Ch□y là ho□t đ□ng đòi h□i c□ b□p ph□i làm vi□c c□t l□c, vì v□y, bài t□p kh□i đ□ng và th□ l□ng và không th□ b□ qua. Đây là 5 t□ th□ Yoga giúp b□n m□ r□ng hông, th□ giãn các c□ chân.□

T□ th□ chu□n b□ (Hình 1)

Đây là m□t trong 12 t□ th□ kh□i đ□ng trong bài t□p “chào m□t tr□i”. N□m s□p, thân th□ng, 2 tay ch□ng xu□ng đ□t t□m ngang ng□c. 2 chân th□ng song song. Mũi bàn chân bám u□ng đ□t. Thân mình song song v□i m□t đ□t, đ□u ng□ng cao.

2

3

4

5