Tr□□c bu□i ph□ng v□n, b□n th□□ng c□m th□y lo l□ng, ra m□ hôi □ lòng bàn tay và nh□p tim đ□p nhanh. Nh□ng tri□u ch□ng h□i h□p đó s□ khi□n b□n m□t đi□m v□i nhà tuy□n d□ng. Có th□ lo□i b□ chúng b□ng m□t vài đ□ng tác Yoga Mia Taylor, giáo viên d□y Yoga, đ□ng th□i là ng□□i sáng l□p ra Trung tâm d□y Yoga (www.yogalearningcenter.com) nói r□ng, dù b□n không ph□i là ng□□i h□c Yoga bài b□n thì vài đ□ng tác này cũng v□n có th□ giúp b□n c□m th□y th□ giãn h□n tr□□c bu□i ph□ng v□n:

1. T□p trung vào nh□p th□ c□a b□n:

Đ□ làm đi□u này, b□n hãy nh□m m□t l□i, hít sâu và th□ ra 3 l□n b□ng mũi. Trong lúc hít sâu, b□n nên nh□ hít vào b□ng đ□□ng mũi và c□m nh□n d□ dày căng ra b□i không khí đ□□c hít vào và khi th□ ra c□ g□ng d□n h□t khí trong d□ dày ra cũng b□ng đ□□ng mũi. L□i ích c□a vi□c làm này giúp b□n quên đi nh□ng suy nghĩ căng th□ng và lo l□ng.

2. T□n d□ng trí t□□ng t□□ng:

Vài phút tr□□c khi b□n b□t đ□u bu□i ph□ng v□n, hãy ng□i nghỉ ng□i th□ giãn, nh□m m□t l□i và nghĩ v□ nh□ng hình □nh giúp b□n th□ thái. Đó có th□ là quang c□nh c□a đ□i d□□ng yên bình, m□t ng□n n□n trong khung c□nh lãng m□n, ho□c có th□ là khuôn m□t ng□□i yêu c□a b□n.

Cùng lúc đó ti□p t□c v□i bài t□p th□ trên và c□ g□ng quên đi nh□ng ý nghĩ v□ bu□i ph□ng v□n. Khi m□ m□t ra b□n s□ c□m th□y đ□u óc th□t nh□ và tinh th□n thì bình th□n.

3. Th□ l□ng c□ th□:

Cu□i cùng, đ□ lo□i b□ hoàn toàn c□m giác căng th□ng b□n hãy th□ v□i 4 đ□ng tác co giãn, th□ l□ng c□ th□ sau, l□u ý là v□a t□p v□a th□ đ□u:

Quay c□: B□t đ□u b□ng vi□c nghiêng tai v□ phía vai, sau đó chuy□n đ□ng c□m t□ t□ h□□ng v□ phía ng□c và k□t thúc t□i vai bên kia. Th□c hi□n đ□ng tác này 4 l□n.

Du□i tay: Đan xen các ngón tay vào v□i nhau, lòng bàn tay h□□ng ra phía ngoài, du□i tay ra phía tr□□c và sau đó h□□ng lên phía trên đ□u và sang hai bên.

Quay vai: Th□ l□ng cánh tay áp sát vào ng□□i sau đó cho vai chuy□n đ□ng lên xu□ng theo hình tròn. Th□c hi□n đ□ng tác này nhi□u l□n s□ t□o c□m giác tho□i mái.

“Co giãn” v□i l□ng: B□t c□ khi nào có th□, b□n hãy t□n d□ng nh□ng b□ m□t ph□ng nh□ gh□ dài đ□ du□i th□ng l□ng. N□m s□p, bàn tay úp tr□□c m□t sau đó ch□ng tay lên t□ t□ r□□n n□a thân ng□□i v□ phía tr□□c và ph□i đ□m b□o đ□u g□i và chân v□n n□m trên m□t ph□ng. Làm nh□ v□y l□ng b□n s□ đ□□c co giãn và căng c□ t□o c□m giác s□ng khoái.

Ngoài ra, trong bu□i ph□ng v□n b□n nên gi□ nh□p th□ đ□u và sau m□i câu h□i b□n hít m□t h□i th□t sâu đ□ đ□u óc đ□□c minh m□n.

Theo Dân Trí