



Ngôi i tr... c ma... n hi... nh ma... y ti... nh ... v... n ph... ng ha... ng gi... khi... n c... th... ba... n tr... n... n... t... c... ng.

Mô t vài đô ng tác Yoga đ n gia n có th... th... c hi... n ngay ta i n... i làm vi... c sẽ giúp ba n gi... gìn đ... c vóc dáng, đ...ng th... i khiến ba n thấy b... t căng thả... ng và mê... t mo... i h... n.

B... t đ... u b... ng vi... c hít th...

Bài t... p c... b... n nh... t c... a yoga là h... c cách hít th... . Khi b... n đang làm vi... c, b... n th... ng th... ng... n và nhanh, đ... c bi... t là khi có quá nhi... u áp l... c. Bài t... p yoga đ... u tiên b... n có th... làm n... i công s... chính là t... p trung vào vi... c hít th... .

B... n hãy đóng c... a ra vào và t... t máy tính. Sau đó hãy ng... i khoanh chân lên ghế. Nh... m m... t l... i, hít m... t h... i th... t sâu và th... ra b... ng mũi. B... n nên chú ý không th... ra bằng mi... ng. B... n có th... ch... m rãi đ... m t... 1 đ... n 3 khi hít vào và th... ra. Bài t... p này s... giúp làm th... giãn các c... m... t, vùng trán và lông mày, th... l... ng c... hàm và gi... th... ng s... ng l... ng. B... n hãy l... p l... i vi... c hít th... này ít nh... t 10 l... n.

Bài t... p căng c... vai

Cùng lúc hít th... sâu b... ng mũi, gi... hai tay lên trên đ... nh đ... u, lòng bàn tay h... ng vào nhau. B... vai ra phía sau và v... n tay lên h... t c... sao cho cánh tay ch... m sát tai. B... n hãy l... p l... i đ... ng tác này 5 l... n.

Sau đó, bạn hãy duỗi thẳng hai tay trước ngực. Hai lòng bàn tay vẫn hướng vào nhau, sau đó nhấc nhàn nhàn hai tay ra trước sao cho có cảm giác hai vai cũng bị kéo theo.

Tiếp theo, bạn kéo hai vai về phía sau, chú ý không để bị xô vai. Cùng lúc bạn hướng hai vai xuống theo hướng vòng ra sau lưng, chú ý tay vẫn phải vẫn thẳng trước ngực. Bạn hãy lặp lại động tác này 5 lần.

Bài tập vò nắn ngực

Vẫn đứng trên ghế, bạn hít sâu cho không khí đầy lồng ngực, cùng lúc đó đan hai tay vào nhau và kéo ra phía sau lưng. Sau đó bạn giữ thẳng lưng, từ từ gập người về phía trước cho đến khi hai lòng bàn tay hướng lên trên nhà. Khi làm động tác này, bạn đừng để vai ra phía sau lưng, và chèn vòm tay xa nhất có thể. Ở vị trí này, bạn hít thở 3 lần.

Tiếp theo, bạn hướng tay xuống và lặp lại động tác này 4 lần. Mỗi lần lặp lại, bạn có thể sờ nhún ra sờ thay đổi vị trí vòm tay xa cách hai cánh tay so với lưng.

Bài tập gập người

Ở bài tập này, bạn hãy đứng dậy và đi ra khỏi bàn làm việc. Hai bàn chân chạm nhau, hai tay thả xuôi theo cạnh, bạn từ từ vòm tay lên trên đầu gối và hít 1 hơi thật sâu. Khi thả ra, bạn gập người ra để trước và cảm giác hai tay xuống dẹt sàn. Nếu như lưng bạn đau, bạn có thể quỳ xuống khi gập người ra trước. Giữ nguyên tư thế này và hít vào, thả ra cùng một nhịp. Sau đó, bạn hít sâu, cùng lúc đó đứng thẳng lên và lại vòm hai tay lên đầu gối. Cùng lúc bạn thả ra và từ từ vị trí đứng ban đầu.

Khi bạn làm các động tác này, bạn hãy chú ý luôn để ngực "đi trước", cả khi gập người xuống cũng như khi đứng thẳng lên. Bạn cũng chú ý không để vai bị xô. Luôn nâng cao cảm giác và mắt nhìn theo hướng xuống mũi, điểu này sẽ giúp sống lưng luôn thẳng. Lặp lại động tác này ít nhất 5 lần.

Bài tập thở giãn

Quay trở lại ghế hoặc ngồi khoanh chân dẹt trên sàn nhà. Nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở. Breathe through the nose and keep the tongue in the mouth. Breathe in for 5 seconds or longer. When the breath becomes too shallow and tight, take a few deep breaths. This is a great way to help with stress and to help you breathe and calm your mind.

Huyền Trang (Theo Heather Ashare)
Theo Đóp