

ít nhất 3 lần một tuần luyện tập từ tư thế yoga dưới đây, bạn sẽ nhanh chóng có được sức khỏe tốt hơn.

Tư thế em bé -Balasana

Căng cơ hông, tứ chi, và lưng.



Quỳ gối trên sàn nhà, bàn chân để ngửa, đầu gối mở rộng sang hai bên. Ngồi trên gót chân.

Cúi gập người xuống sao cho phần thân trên nằm giữa hai bên đùi, và trán chạm mặt thảm. Hai tay duỗi thẳng ra phía trước, lòng bàn tay úp xuống mặt thảm. Nhắm mắt lại và hít thở sâu. Giữ nguyên tư thế trong khoảng 1 phút.

Công dụng: Tư thế thư giãn này giúp mở rộng vùng hông và làm giảm sự căng của vùng lưng thấp.

Tư thế chó cúi đầu -Adhomukha Svanasana

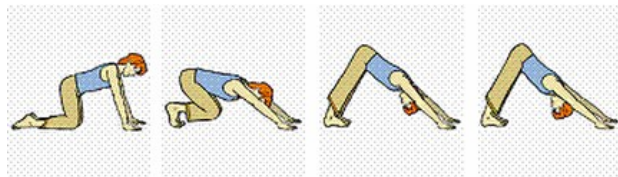


Căng cột sống, gân kheo, cơ mông, bắp chân, củng cố cơ Delta và cơ 3 đầu.

Bắt đầu ở tư thế quỳ trên cả hai chân và hai tay, đầu gối mở rộng sang hai bên hông. Hai tay mở rộng bằng vai và 5 ngón tay xòe rộng.

Dùng lực cánh tay, từ từ đẩy người lên cao, hai chân duỗi thẳng (nếu gân kheo của bạn bị căng, thật nhẹ nhàng uốn cong phần đầu gối)

Dịch chuyển hai tay lên phía trước vài cm và bước lùi chân về phía sau vài cm để kéo dài thân người ra. Ép chặt bắp đùi khi di chuyển. Bấm gót chân về phía sau, xuống mặt sàn (không nhất thiết là gót chân phải chạm mặt thảm).



Thư giãn đầu và cổ, để cho vai trượt xuống lưng về hướng chân. Hít thở sâu. Giữ tư thế trong ít nhất là một phút.

Công dụng: củng cố sức mạnh cho phần thân trên. Và với tư thế gần như lộn ngược (phần hông cao hơn tim), nó còn giúp cải thiện lưu thông.

Tư thế chiến binh 2-Virabhadrasana II

Căng cơ hông, đùi trong, ngực; củng cố cơ 4 đầu, vùng bụng và vai.





Từ tư thế đứng, bước chân sang bên phải khoảng 10cm, xoay ngang bàn chân. Chân bên trái xoay đi khoảng 30 độ.

Nâng hai tay lên ngang bằng vai, song song với mặt sàn, lòng bàn tay úp xuống. Chân phải gấp lại vuông góc với mặt sàn.

Giữ tư thế trong khoảng 5 nhịp thở. Sau đó, duỗi thẳng chân phải ra, và lặp lại động tác với chân trái.

Công dụng: Tư thế này giúp bạn có được tay và chân dài, thẳng và săn chắc, cũng như vùng bụng khỏe mạnh

Tư thế tấm ván – Kumbhakasana

Củng cố cơ tay, lưng, vai, vùng bụng, cơ 4 đầu.



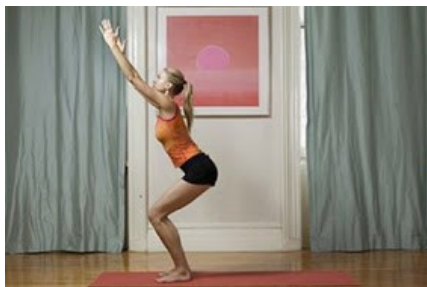
Từ tư thế Chó cúi đầu, hạ thấp trọng tâm, ấn lòng bàn tay xuống và đẩy ngực về phía trước sao cho hai vai thẳng với cổ tay.

Ấn gót chân về phía tường phía sau và đỉnh đầu hướng về phía trước để tạo thành một đường thẳng từ đầu đến gót chân. Giữ tư thế trong ít nhất là 1 phút.

Công dụng: Động tác này đơn giản nhưng đầy thách thức để bạn có được phần thân trên chắc khỏe, nó thúc đẩy hoạt động của tất cả các cơ quan trọng trên cánh tay, lưng, vùng bụng.

Tư thế cái ghế- Utkatasana

Căng cột sống; củng cố cơ 4 đầu, mắt cá chân và lưng.



Hai chân tách rời nhau, ngón chân xòe rộng để tạo lực cố định. Khi bạn giơ tay lên cao, lòng bàn tay úp vào nhau, đầu gối trùng lại và mông hạ xuống giống như đang ngồi trên ghế.

Hóp bụng lại để hạn chế các đường cong ở vùng lưng dưới. Dồn trọng lượng cơ thể vào gót chân và đầu gối không vượt qua ngón chân cái. Giữ yên tư thế trong 5 nhịp thở. Giải lao 1 phút, sau đó lặp lại động tác.



vượt qua ngón chân cái. Giữ yên tư thế trong 5 nhịp thở. Giải lao 1 phút, sau đó lặp lại động tác.



Công dụng: Động tác này giúp củng cố cơ 4 đầu, hỗ trợ vùng xung quanh đầu gối, giúp chúng ít bị chấn thương hơn.

Tư thế cái cây - Vrksasana

Căng hông, đùi trong; củng cố chân, cột sống, vùng bụng.



Đứng, hai chân chụm vào nhau, hai bàn tay đặt lên hông. Dồn trọng lượng cơ thể lên chân trái, chân phải gập cong lại, bàn chân phải đặt lên phần đùi trong của chân trái (bạn có thể bắt đầu từ những điểm thấp hơn như mắt cá chân, và nâng cao dần lên nếu chưa quen tập).

Lòng bàn tay úp vào nhau, đặt phía trước ngực ở tư thế cầu nguyện. Giữ tư thế trong 1 phút cho mỗi bên chân. Đối với những người đã tập nhiều, có thể nâng 2 tay lên trên đầu, và vẫn giữ hai tay úp vào nhau.



Công dụng: Giúp bạn tập trung hơn khi tâm trí bị phân tán.

Ngồi xổm - Malasana

Căng lưng dưới, bẹn, hông và mắt cá chân.





Hai chân giang rộng hơn vai. Hai tay úp vào nhau đặt trước ngực ở tư thế cầu nguyên. Ngón chân hơi xoay ngang ra. Trùng đầu gối thật sâu, ngồi xổm trên 2 chân. Hai tay vẫn úp vào nhau, ép khuỷu tay vào trong đầu gối, mở rộng hông ra hơn. Giữ cột sống thẳng, ngực căng ra. Giữ tư thế trong ít nhất 1 phút.

Công dụng: Tư thế ngồi xổm này giúp làm giảm các bệnh về bụng như táo bón, chuột rút.

Tư thế chèo thuyền -Paripurna Navasana.

Củng cố vùng bụng, cơ thắt lưng, cơ 4 đầu.



Ngồi, 2 đầu gối gập cong, bàn chân đặt trên sàn. Ngả người về phía sau một chút sao cho vẫn giữ được thẳng bằng. Nâng cao hai chân lên song song với sàn nhà, đầu gối gập cong.

Vươn cả hai tay ra phía trước, song song với sàn nhà, lòng bàn tay úp vào nhau. Giữ cho ngực cao và bụng hóp, sau đó bắt đầu từ từ duỗi thẳng hai chân. Giữ nguyên tư thế trong 5 đến 10 nhịp thở. Lặp lại động tác này 5 lần.

Công dụng: Tác động vào cơ bụng mà không làm căng vùng cổ.

Tư thế cây cầu - Sethu Bandhasana

Căng phần cơ thể phía trước; củng cố gân kheo và cơ mông.



Nằm ngửa, đầu gối gập cong và lòng bàn chân đặt trên sàn. Ngón chân quay thẳng vào tường trước mặt. Đặt thẳng cánh tay dọc theo hai bên thân, lòng bàn tay úp xuống.

Nhẹ nhàng đẩy hông lên cao, phần thân trước dần dần căng ra theo từng nhịp thở. Giữ tư thế trong 5 đến 10 nhịp thở. Lặp lại động tác này 3 lần.



Công dụng: Tư thế cây cầu này giúp mở căng lồng ngực và ngực, giúp cho hơi thở sâu hơn và tái tạo năng lượng cho cơ thể.

Tư thế ngư vương -Ardha Matsyendrasana

Căng cơ hông, vai, lưng, cổ; củng cố cột sống.



Căng cơ hông, vai, lưng, cổ; củng cố cột sống.



Ngồi trên sàn, hai chân duỗi thẳng về phía trước. Vắt chéo chân phải sang phần hông bên trái (đầu gối phải hướng lên phía trần nhà).

Gập đầu gối trái lại và đưa chân trái ra phía ngoài hông phải. Chống tay phải lên sàn ngay sau hông phải. Cánh tay trái đưa hướng lên trần. Khi bạn thở ra, gập cánh tay trái lại và đặt khuỷu tay trái ra mặt ngoài của đầu gối phải.

Uốn thẳng lưng theo nhịp hít vào và vận người mạnh hơn theo nhịp thở ra. Ấn khuỷu tay trái sang chân phải để giúp vận người được nhiều hơn. Mắt nhìn vào bức tường phía sau. Giữ tư thế trong 5-10 nhịp thở. Lặp lại động tác này với chân bên kia.

Công dụng: Động tác này mát xa giúp cải thiện tiêu hóa và tăng lưu lượng máu trong bụng dưới.