□

Yoga là li□u pháp giúp b□n gi□ gìn nét thanh xuân và quy□n rũ đ□□c dài lâu.

L□i ích c□a Yoga

V□i vi□c luy□n t□p yoga đ□u đ□n, sau m□t th□i gian, b□n s□ c□m nh□n đ□□c nét r□ng ng□i trên khuôn m□t và s□ kh□e kho□n c□a c□ th□. T□t nhiên hi□u qu□ t□ yoga không đ□n m□t cách t□c th□i trong vài bu□i t□p, đi□u b□n c□n là s□ t□ giác và nghiêm túc trong ch□ đ□ ăn u□ng, t□p luy□n đ□u đ□n, th□c hành tinh th□n c□a yoga đ□ gi□ s□ cân b□ng c□ th□. M□t ng□□i v□i cu□c s□ng có k□ lu□t và th□c hành yoga th□□ng xuyên s□ tr□ nên xinh đ□p c□ v□ tâm h□n và th□ xác, luôn làm ta h□nh phúc khi đ□i di□n v□i n□ c□□i t□a sáng.

Các t□ th□ yoga s□ c□i thi□n s□ tu□n hoàn c□a huy□t m□ch và lo□i b□ ch□t đ□c ra kh□i c□ th□. Yoga giúp b□n gi□m căng th□ng m□t cách đáng k□ và là li□u pháp th□ giãn tuy□t đ□i khá hi□u qu□. Các t□ th□ và bài t□p th□ trong yoga giúp b□n gi□m thi□u b□nh t□t b□ng cách giúp c□ng c□ h□ mi□n d□ch trong c□ th□. Và khi c□ th□ kh□e m□nh thì làn da cũng s□ tr□ nên kh□e kho□n h□n.

T□ th□ b□c c□u

N□m dài ra, g□p g□i, không nhón chân, hông tách r□ng. Hai bàn tay đ□t d□c theo ng□□i, lòng

bàn tay úp xu□ng sàn. N□u có th□, hãy n□m nh□ tay vào gót chân c□a mình. Khi b□n hít vào, nâng mông lên cao, đ□y mông h□□ng lên tr□n. Đ□ căng c□ h□n n□a, hãy đ□t hai cánh tay d□□i c□ th□ và đ□y hông lên cao đ□ng th□i đè c□ vai ép xu□ng sàn. Gi□ t□ th□ trong vòng 45 giây cho m□i nh□p th□, c□ g□ng đ□a hông cao h□n chút n□a. M□i khi th□ ra, h□ mông th□p m□t ít. L□p l□i 3 l□n.

L□i ích: T□ th□ b□c c□u m□ r□ng l□ng ng□c và giúp săn các c□ trên, giúp ph□i th□ t□t h□n. T□p nhi□u l□n, b□n s□ th□y mình ti□n b□ h□n trong m□i ho□t đ□ng h□ng ngày và giúp c□i thi□n các v□n đ□ v□ hô h□p.

T□ th□ cánh cung

N□m s□p và v□□n tay ra sau ch□m chân, lòng bàn tay h□□ng lên trên. G□p g□i l□i đ□ gót chân ch□m mông. Hít vào và dùng tay n□m l□y hai c□ chân (tay ph□i n□m chân ph□i, tay trái n□m chân trái). Tay n□m ch□t l□y c□ chân và nh□c toàn thân ng□□i lên kh□i sàn t□p. Hít th□ sâu khi b□n nh□c cao toàn thân và đùi. Gi□ nguyên nh□p th□ đ□u và gi□ t□ th□ này trong 30 giây và l□p l□i t□ 2 đ□n 3 l□n.

Chú ý: N□u c□ hông hay đùi tr□□c c□a b□n đau khi căng c□ quá nhi□u, có th□ làm t□ng chân m□t.

L□i ích: Đây là m□t trong nh□ng t□ th□ căng c□ ng□c t□t nh□t. T□ th□ cánh cung giúp b□n m□ r□ng l□ng ng□c, đón thêm nhi□u không khí h□n. T□ th□ này giúp c□ th□ tránh s□ m□t căng b□ng trong các c□. Kéo căng c□ hông, đùi và vai, giúp l□ng kh□e h□n.

T□ th□ chi□n binh

Tách hai chân cách nhau kho□ng 4 bàn chân, xoay bàn chân ph□i m□t góc 90 đ□, chân trái h□i h□□ng sang ph□i. Kh□y g□i chân ph□i cho đ□n khi đùi ph□i song song v□i sàn và c□ng chân vuông góc v□i sàn. Du□i th□ng chân trái và gi□ căng c□ g□i. M□t, ng□c và g□i ph□i h□□ng cùng phía v□i chân ph□i. Đ□u ng□ng cao, gi□ yên trong 20 giây. L□p l□i t□ th□ này 3 l□n.

L□i ích: T□ th□ này giúp ng□c m□ r□ng và hít th□ sâu h□n. Nó lo□i b□ m□i s□ co c□ ph□n vai và l□ng, giúp săn ch□c ph□n c□ chân, g□i và làm kh□e ph□n c□. Ngoài ra, t□ th□ này giúp gi□m m□ th□a □ hông, giúp eo săn ch□c h□n.

T□ th□ chi□n binh II

Đ□ng th□ng, b□□c chân dài ra phía tr□□c kho□ng 4 b□□c chân. Quay mũi chân ph□i v□ phía tr□□c, quay chân trái m□t góc 30 đ□. Đ□a hai tay song song v□i vai và sàn, lòng bàn tay h□□ng v□ phía sàn nhà. G□p chân ph□i t□o ra m□t góc 90 đ□ so v□i m□t sàn. Đ□y hông xu□ng th□p và hóp b□ng. Gi□ t□ th□ này trong 5 nh□p th□ qua mũi. Th□ng chân và quay tr□ v□ t□ th□ ban đ□u. Đ□i qua chân kia.

L□i ích: Căng c□ hông, c□ đùi trong, vai và giúp ph□n c□ thân và vai đ□□c m□nh

(Theo M□ thu□t & Đ□i s□ng)