

Ch^{ết} y l^a ho^{ặc} t đ^ểng đ^ểng h^{ết} i c^ó b^ị p ph^{át} i l^am vi^cc c^ót l^àc, vⁱ v^ề y, bài t^{ập} kh^{ác} i đ^ểng v^a th^ế l^àng v^a kh^{ông} th^ế b^ị qua. Đ^{ây} l^a 5 t^{ập} th^ế Yoga gi^úp b^én m^à r^õng h^ông, th^ế gi^ản c^ác c^ó ch^{ân}.



1

T^{ập} th^ế chu^{ẩn} b^ị (Hình 1)

Đ^{ây} l^a m^{ột} trong 12 t^{ập} th^ế kh^{ác} i đ^ểng trong bài t^{ập} “chào m^{ặt} tr^{ời}”. N^óm s^{ấp}, th^{ân} th^ếng, 2 tay ch^{ết} xu^{ất} ng^{ang} đ^ểt t^om ngang ng^óc. 2 ch^{ân} th^ếng song song. M^{ũi} b^{àn} ch^{ân} b^{ám} u^{ng} đ^{ết}. Th^{ân} m^{ình} song song vⁱ m^{ặt} đ^{ết}, đ^{ết} u ng^óng cao.



Giảm stress và tăng cường sức khỏe tim mạch bằng cách tập yoga, đây là bài tập đơn giản mà bạn có thể



3

~~Giữ nguyên tư thế, từ từ gập bụng về phía trước, giữ nguyên tư thế 3~~



4

~~Giữ nguyên tư thế, từ từ gập bụng về phía trước, giữ nguyên tư thế 4~~



5

~~Cách 5: Ngồi gập bụng, tay ôm chân, hít thở sâu và chậm rãi~~