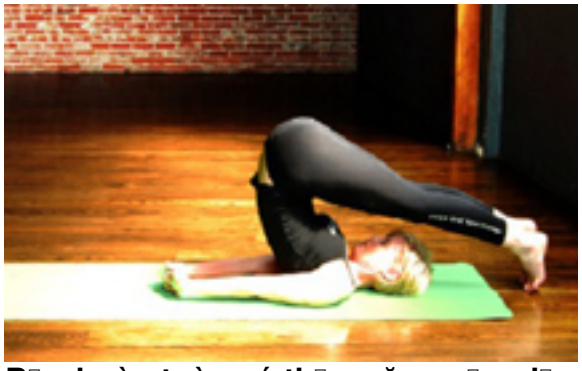

B n hoàn toàn có th ngăn ng a vi c hình thành n p nhăn và các d u hi u tu i già b ng vi c t p luy n m t ho c c sáu t th Yoga kéo dãn d i đây.

N p nhăn và các d u hi u già hóa đáng s khác luôn là c n ác m ng v i m i ph n . Nh ng ch thu c và th c ph m không th b o v hoàn toàn làn da và c th kh i nh ng d u hi u c a tu i tác. Đó cũng là lúc các bài t p, nh t là v n đ ng kéo dãn phát huy tác d ng c a nó.

B n không c n ph i đ n m c ch y marathon th c m ng (cách này th m chí còn làm da m t b chùng nhão h n) mà ch c n vài phút m i ngày cho nh ng đ ng tác Yoga d i đây.

Đi u làm nên s đ c bi t và hi u qu cho nh ng t th Yoga có tác d ng “tr mãi không già” này là chúng t o ra m t ho t đ ng mà đ u b n s h ng xu ng d i eo. Đ ng tác này khi n máu d n nhanh lên đ u, c i thi n tu n hoàn máu, đ c bi t m t và đ u. V i s c i thi n tu n hoàn máu, làn da cũng s đ c cung c p nhi u oxy và dinh d ng h n. Các t bào da kh e m nh cũng kích thích s n xu t nhi u collagen h n, do v y đem l i cho b n làn da căng tràn s c s ng và ít n p nhăn h n.

Ch a k vi c t p luy n nh ng đ ng tác này và các bài t p khác cũng kích thích s d n l u b ch huy t ch em ph n, giúp đào th i t t h n nh ng đ c t , b i b n trong c th . C th kh e m nh không đ c t s t t y u đ a đ n m t làn da s ch m n và t i t n.

Khi t p luy n nh ng đ ng tác này, b n cũng c n th sâu h n (tuy t đ i không nên nín th khi th c hi n nh ng Asana trong Yoga), nh v y s l u thông tu n hoàn máu trong c th cũng t t h n. Ch riêng y u t này thôi đã khi n c th s n sinh ra nhi u collagen h n r i.

Đi u tuy t v i cu i cùng mà b n có th l y làm “kim ch nam” cho vi c luy n đ u đ n là nh ng đ ng tác này (khác v i nh ng lo i kem d ng, thu c thang đ t đ ngoài th tr ng) s ch ng t n c a b n đ ng nào c .

T th Cái cày

B c 1: N m trên sàn, du i chân th ng đ ng vuông góc v i chân nhà.

B c 2: Đ t hai cánh tay d c sát v i thân, lòng bàn tay úp xu ng.

B c 3: Dùng l c n vào bàn tay và v n đ ng c b ng đ nâng chân lên vòng qua đ u.

N u chân b n không ch m đ c xu ng đ t thì hãy đ t tay d i l ng đ h tr .

N u ngón chân b n ch m đ c t i sàn, đan hai tay l i v i nhau và c g ng cu n vai th p xu ng làm tr đ c a toàn b c th .

B c 4: Gi nguyên t th này trong vòng 45 giây và t t cu n ng i tr l i v trí ban đ u, c m nh n th y t ng đ t s ng l ng t t du i ra theo t ng chuy n đ ng.

T th cây n n (Đ ng trên vai)

B c 1: N m trên th m, l ng và tay đ song song, lòng bàn tay úp xu ng.

B c 2: n lòng bàn tay xu ng đ t khi b n nâng chân lên h ng v phía tr n nhà, r i h i v n qua đ u nh t th cái cày trên.

B c 3: Đ tay ph n l ng d i, m r ng bàn tay.

B c 4: T t nâng chân lên th ng đ ng v i tr n nhà, hai chân cùng lúc.

B n c g ng t o t th th ng đ ng cho toàn b c th , càng th ng càng t t. B n có th d n di chuy n tay d ch xu ng th p h n, g n v phía b vai.

B c 5: Gi nguyên t th này trong vòng 3 phút. Nh nhàng th ng i và cu n s ng l ng v t th n m th ng ban đ u.

T th chó úp m t

ngón chân.