R□t nhi□u ph□ n□ t□p yoga không ch□ đ□ kh□e m□nh, gi□m b□t nh□ng căng th□ng hàng ngày, mà còn vì yoga giúp mang l□i v□ t□□i tr□.

Không gi□ng nh□ các bài t□p th□ d□c truy□n th□ng, yoga k□t h□p nhi□u chuy□n đ□ng c□a c□ th□ giúp tăng c□□ng kh□ năng l□u thông, s□ cân b□ng, linh ho□t và s□c kh□e v□i k□ thu□t thi□n đ□nh nh□ hít th□ sâu. Có th□ coi yoga là m□t cách tân trang t□ nhiên giúp làm s□ch, th□ giãn và h□i ph□c s□c kh□e, cũng nh□ v□ t□□i tr□ cho ch□ em ph□ n□.

B□n hãy dành th□i gian th□c hi□n nh□ng đ□ng tác d□□i đây 3 l□n m□t tu□n đ□ có đ□□c hi□u qu□ t□t nh□t.

D□ng c□: B□n c□n m□t vài cái g□i, m□t b□c t□□ng và m□t sàn không tr□n tr□□t (có th□ là th□m t□p).

H□i th□: Hít th□ đ□u sau m□i đ□ng tác yoga , c□ đ□ng th□t t□ nhiên, tho□i mái. Hít th□ sâu b□ng mũi, hãy t□□ng t□□ng là b□n có m□t d□i băng r□ng đàn h□i quanh vùng eo. Khi b□n hít vào, d□i băng s□ n□i r□ng ra □ m□i h□□ng: tr□□c, sau, hai bên. Và khi th□ ra, d□i băng s□ tr□ l□i v□ trí ban đ□u.

Kh□i đ□ng

Tác d□ng: Làm nóng các kh□p và c□

A. Hai chân ch□m vào nhau, đ□u bàn chân h□□ng v□ phía tr□□c, đ□u g□i h□i h□i cong. Th□ l□ng cánh tay, lòng bàn tay úp xu□ng. □□n ng□c ra phía tr□□c, xoay tròn vai . M□t nhìn th□ng và hít th□ sâu kho□ng 1 phút.

B. Hít sâu, đ□ng th□i gi□ hai tay lên cao quá đ□u. Th□ ra và cúi g□p ng□□i t□ ph□n mông xu□ng, cánh tay v□□n dài ch□m m□t sàn, ho□c ngón chân □ phía tr□□c m□t b□n. Gi□ nguyên t□ th□ trong kho□ng 15 giây. Hít sâu và nâng cánh tay lên cao quá đ□u, th□ ra và t□ t□ h□ th□p cánh tay xu□ng. L□p l□i đ□ng tác B 3 l□n

T□ th□ tam giác

C□ng c□ và căng c□ chân, c□ mông, c□ b□ng và cánh tay

Hai chân dang r□ng ra, chân ph□i xoay ngang sang bên ph□i, chân trái h□i g□p l□i. Thân trên □□n th□ng v□ phía tr□□c. Khi th□ ra, g□p cong đ□u g□i ph□i xu□ng. Khi hít vào, dang cánh tay ra hai bên ngang vai. Quay đ□u v□ phía bên ph□i và gi□ kho□ng 15 đ□n 30 giây.

Bi□n th□ c□a t□ th□ tam giác

C□i thi□n và làm căng c□ chân, c□ mông, c□ b□ng và cánh tay

T□ v□ trí c□a đ□ng tác II, th□ ra và đ□t c□ng tay ph□i lên đùi ph□i, tay trái gi□ lên cao quá đ□u, h□□ng cánh tay lên b□u tr□i và gi□ nguyên t□ th□ t□ 15 đ□n 30 giây. Th□ vào và quay v□ t□ th□ đ□ng tác II. Sau đó, th□ ra và du□i th□ng chân trái.

L□p l□i đ□ng tác II và nghiêng góc v□i chân trái.

T□ th□ cái cây

[illegible]