

5 BÀI TẬP YOGA "SUỐI NGUỒN TƯƠI TRẺ"

Phạm Tuấn Dũng*

Đây là năm bài tập của người Tây Tạng, còn được gọi là "Suối nguồn tươi trẻ", bao gồm một số các chuyển động liên tục được lưu truyền hơn 2.500 năm. Việc tập luyện hằng ngày, các bài tập mất khoảng 15-20 phút và thời gian thực hiện tốt nhất là vào buổi sáng.

Luyện tập hằng ngày 5 bài tập "suối nguồn tươi trẻ" mỗi buổi sáng sẽ mang lại nhiều lợi ích, bao gồm: Tăng tính linh hoạt; Khả năng giữ thăng bằng tốt hơn; Cơ bắp khỏe mạnh hơn; Giảm căng thẳng; Thêm năng lượng; Cải thiện sức khỏe tổng thể.

Khi mới bắt đầu tập luyện năm bài tập của người Tây Tạng, bạn hãy bắt đầu từ từ với sự lặp lại ba lần mỗi động tác. Như với bất kỳ bài tập nào, chúng ta nên lắng nghe cơ thể của mình và lưu ý không ép bất cứ điều gì ngoài khả năng của cơ thể. Nếu bạn bị đau hoặc khó chịu nghiêm trọng, hãy tìm cách thay đổi chuyển động hoặc thực hiện ít lần lặp lại hơn cho đến khi sức mạnh và khả năng chịu đựng của bạn tăng lên.

Bài tập 1: Lốc xoáy



Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng chân tách tự nhiên, cánh tay bạn nâng ngang vai, đầu thẳng, mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Bắt đầu quay theo chiều kim đồng hồ từ từ, mắt nhìn thẳng phía trước. Nếu bạn bị chóng mặt, bạn có thể tập trung vào một điểm duy nhất nhưng cố gắng cho phép tầm nhìn của bạn mờ đi khi bạn quay. Dừng lại khi bạn cảm thấy chóng mặt hoặc nếu bạn đang mất thăng bằng. Thờ ra khi thực hiện động tác, hít sâu cho đến khi bạn lấy lại thăng bằng.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác 3-5 vòng.

Bài tập 2: Nằm ngửa nâng chân



Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên sàn với hai cánh tay dọc theo bên hông, lòng bàn tay hướng lên. Giữ chân của bạn thẳng.

2. Thực hiện: Hít một hơi thật sâu khi bạn nhấc chân lên vuông góc. Đồng thời nâng đầu lên khỏi mặt sàn đưa cằm lên ngực. Thờ ra từ từ khi bạn hạ đầu và chân trở về vị trí ban đầu.

Lưu ý: Bạn có thể sửa đổi động tác này bằng cách đặt tay dưới mông với lòng bàn tay úp xuống để hỗ trợ lưng dưới. Hoặc có thể thực hiện nâng cao độ khó bằng cách nâng chân cao qua đầu.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác 3-5 lần.

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bài tập 3: Quỳ gối uốn thân



Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối thẳng, hai đầu gối khép hoặc mở rộng bằng vai, tay xuôi dọc thân người, lòng bàn tay hướng sau, gập cổ chân mũi bàn chân tì. Đầu cúi về phía ngực, thở ra.

2. Thực hiện: Hít sâu, từ từ ngửa đầu lên và bắt đầu ngả người ra sau khi bạn di chuyển tay đỡ phía sau đùi. Trượt tay xuống thấp hơn khi bạn ngả người sâu hơn để giữ trọng tâm của bạn, đầu ngửa theo hoạt động thân người.

Đưa thân người về vị trí ban đầu. Giữ mắt mở để duy trì sự thẳng bằng của bạn và cảm thấy sự giải phóng trong cột sống của bạn. Hít vào khi ngả người ra sau và thở ra khi trở về vị trí ban đầu.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác 3-5 lần.

Bài tập 4: Cái bàn



Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên sàn với hai chân thẳng trước rộng bằng vai, mắt nhìn thẳng. Hai tay chống thẳng dọc thân người, lòng bàn tay úp trên mặt đất và ngón tay hướng về phía bàn chân.

2. Thực hiện: Hít vào đồng thời chống tay, co căng chân, nâng ưỡn hông lên, đầu ngửa (thân người và đùi tạo thành đường thẳng, không chế ở tư thế này 3"). Hạ hông ngồi về tư thế ban đầu, thực hiện lặp lại động tác. Thở ra từ từ trở về vị trí ban đầu.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác 3-5 lần.

Bài tập 5: V ngược



Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp trên sàn, hai chân duỗi thẳng mở rộng bằng vai, tì mũi chân, hông, ưỡn ngực, đầu ngửa.

2. Thực hiện: Dùng lực rút hông, đẩy tay, gập thân tạo góc vuông giữa chân và thân người, ép vai, tì lưng ưỡn ngực, đầu cúi chạm ngực. Sau đó từ từ quay về tư thế ban đầu (Yêu cầu không để bất kỳ phần nào của cơ thể chạm vào mặt sàn ngoại trừ ngón chân và bàn tay khi thực hiện). Hít vào khi bạn hạ mình xuống tư thế chuẩn bị và thở ra khi bạn di chuyển xuống.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác 3-5 lần.

Những lưu ý khi tập luyện: Ban đầu thực hiện mỗi động tác từ 3-5 lần, sau 1 tháng có thể tăng số lần lặp lại phù hợp với sức khỏe.

Tập luyện thường xuyên, đều đặn từ 15-20 phút mỗi ngày.

Cuối cùng, nếu bạn muốn nâng cao thể lực của mình có thể tăng số lần lặp lại cho mỗi 1 bài tập. Thực hiện chậm và có phương pháp. Trong quá trình tập luyện chú ý hơi thở đều và sâu hãy nhớ rằng hơi thở của bạn đóng một vai trò quan trọng đối với hiệu quả của bài tập.