



Ngô̄i tr̄ōc mān hīnh māy tīnh ̄p̄ v̄n phōng hāng gīō khiê̄n c̄ thê̄ bān tr̄ō nên tê̄ c̄ng.

Mô̄t vài đô̄ng tác Yoga đ̄n giān có thê̄ th̄c hiê̄n ngay tāi n̄i làm viê̄c sẽ giúp bān gīn đ̄ōc vóc dáng, đōng th̄i khiến bān thấy b̄t căng th̄ng và mê̄t mōi h̄n.

B̄t đ̄u b̄ng vīc hít th̄

Bài t̄p c̄ b̄n nh̄t c̄a yoga là h̄c cách hít th̄. Khi b̄n đ̄ng làm vīc, b̄n th̄ng th̄ng n̄i và nhanh, đ̄c biê̄t là khi có quá nhiê̄u áp l̄c. Bài t̄p yoga đ̄u tiên b̄n có th̄ làm n̄i công s̄p̄ chính là t̄p trung vào vīc hít th̄.

B̄n hãy đōng c̄a ra vào và t̄t máy tính. Sau đó hãy nḡi khoanh chân lên ghế. Nh̄m m̄t l̄i, hít m̄t h̄i th̄t sâu và th̄ ra b̄ng mũi. B̄n nên chú ý không th̄ ra bằng mīng. B̄n có th̄ ch̄m rãi đ̄m t̄ 1 đ̄n 3 khi hít vào và th̄ ra. Bài t̄p này s̄ giúp làm th̄ giãn các c̄ m̄t, vùng trán và lông mày, th̄ l̄ng c̄ hàm và gī th̄ng s̄ng l̄ng. B̄n hãy l̄p l̄i vīc hít th̄ này ít nh̄t 10 l̄n.

Bài t̄p căng c̄ vai

Cùng lúc hít th̄ sâu b̄ng mũi, gī hai tay lên trên đ̄nh đ̄u, lòng bàn tay h̄ng vào nhau. B̄ vai ra phía sau và v̄n tay lên h̄t c̄ sao cho cánh tay ch̄m sát tai. B̄n hãy l̄p l̄i đ̄ng tác này 5 l̄n.

Sau đó, bũn hãy duũ i thũng hai tay trũũ c ngũ c. Hai lòng bàn tay vũn hũũ ng vào nhau, sau đó nhũ nhũng vũũn hai tay ra trũũ c sao cho có cũm giác hai vai cũng bũ kéo theo.

Tiũp theo, bũn kéo hai vai vũ phía sau, chú ý không đũ bũ so vai. Cuũ i cũng bũn hũ hai vai xuũ ng theo hũũ ng vòng ra sau lũng, chú ý tay vũn phũ i vũũn thũng trũũ c ngũ c. Bũn hãy lũp lũi đũng tác này 5 lũn.

Bài tũp vũũn ngũũ i

Vũn ngũ i trên ghũ , bũn hít sâu cho không khí đũ y lũng ngũ c, cũng lúc đó đan hai tay vào nhau và kéo ra phía sau lũng. Sau đó bũn giũ thũng lũng, tũ tũ gũp ngũũ i vũ phía trũũ c cho đũn khi hai lòng bàn tay hũũ ng lên trũũn nhũ. Khi làm đũng tác này, bũn đũng thũ i bũ vai ra phía sau lũng, và chũ vũũn tay xa nhũt có thũ. ũ vũ trí này, bũn hít thũ 3 lũn.

Tiũp theo, bũn hũ đũn tay xuũ ng và lũp lũi đũng tác này 4 lũn. Mũ i lũn lũp lũi, bũn có thũ sũ nhũn ra sũ thay đũ i vũ đũ vũũn xa cũa hai cánh tay so vũ i lũng.

Bài tũp gũũp ngũũ i

ũ bài tũp này, bũn hãy đũng đũ y và đũ ra khũ i bàn làm viũ c. Hai bàn chân chũ m nhau, hai tay thũ xuũ theo cũ thũ , bũn tũ tũ vũũn tay lên trên đũ nh đũ u và hít 1 hũ i thũt sâu. Khi thũ ra, bũn gũp ngũũ i ra đũng trũũ c và cũ gũng chũ m hai tay xuũ ng đũũ i sàn. Nũu nhũ lũng bũ đau, bũn có thũ quũ xuũ ng khi gũp ngũũ i ra trũũ c. Giũ nguyên tũ thũ này và hít vào, thũ ra cũng mũũt nhũp. Sau đó, bũn hít sâu, cũng lúc đó đũng thũng lên và lũ i vũũn hai tay lên đũ nh đũ u. Cuũ i cũng bũn thũ ra và trũ vũ vũ trí đũng ban đũ u.

Khi bũn làm các đũng tác này, bũn hãy chú ý luôn đũ ngũ c "đũ trũũ c", cũ khi gũp ngũũ i xuũ ng cũng nhũ khi đũng thũng lên. Bũn cũng chú ý không đũ vai bũ so. Luôn nâng cao cũm và mũt nhìn theo hũũ ng xuũ ng mũi, đũ u này sũ giúp sũng lũng luôn thũng. Lũp lũi đũng tác này ít nhũt 5 lũn.

Bài tđp thđ giđn

Quay trđ lđi ghđ hođc ngđi khoanh chân đđđi sàn nhà. Nhđm mđt lđi và tđp trung vào hđi thđ. Bđn nhđ thđ lđng các cđ mđt và luôn ngđi trong tđ thđ thđng lđng. Bđn nên ngđi nhđ vđy trong 5 phút hođc lâu hđn. Khi trong công viđc có quá nhiđu áp lđc và căng thđng, bài tđp hít thđ nhđ thđ này sđ rđt hiđu quđ trong viđc giúp bđn thđ giđn và cđm thđy bđt mđt mđi.

Huyđn Trang (Theo Heather Ashare)
Theo Đđp