

5 động tác yoga tập buổi sáng



Dành khoảng 15 phút mỗi sáng với vài động tác yoga sẽ giúp bạn có cơ thể dẻo dai và tăng cường sức khỏe cho một ngày mới tràn đầy hứng khởi và năng động.

Tư thế con cá (Matsyasana)

Nằm ngửa, hai chân đặt sát nhau, bẻ ngược mũi chân hướng về đầu, giữ hai đầu gối thẳng. Nghiêng bên phải lót tay trái, nghiêng bên trái lót tay phải, hai cánh tay thẳng, lòng bàn tay úp, khuỷu tay giấu dưới thân càng nhiều càng tốt. Hít sâu, bẫy ngực lên khỏi sàn, thả lỏng cổ, bụng lỏng đỉnh đầu xuống sàn. Vào thế thì hít thở sâu và đều, lồng ngực uốn cong hết mức, 90% độ nặng dồn lên hai khuỷu tay, 10% độ nặng ở đỉnh đầu.

Tác dụng

Tác dụng vào tuyến cận giáp, giúp điều tiết canxi, kiểm soát liều lượng của nó trong máu và khả năng cơ thể hấp thu nó. Chính sửa vai khom. Tăng dung tích phổi. Giảm các cơn co thắt ở khí quản. Giúp làm giảm bệnh suyễn và các bệnh về đường hô hấp. Kích thích và tăng cường chức năng của tuyến yên và tuyến tùng.

Tư thế cái cày (Halasana)

Nằm ngửa trên sàn, hai bàn chân sát nhau, bẻ ngược mũi chân hướng về đầu, giữ đầu gối thẳng. Hai cánh tay dọc hai bên thân, lòng bàn tay úp. Hai vai thả lỏng. Cằm hướng về phía ngực. Hít vào, nâng hai chân lên qua khỏi đầu, hạ hai chân xuống sàn từ từ có kiểm soát, dùng tay đỡ lưng (bốn ngón tay đỡ lưng, ngón tay cái đỡ hông). Vào thế thì hít thở sâu và đều, mắt tập trung vào rốn, hai khuỷu tay càng gần nhau càng tốt, hai đầu gối thẳng, bẻ ngược mũi chân hướng về đầu, gót chân hướng về sàn.



Tác dụng

Giải toả căng thẳng vùng cổ và vai. Xoa bóp các cơ quan nội tạng, làm giảm bớt các chứng khó tiêu hay táo bón. Làm giảm chứng mất ngủ hoặc ngủ không ngon giấc. Giúp trí não sáng suốt, thăng bằng nội tâm.

Máy bay nghiêng cánh với biến thể hai chân xoạc rộng

Xoạc rộng hết mức hai chân, chống hai bàn tay trên sàn, phía sau lưng, các ngón tay hướng ra phía sau. Ngửa đầu ra sau và tựa người lên hai bàn tay. Hít vào, đồng thời nâng hông cao hết mức, cố gắng dán hai bàn chân xuống sàn. Vào thế, hít thở sâu và đều, ngửa cổ tối đa, đầu gối giữ thẳng.



Tác dụng

Tăng cường sức mạnh của vai, tay và hông, khiến chúng mềm dẻo, đồng thời tăng cường sự phối hợp cơ bắp và trạng thái cân bằng.

Gập người ra phía trước (Paschimothanasana) với biến thể hai chân xoạc rộng

Xoạc rộng hết mức hai chân. Hít sâu vào, giơ hai cánh tay cao quá đầu, tay song song mang tai. Kéo giãn cột sống tối đa. Thở ra, trong khi hạ thân người ra phía trước, lưng giữ thẳng để kéo giãn tối đa cơ bắp vùng lưng. Tay nắm lấy hai ngón chân cái, bẻ ngược mũi chân lên. Vào thế, hít thở sâu và đều, giữ thân người không nhấp nhô lên xuống, gối giữ thẳng chạm sát sàn. Nếu được có thể tựa cằm và cuối cùng là ngực xuống sàn.



Tác dụng

Kéo giãn toàn bộ mặt sau của thân người - hông, cột sống và cơ bắp chân và lưng. Giảm bớt sức ép trên cột sống và chứng đau thần kinh tọa. Tăng cường và kéo giãn các dây chằng. Điều chỉnh chức năng tuyến tụy, hỗ trợ tích cực cho những người mắc chứng bệnh tiểu đường và giảm glucose huyết.

Tư thế đứng trên vai (Sarvangasana)

Nằm ngửa trên sàn, hai bàn chân sát nhau, bề ngược mũi chân hướng về đầu, giữ đầu gối thẳng. Hai cánh tay dọc hai bên thân, lòng bàn tay úp. Hai vai thả lỏng. Cằm hướng về phía ngực. Hít vào, nâng hai chân lên, dùng tay đỡ lưng (bốn ngón tay đỡ lưng, ngón tay cái đỡ

hông). Vào thế thì hít thở sâu và đều, mắt tập trung vào rốn, hai khuỷu tay càng gần nhau càng tốt, bàn chân thả lỏng, gối giữ thẳng.



Tác dụng

Thăng bằng chức năng của tuyến giáp, vốn là đầu não của các tuyến nội tiết, điều chỉnh quá trình trao đổi chất và sản sinh nhiệt, kiểm soát nhịp tim. Ngăn ngừa việc tụ máu ở chi dưới, xoa dịu tĩnh mạch, giúp tim có cơ hội nghỉ ngơi. Giảm tình trạng uể oải và trì độn ở trí não. Kích thích luồng khí đi qua kinh vị, tiêu tràng, bàng quang, tâm bào, ngoại tâm mạc và thận.

Kết thúc bài tập với tư thế xác chết (Sarvasana)

- Nằm ngửa trên sàn, hai bàn chân để cách nhau 50cm (gót chân ngay mép thảm), hai chân thẳng nhưng thả lỏng, các đầu ngón chân ngả sang hai bên.
- Hai cánh tay tạo góc 45 độ so với thân người (khủy tay nằm trong mép thảm), hai bàn tay thả lỏng, lòng bàn tay ngửa, các ngón tay hơi cong.
- Lưng áp sát sàn, đầu về chính diện, cằm hướng về ngực.
- Thả lỏng cơ thể, nhắm mắt lại, hướng ý thức vào hơi thở, hít thở bằng mũi, bụng phồng lên xẹp xuống theo hơi thở nhịp 4 - 8.