên.

PH□□NG LAN (th□c hi□n)
Theo□ S□c kh□e & Đ□i s□ng