- B□n c□m th□y tinh th□n không vui và căng th□ng. Rèn luy□n th□ d□c là m□t cách l□a ch□n đ□ b□n có th□ thay đ□i tâm tr□ng. Bài t□p Yoga d□□i đây s□ giúp b□n có m□t tâm tr□ng vui v□ và tràn đ□y c□m h□ng.

Các t□ th□ t□p:

T□ th□ mèo: Hai tay ch□ng th□ng, chân ch□ng b□ng đ□u g□i, co c□ b□ng và c□ tay, đ□u d□□n và nhìn th□ng v□ phía tr□□c. Sau đó c□ l□ng d□□n cao, thu c□ b□ng và đ□u h□□ng xu□ng đ□t.

Hai bàn chân ch□ng th□ng, đùi và hai tay h□□ng v□ sau. R□i t□ t□ đ□ng d□y chuy□n sang t□ th□ Chó cúi m□t.

Th□ Chó cúi m□t: Hai tay ch□ng đ□t, ti□n hành v□n đ□ng chân, b□n có th□ b□□c chân ra sau c□m th□y tho□i mái h□n. Nâng bàn chân kh□i m□t đ□t, nâng thân và hít th□.

Sau đó h□ chân và thân th□p xu□ng m□c b□n có th□. H□□ng m□t chân ph□i th□ng ra sau, và ti□p t□c b□□c nhanh chân ph□i ra phía tr□□c, đ□t gi□a hai tay và ti□p t□c th□c hi□n th□ v□n c□t s□ng.

Th□ v□n c□t s□ng: Kéo chân trái v□ phía tr□□c, đ□u g□i đ□t sau gót chân ph□i và ng□i. Tay ph□i ch□ng ra sau, tay trái gi□ đ□u g□i chân ph□i. B□n d□□n eo và thân nhìn sang ph□i và hít th□. Đ□i sang h□□ng và th□c hi□n.

Th□ đ□u sát g□i: Chân trái đ□t th□ng, chân ph□i g□p ch□m vào chân trái. Co b□ng, thân ng□□i d□□n v□ phía tr□□c, hai tay gi□ l□y chân trái. Hít th□ và c□m th□y s□c d□□n □ sau l□ng. Và đ□i chân th□c hi□n.

Th□ cây c□u: □m th□ng d□□i đ□m, hai chân ch□ng th□ng đ□u g□i, hai tay đ□t sang hai bên và t□ t□ c□ g□ng d□□n thân kh□i m□t đ□t, chú ý hai chân v□n gi□ th□ng đ□u g□i, bàn chân ch□ng đ□t.

Rèn luy□n v□i bài t□p này ch□c ch□n s□ giúp tinh th□n b□n tho□i mái và tràn đ□y s□c s□ng.

Theo TTO