Vi□c luy□n t□p yoga đ□u đ□n s□ giúp b□n có m□t tinh th□n s□ng khoái và m□t th□ l□c kh□e m□nh h□n. Sau đây là 5 đ□ng tác yoga c□ b□n giúp eo thon, dáng đ□p mà b□n có th□ th□c hi□n t□i nhà.

Đ□ng tác 1

Ch□ng hai khu□u tay xu□ng sàn làn tr□ r□i đ□y hông lên cao, ch□ đ□ đ□u ngón chân ch□m đ□t. Gi□ các b□ ph□n vai, l□ng, b□ng và mũi chân th□ng nhau. T□ t□ si□t ch□t cánh tay vào trong đ□ b□p tay và vai đ□□c làm vi□c h□t công su□t. Th□ đ□u và l□p l□i nhi□u l□n.

Đ□ng tác 2

Ng□i xu□ng sàn, đ□u g□i g□p cong, bàn chân đ□t trên sàn. Ng□ ng□□i v□ phía sau m□t chút sao cho v□n gi□ đ□□c thăng b□ng, nâng cao hai chân lên, đ□p g□i g□p cong. V□□n c□ hai tay ra phía tr□□c, song song v□i sàn nhà, lòng bàn tay úp vào nhau. Gi□ cho ng□c cao và hóp b□ng, sau đó b□t đ□u t□ t□ du□i th□ng hai chân m□t góc 45 đ□ so v□i m□t sàn. Th□ đ□u và l□p l□i 5 l□n.

Đ□ng tác 3

Bắt đầu bằng tư thế chó úp mặt xuống (Adho Mukha Svanasana). Thở ra và giữ nguyên tư thế chân 5-10 giây sau đó, nhấc bên chân

[illegible]