



Các bài tập

HATHA YOGA TRỊ LIỆU





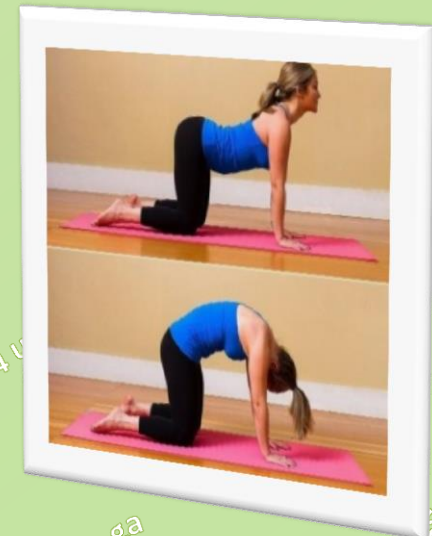
1. Tư thế con bò , con mèo :

Đây là tư thế yoga chữa đau lưng khá nhẹ nhàng và có thể tiếp cận cột sống, giúp giãn sống lưng, kéo dài thân, vai và cổ của bạn cũng như xoa bóp các cơ quan khu vực bụng.



Cách thực hiện

- Chống tay và gối xuống sàn như tư thế bò
- Tay và vai thẳng hàng
- Hít vào, ngược mặt lên và đồng thời uốn ngực về phía trước, trong lúc đó hạ thấp bụng xuống
- Thở ra, hạ đầu xuống kèm theo nâng bụng và lưng lên, lưng gù cao
- Lặp lại động tác khoảng 3 lần.





2. Tư thế chó cúi mặt (chữ V ngược)

Tư thế chữ V cúi mặt về phía trước mang đến tác dụng nghỉ ngơi hoặc trẻ hóa. Thực hành động tác chó cúi mặt sẽ giúp giảm đau lưng và đau thần kinh tọa, cải thiện tình trạng mất cân bằng và tăng cường sức mạnh.



Cách thực hiện

- Quỳ xuống bằng 2 tay và 2 chân
- Duỗi thẳng cánh tay
- Kéo dài tay và nâng cao hông để tạo thành chữ V ngược
- Nếu cảm thấy cột sống bắt đầu cong khi bạn duỗi thẳng chân, uốn cong đầu gối của bạn đủ để cột sống được kéo căng và dài
- Giữ yên trong 5 nhịp thở.

3. Tư thế tam giác mở rộng

Tư thế yoga chữa đau lưng này giúp giảm đau lưng, đau thần kinh tọa và đau cổ nhờ vào việc kéo giãn cột sống, hông và háng cũng như tăng cường sức mạnh cơ vai, ngực và chân. Ngoài ra, người thực hiện cũng sẽ giảm bớt sự lo âu, căng thẳng.

Cách thực hiện

- Đứng thẳng, hai chân cách nhau khoảng 3 bước chân
- Xoay chân phải 1 góc 90 độ và chân trái hướng theo góc nhỏ 15 độ
- Nhấc cánh tay của bạn song song với sàn nhà, lòng bàn tay úp xuống
- Vặn người sang bên phải, tay phải vươn xuống chạm xuống sàn, tay trái giơ cao sao cho 2 tay thành 1 đường thẳng
- Ánh mắt hướng lên trên
- Giữ nguyên tư thế trong 30 giây
- Lặp lại ở bên trái.





4. Tư thế nhân sư

Đây là một trong những tư thế yoga chữa đau lưng giúp rèn luyện sức khỏe cột sống và hông đồng thời tác động thời kéo giãn khu vực ngực, vai và hông.

Cách thực hiện

- Nằm sấp xuống sàn, chân duỗi ra
- Co các cơ bắp của lưng, hông và đùi dưới
- 2 tay úp lại
- Chạm rai nhất thân trên và đầu lên
- Đảm bảo rằng cột sống đang nâng lên
- Ánh mắt nhìn thẳng về phía trước
- Giữ nguyên tư thế trong 3 phút.





Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

Thiền trong yoga

5. Tư thế nửa chúa tê cá



6. Tư thế xoay cột sống



7. Tư thế cây cầu

