

8 động tác Yoga chữa bệnh

Những động tác Yoga này giúp đối phó với những lúc mất ngủ, bị cúm, buồn bã, đau lưng... đơn giản mà hiệu quả.



Tư thế chống mất ngủ: Động tác ngồi thẳng, xoay người giúp giải tỏa căng thẳng ở vùng cột sống và não.

Cách tập: Ngồi thẳng, chân phải bắt qua chân trái. Từ từ xoay vai sang phải. Tay để thư giãn theo tư thế trong ảnh. Giữ nguyên tư thế này trong 10 nhịp thở và lặp lại động tác với bên trái.



Tư thế chống đau nửa đầu: Cách giải tỏa cơn đau nửa đầu là động tác chống đầu của Yoga, giúp máu lưu thông lên não.

Cách tập: Khép hai tay ôm sau đầu, ngồi quỳ lên hai đầu gối, nâng mông sao cho tạo thành đường thẳng với đầu. Giữ tư thế này trong 10 nhịp thở.



Tư thế chống cúm hoặc cảm lạnh: đây là cách giúp bạn chống nhiễm cúm, cảm lạnh hoặc khỏi nhanh hơn.

Cách tập: Ngồi thẳng lưng, tay phải đặt thoải mái lên đùi cùng bên, đồng thời bàn tay trái gập các ngón tay, chỉ để ngón giữa thẳng. Ngón giữ bịt bên mũi phải, ngón trỏ bịt bên mũi trái. Nhín thở trong 4 nhịp đếm. Sau đó buông ngón trỏ và hít vào bằng bên mũi trái trong 4 nhịp đếm. Làm ngược lại với mũi phải.



Thế bồ câu giảm stress: Hông là nơi mà chuyên gia Yoga cho rằng chứa rất nhiều căng thẳng, do năng lượng trong quá trình luân chuyển khắp cơ thể thường bị dừng ở đây. Vì vậy bài tập giãn hông sẽ giúp giải tỏa cảm giác căng thẳng, lo lắng.

Cách tập: Quỳ trên chân trái, chân phải duỗi thẳng ra sau. Chống tay, từ từ hạ người chạm đất theo tư thế trong ảnh. Giữ ở tư thế này trong 10 lượt thở trước khi đổi bên.



Tư thế cái cây giúp giải tỏa nỗi buồn: Đây là động tác lý tưởng để bạn tập khi buồn. Đây là động tác đưa con người về tư thế tự nhiên nhất để cảm thấy hạnh phúc và giải tỏa. Đây là động tác giúp bạn tìm được sự cân bằng.

Cách tập: Hai tay chắp trên ngực, Co một chân, đặt bàn chân lên đùi chân kia. Giữ thẳng bằng trong 5 nhịp thở rồi đổi chân.



Tư thế con cua: Động tác này giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm.

Cách tập: Một chân duỗi thẳng, chân còn lại gập lên đùi. Gập lưng, một tay nắm bàn chân, tay kia dang sang bên chạm đất. Giữ tư thế trong 10 nhịp thở sâu trước khi đổi bên.



Tư thế nẹp chân: Đây là động tác đơn giản để giảm căng thẳng ở phần cẳng chân, thích hợp tập khi bạn cảm thấy buồn bực trong phần chân.

Cách tập: Ngồi gập chân, với ngón tay ấn lên đùi. Thư giãn vai, giữ tư thế trong 10 nhịp thở sâu.



Tư thế cho người lái xe: Sau khi ngồi gập người lái xe hoặc làm việc quá lâu, bạn hãy tập động tác này để lưu thông máu và năng lượng khắp cơ thể.

Cách tập: Đứng với hai bàn chân song song. Tay phải nắm lấy cổ tay trái và vươn cẳng người sang bên phải. Giữ tư thế trong 10 nhịp thở sâu trước khi đổi bên.