B□n có th□y m□t m□i và căng th□ng vào cu□i ngày? Vi□c tìm l□i ngu□n năng l□□ng r□t quan tr□ng. 3 đ□ng tác yoga đ□n gi□n, th□c hi□n trên gi□□ng, s□ giúp b□n hoàn toàn th□ giãn.

1. Đ□ng tác v□n ng□□i

B□n ng□i x□p chéo chân trên gi□□ng, gi□ l□ng th□ng. Quay mình và đ□u ch□m ch□m sang trái, đ□t đ□u các ngón tay c□a bàn tay trái phía sau l□ng, tay ph□i phía trên đ□u g□i bên trái c□a b□n. Th□ sâu qua mũi, t□p trung vào ph□n b□ng và ph□n d□□i c□a l□ng ng□c, chúng s□ n□ ra khi b□n hít vào.

[illegible]