H□ng ngày, m□i chúng ta đ□u ph□i ch□u nh□ng áp l□c trong công vi□c khi□n tinh th□n m□t m□i, s□c vóc gi□m sút. Lúc này, n□u t□p m□t vài đ□ng tác yoga vào bu□i t□i s□ giúp khí huy□t c□a b□n đ□□c l□u thông, mang đ□n gi□c ng□ sâu và m□t tinh th□n kh□e m□nh, làn da h□ng hào, t□□i t□n. 14 đ□ng tác yoga đ□n gi□n d□□i đây có th□ giúp b□n ng□ ngon, đ□u óc s□ng khoái, góp ph□n c□i thi□n s□c kh□e và v□ đ□p.

Đ□ng tác 1: Ng□i th□ng l□ng, chân trái du□i th□ng, c□ bàn chân kéo căng h□t c□, đ□u ngón chân cong lên, chân ph□i g□p l□i, hai tay ch□ng xu□ng đ□t, □□n ng□c ra phía tr□□c, hít sâu.
Đ□ng tác 2: Đ□y thân trên v□ phía tr□□c, th□ ra.
Đ□ng tác 3: Hai tay v□□n v□ tr□□c ch□m m□t cá chân trái, đ□u cúi xu□ng ch□m b□p tay, th□ giãn và hít th□ sâu, sau đó d□n d□n th□ l□ng.
Đ□ng tác 4: N□m ng□a, th□ l□ng các c□, tay đ□ tho□i mái, hai lòng bàn chân úp vào nhau, th□ sâu 5 l□n.
Đ□ng tác 5: Đ□ng th□ng l□ng, chân ph□i b□□c v□ phía sau, bàn chân ph□i vuông góc v□i bàn chân trái.
Đ□ng tác 6: V□□n th□ng ng□□i, hai cánh tay gi□ th□ng lên, lòng bàn tay úp vào nhau, th□ sâu.
Đ□ng tác 7: H□i khu□u chân trái xu□ng, gi□ nh□p th□ sâu t□ 3 - 5 l□n, sau đó d□n d□n tr□ v□ t□ th□ cũ, r□i đ□i bên.
Đ□ng tác 8: Ng□i qu□ g□i trên sàn, th□ng l□ng, hai tay đ□t lên đùi, m□t nhìn th□ng. Chú ý hít vào th□ ra đ□u và sâu.
Đ□ng tác 9: Hai tay ch□ng đ□t, hai tay b□ng hai vai, hai chân khép l□i qu□ trên sàn sao cho đùi và sàn làm thành m□t góc 90 đ□.
Đ□ng tác 10: Ng□a đ□u lên, hít sâu, đ□y mông lên sao cho l□ng võng xu□ng càng nhi□u càng t□t.Th□c hi□n 10 l□n.
Đ□ng tác 11: V□n gi□ nh□p th□ nh□ng l□i cong l□ng lên. Th□c hi□n 10 l□n.
Đ□ng tác 12: Ng□i khoanh chân trên sàn, b□t chéo chân, th□ng l□ng, 2 tay đ□t hai bên chân.
Đ□ng tác 13: Hai tay đan vào nhau, v□□n th□ng lên cao, lòng bàn tay h□□ng lên trên, hít th□ sâu.
Đ□ng tác 14: Cúi đ□u sao cho c□m ch□m vào vùng d□□i c□, sau đó l□i tr□ l□i đ□ng tác 13, hít th□ sâu, l□p l□i 3 đ□n 5 l□n.

(Huy□n My, SKDS)