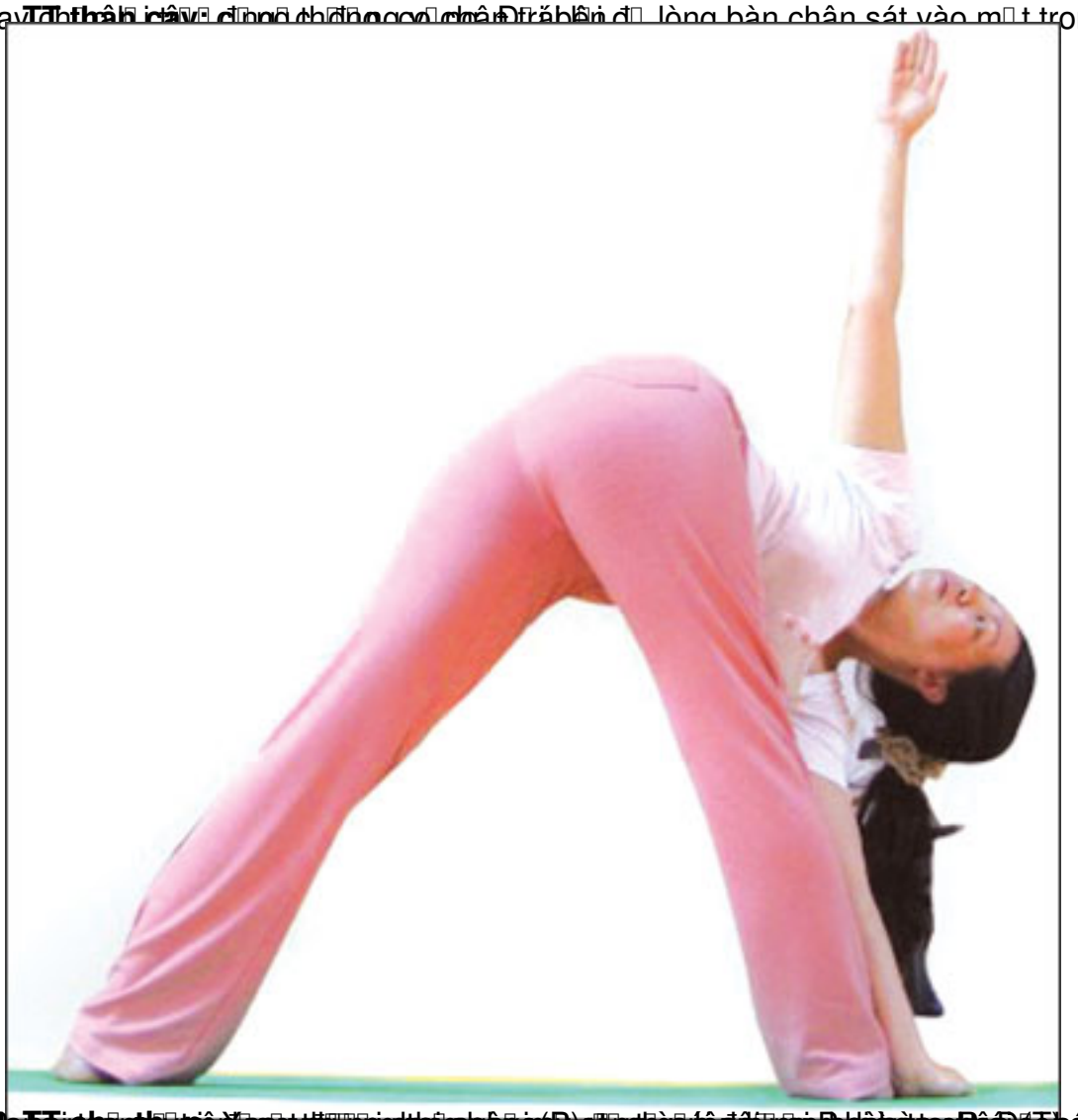
Sau khi tập nhuần nhuyễn bài tập khởi động yoga, bạn có thể bước sang tập những tư thế (TT) chuyên sâu cơ bản để tăng lợi ích tập luyện, giúp dẻo cột sống, khỏe nội tạng…

Ông Nguyễn Văn Phương - Trưởng bộ môn yoga Hội Thể dục dưỡng sinh TP.HCM cho biết, những TT này sẽ tác động, kích thích sâu hệ thần kinh trung ương, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn và hệ tiêu hóa. Đây là các TT có tính chất đặc lập, nên mỗi TT yêu cầu người tập giữ trong vòng một phút, hít thở chậm bằng mũi. Khi chuyển động tác kế tiếp cũng phải nghỉ một phút để cơ thể nạp năng lượng.

1. Tư thế cây dừa (Parivrtta Trikonasana)

Thân trên xoay ngược chiều kim đồng hồ, lòng bàn chân sát vào m□t trong đùi ph□i hai tay



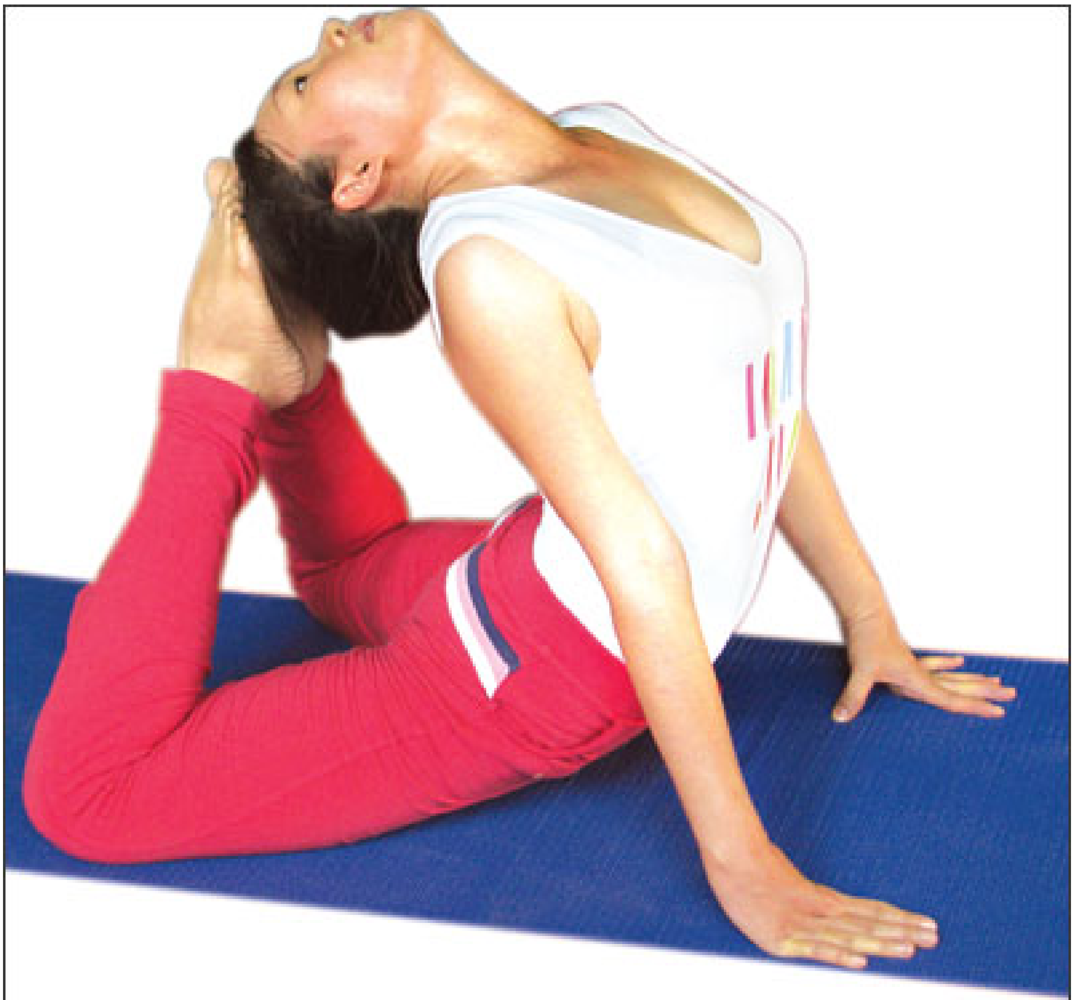
2. Tư thế tam giác (Parivrtta Trikonasana)

Thân trên xoay ngược chiều kim đồng hồ, bàn chân sát, bàn tay

6. Thả cánh tay xuống đất, hai bàn chân vẫn tiếp tục đặt lên vai.

7. Thở ra, hít vào, nâng lưng lên, chống đỡ bằng hai tay và hai chân.

8. Thả tay xuống đất, hai chân vẫn giữ nguyên, cố gắng đưa tay và chân sát vào gối.



[illegible]