

## 6 BÀI TẬP YOGA CƠ BẢN

Phạm Tuấn Dũng\*

Yoga là sự hòa hợp của tâm trí, cơ thể, trái tim và hành động. Yoga không chỉ giúp cơ thể tìm thấy sự cân bằng trong quá trình hấp thụ năng lượng và tiêu hao đi nguồn năng lượng dư thừa, mà còn giúp chữa các vấn đề về dạ dày, giảm chứng đau lưng, hông và cột sống, đốt cháy mỡ thừa, tìm lại sự thăng bằng trong cuộc sống, tinh thần thoải mái, thanh tịnh, giảm stress, yêu cuộc sống và hạnh phúc hơn. Trong số tập chỉ này, chúng tôi sẽ giới thiệu và hướng dẫn các bạn 6 bài tập yoga cơ bản để gìn giữ nhan sắc trẻ đẹp và có một cuộc sống khỏe mạnh, tươi vui hơn!

### Bài tập 1. Bài tập Supine Spinal Twist – Tư thế nằm xoay cột sống



**Hướng dẫn:**

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên sàn, hai tay xuôi dọc thân người, hai chân mở rộng bằng vai, mũi chân duỗi thẳng tự nhiên.
2. Thực hiện: Dùng lực cơ chân phải lên sao cho mũi chân phải chạm đầu gối chân trái, tay phải nâng ngang vai, tay trái bám đầu gối chân trái, từ từ vặn mình về phía bên trái đồng thời xoay đầu về phía bên phải. Giữ nguyên tư thế này trong 3 giây. Đổi bên, thực hiện tương tự. Lưu ý: Trong quá trình thực hiện, phần bả vai không nhấc khỏi mặt sàn, khi vặn mình thì hít vào, về tư thế chuẩn bị thì thở ra.
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện mỗi bên 10 lần.

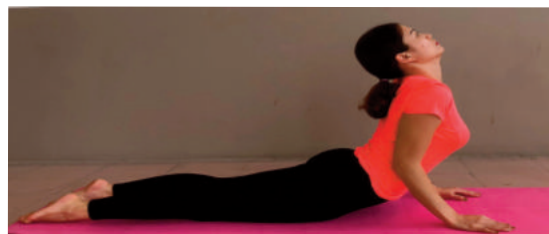
### Bài tập 2. Bài tập yoga Bridge Pose – Tư thế cái cầu



**Hướng dẫn:**

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên sàn, co chân lại sao cho bắp đùi và cẳng chân tạo với nhau góc 90 độ với mặt sàn.
2. Thực hiện: Dùng lực cơ lưng, hông từ từ nâng đẩy hông và lưng lên khỏi mặt sàn, từ bả vai hai tay duỗi thẳng dọc với thân người. Giữ nguyên tư thế trong khoảng 3-5 giây, sau đó từ từ về tư thế chuẩn bị. Lưu ý: Khi nâng người thì hít vào, khi hạ xuống thì thở ra.
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện 10 lần.

### Bài tập 3. Bài tập Yoga cơ bản Half Cobra Pose – Tư thế rắn hổ mang



**Hướng dẫn:**

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai tay chống bên sườn, hai chân mở rộng bằng vai, mũi chân duỗi thẳng.
2. Thực hiện: Dùng lực tay đẩy lưng, từ hông hít sâu rồi từ từ đẩy tay nâng ngực lên, uốn cong người ra phía sau càng sâu càng tốt, mắt hướng lên trần, đồng thời hóp bụng và căng cơ mông. Giữ nguyên tư thế trong khoảng 3- 5 giây, sau đó từ từ thở ra trở về tư thế chuẩn bị.
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác 10 lần.

**Bài tập 4. Bài tập Yoga Wind Releasing Pose – Tư thế xả hơi****Hướng dẫn:**

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên sàn, hai tay để dọc theo thân, úp lòng bàn tay xuống sàn, hai chân khép, mũi bàn chân duỗi thẳng.
2. Thực hiện: Co chân trái lên sao cho đùi áp sát bụng, dùng hai tay ôm gối chân trái. Giữ nguyên tư thế trong 3-5 giây. Trở về tư thế chuẩn bị và đổi bên.
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện 10 lần mỗi bên.

**Bài tập 5. Bài tập Yoga Locust Pose – Tư thế con châu chấu****Hướng dẫn:**

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai chân duỗi thẳng, mũi chân chạm sàn, hai tay để thẳng dọc theo thân người, hai lòng bàn tay sấp, cằm chạm sàn.
2. Thực hiện: Hít vào, từ từ nâng hai chân, siết cơ mông, căng cơ từ phần ngực đến phần đùi, đồng thời nâng hai tay lên. Giữ nguyên tư thế từ 3-5 giây rồi trở về tư thế chuẩn bị.
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện bài tập từ 5-10 lần.

**Bài tập 6. Bài tập Yoga Pow Bose – Tư thế hình cánh cung****Hướng dẫn:**

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai chân duỗi thẳng, mũi chân chạm sàn, hai tay để thẳng dọc theo thân người, hai lòng bàn tay sấp, cằm chạm sàn.
2. Thực hiện: Gập căng chân, hai tay bắt lấy hai cổ chân kéo vào thân người càng cao càng tốt, giữ nguyên tư thế trong khoảng 3-5 giây, sau đó trở về tư thế chuẩn bị. Lưu ý: Khi kéo căng hít vào, hạ xuống thở ra.
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện từ 5-10 lần.

**Những lưu ý khi tập các bài tập để có hiệu quả:**

Tập luyện thường xuyên, đều đặn từ 30 – 60 phút mỗi ngày. Trong quá trình thực hiện, cần chú ý về nhịp thở. Đối với người có bệnh lý về tim mạch, huyết áp, thoát vị đĩa đệm cần tập theo sự chỉ dẫn của bác sĩ hoặc chuyên gia.

Cần khởi động đúng cách để tránh bị chấn thương không mong muốn khi thực hiện động tác biên độ lớn.