Cách luy□n t□p Yoga t□t nh□t là khi có hai ng□□i cùng t□p v□i nhau thay vì ch□ có m□t ng□□i ng□i trên sàn và th□c hi□n các đ□ng tác xoa bóp c□ th□. Nh□ng bài t□p d□□i đây do các chuyên gia Yoga ng□□i Thái Lan h□□ng d□n c□ th□ là:

Yoga Thái Lan là cách m□t chuyên gia h□□ng d□n ng□□i t□p các đ□ng tác, t□ th□ nh□m xoa d□u c□ th□ và làm th□ giãn gân c□t, tinh th□n cho ng□□i đó. Đích th□c thì đó là nh□ng đ□ng tác xoa bóp toàn thân. Chuyên gia dùng bàn tay, bàn chân, cánh tay, và chân đ□ giúp ng□□i t□p có nh□ng t□ th□ luyên t□p và th□c hi□n cùng v□i h□. Yoga Thái có tác d□ng làm d□u các c□ x□□ng x□ c□ng, giúp ng□□i t□p có dáng di□u m□m m□i h□n.

Ngoài ra các đ□ng tác Yoga còn làm gi□m tình tr□ng căng th□ng cho ng□□i t□p, tăng c□□ng s□ l□u thông máu, kh□ năng mi□n d□ch và giúp tăng s□ d□o dai cho c□ th□.Th□□ng xuyên rèn luy□n v□i Yoga thì hi□u qu□ s□ càng cao h□n. Nh□ng chuyên gia Yoga Thái Lan kh□ng đ□nh ch□c n□ch r□ng “Hãy th□ xem, không kh□e kho□n, mi□n tr□ ti□n”.

D□□i đây là nh□ng đ□ng tác t□p luy□n:

Đ□ng tác 1: Ng□□i t□p n□m trên sàn đ□ ng□□i kia t□ ph□n □ng chân và đ□u g□i lên chân, ti□p theo dùng tay kéo ng□□c hai tay ng□□i n□m v□ phía sau sao cho thân mình và chân t□o thành m□t góc vuông.

Đ□ng tác 2: Qùy hai g□i trên sàn, hai kh□y tay và đ□u ch□ng xu□ng đ□t sao cho hai tay và chân song song v□i nhau. Ng□□i kia s□ gi□ cho c□ và l□ng th□t th□ng.

Đ□ng tác 3: N□m ng□a trên sàn, du□i hai tay phía trên đ□u, ng□□i kia s□ kéo hai chân ng□□i này lên, và ch□m hai bàn chân l□i v□i nhau.

Đ□ng tác 4: Qùy s□p hai g□i xu□ng sàn, l□ng, cánh tay và đ□u h□ th□p xu□ng, t□o thành hình đ□□ng th□ng là t□t nh□t.

Đ□ng tác 5: X□p b□ng hai g□i, ch□ng hai kh□y tay và đ□u xu□ng sàn, ng□□i còn l□i s□ x□p hai bàn tay và v□ lên l□ng ng□□i kia. Đ□ng tác này đem l□i c□m giác tho□i mái và kh□e kho□n cho ng□□i t□p luy□n.

Hai ng□□i cùng t□p luy□n và luân phiên hoán đ□i v□ trí v□i nhau. T□p luyên th□□ng xuyên s□ có đ□□c m□t c□ th□ d□o dai và m□t tinh th□n tr□ trung, s□ng khoái. Đó là nh□ng tác d□ng mà các chuyên gia Yoga Thái Lan đem đ□n cho ng□□i t□p luy□n.

B.S HOÀNG XUÂN Đ□I

Theo Báo Nông nghi□p Vi□t Nam