Xin gi□i thi□u m□t s□ đ□ng tác yoga đ□n gi□n có kh□ năng làm gi□m đau nh□c và mang l□i s□ d□o dai cho c□t s□ng.

Bài t□p tăng s□ d□o dai cho c□t s□ng b□ng t□ th□ đ□ng

Đ□ng tác 1:

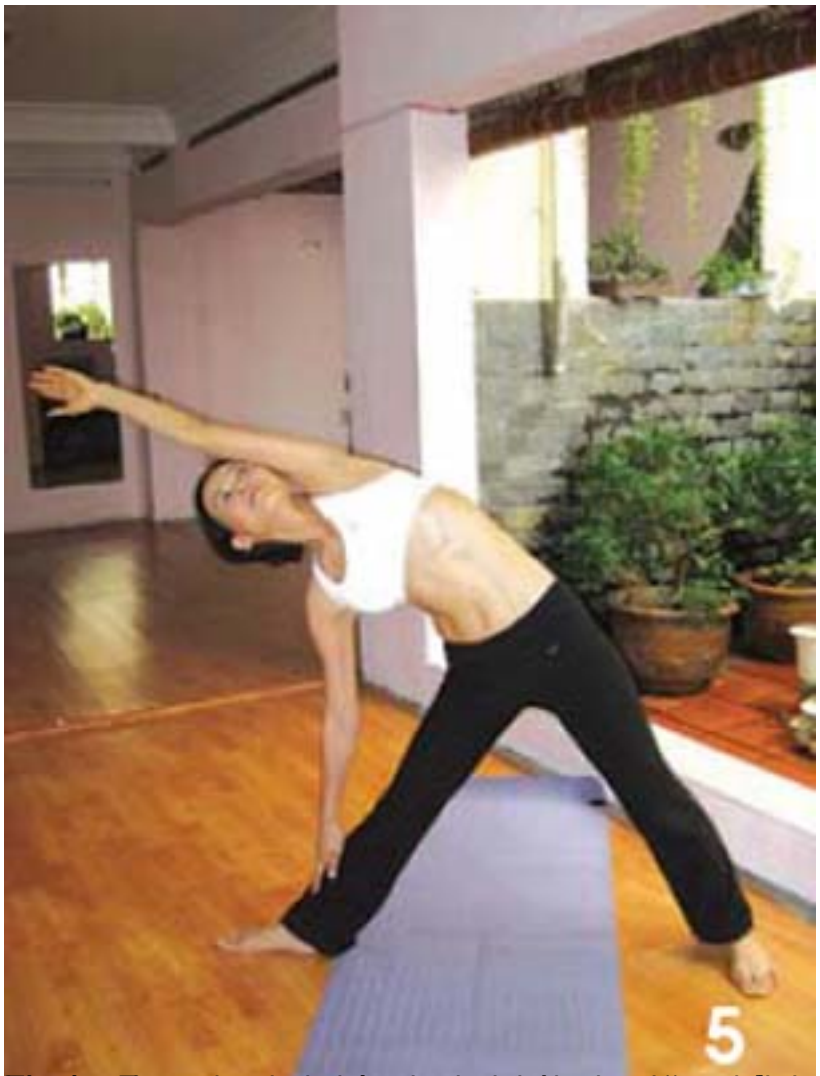
Động tác 2: Hai bàn tay đặt sát hai bên tai. Sau đó từ từ vươn thẳng

[illegible] ra b□ng mũi và hóp b□ng.

[illegible]

Đ□ng tác 4:

Đ□ng tác 5: [illegible] cao, gi□ l□i,



Bài tập 5: Thở vào: nhấc chân qua phải, kéo giãn cơ bắp bên trái, lên áp sát mặt đất bên phải. Sau đó tay bên trái lên áp sát mặt đất bên phải. Lưng thẳng,

DAN TÂM NHẬP SỐNG giãn, cánh tay dang ngang b□ng vai, hai tay xuôi theo ng□□i, th□