



Đôi chân không khỏe là điểm mấu chốt quan trọng nâng đỡ toàn bộ cơ thể con người, đôi vai và lưng cũng vậy, một đôi chân khỏe và đẹp còn là tiêu chuẩn để đánh giá vóc dáng của chúng ta. Các bài tập yoga sau đây chính là một trong những bí quyết giúp mọi người chăm sóc hiệu quả cho đôi chân của mình. 1. Bài tập thứ nhất

- Đứng thẳng, chụm 2 chân và quỳ gối trên sàn nhà với 2 tay chụm phía trước. Sau đó nâng đầu lên sao cho tay chạm xuống sàn, và thẳng tay. Đứng thẳng, thẳng chân sao cho chân, đầu gối và mông tạo thành một đường thẳng. Giữ nguyên tư thế này trong một vài phút.

- Trong khi gối chân và cơ thể ở tư thế này, thực hiện động tác thở ra đều và hít luôn gối chân ở tư thế thẳng. Động tác này giúp ích rất nhiều cho xương cổ tay, có tác dụng tốt cho những người bị mắc các chứng huyết áp cao hoặc chứng đau đầu. Tuy nhiên, những người vừa mới sinh con không nên tập động tác này.

## 2. Bài tập thứ hai

- Trứng tiên, quỳ 2 gối trên sàn nhà và gối trên 2 chân sao cho phần lưng vuông góc với chân và đùi. Mũi bàn chân thẳng và mu bàn chân tiếp xúc sát với đất.

- Thở sâu và tư thế gối ngả ngả ra phía sau với khuỷu 2 tay chụm xuống đất, lòng bàn tay úp xuống đất (thực hiện lần lượt từng tay một). Để tạo cảm giác thoải mái khi thực hiện động tác này, nên kê thêm một tấm nệm dưới hông khi gối ngả ra phía sau.

Lưu ý: khi tập động tác này là luôn gối cho xương cổ tay, lưng thẳng. Giữ động tác này trong khoảng từ 30 giây đến một phút trong lần tập đầu, những lần tập sau đó, có thể kéo dài thời gian đến khoảng 5 phút. Bài tập sẽ rất tốt cho cổ đùi của bạn. Để kích thích động tác, tư thế chụm

2 tay xuống sàn, sau đó nâng mông ra khỏi gót chân.

### 3. Bài tập thứ 3

- Quỳ gối trên sàn, gối cho phần đùi gối 2 chân khép lại, còn 2 bàn chân có thể cách nhau một khoảng 40cm, lòng bàn chân ngửa lên trên, mông có thể đi xuống sàn. Ngoài ra không mất bất kỳ phần nào khác của cơ thể để có phép đi lên chân. Tay đi lên gối hoặc đùi.

- Trong khi ngồi ở tư thế này, luôn gối cho lưng, cổ và đùi thẳng trên xuống. Đây là động tác có thể tập sau khi ăn no và có nhiều tác dụng tốt đối với xương, đặc biệt là những người bị mất các chức năng liên quan đến chức năng viêm khớp chân.

### 4. Bài tập số 4

- Ngồi trên sàn với 2 bàn chân chạm vào nhau ở phía trước một chút. 2 tay nắm vào phần cổ chân và từ từ nâng từng bên chân lên sát gối. Kết thúc động tác, đưa chân trở về vị trí ngồi ban đầu và thở sâu bằng mũi.

### 5. Bài tập số 5

- Động tác với 2 chân mở rộng, thẳng chân, rồi từ từ đưa toàn bộ phần trên cơ thể uốn vòng từ trên xuống dưới.

- Tập các tập động tác những người không với phần gối ở tư thế hơi chùng xuống. Khi đó, phần hông của cơ thể từ nhiên cũng sẽ chuyển động nhẹ theo phần thân người.

Tập lại động tác này từ 4 - 5 lần một cách chậm rãi cho hiểu quá trình với toàn bộ cơ thể.

## 6. Bài tập số 6

- Trước khi tập động tác này, bạn cần cuộn măt cái gối ôm hoặc măt chăn thật êm để dđi lđng. Đđ 2 chân lên cao và đđ vào tđng nhđ kiđu “trđng cây chđi”.

Lđu ý: khi tập đđng tác này là khođng cách giđ ả chân vđi tđng và đđ cao. Nđu cđ thđ bđn quá cđng, hãy tập vđi đđ cao vđ ả phđi trđng, 2 tay dang sang 2 bên, giđ cho đđu, lđng và hông thđng.

Giđ đđng tác này trong vòng tđ 5 -15 phút. Sau đó tđ tđ nghiêng sang măt bên, hđ thđp hông và thđ nhđ.

## 7. Bài tập số 7

Là măt đđng tác khđi đđng đđn giđn nhđng rđt có hiđu quđ. Có thđ đđng và xoay lđn lđt tđng bên chân, hođc ngđi trên ghđ, măt tay nđm cđ chân, măt tay nđm mũi chân và xoay đđu.

## 8. Bài tập số 8

Ngđi trên ghđ thđ lđng 2 chân và dùng nhđng ngón chân đđ gđp tđng viên bi đđđi sđn. Đđy là bài tập giúp luyđn sđ khéo léo cho đđi chân, đđng thđi là măt biđn pháp hiđu quđ trong viđc chđ ả trđ chđng tđ khđp.

## 9. Bài tập số 9

Khđp 2 chân và đđng thđng ngđđđi. Giđ chân thđng và tđ tđ gđp ngđđđi vđ phđ ả trđng cho tđi khi

tay chạm xuống mũi chân. Bài tập này giúp giải phóng chân thẳng và làm căng các cơ chân.

**(MINH NGỌC, SKDS)**