



# PHƯƠNG PHÁP LÀM TĂNG CHIỀU CAO

© HEIGHT RESEARCH INSTITUTE

PHƯƠNG PHÁP  
GIÚP CHO BẠN CAO LÊN  
TỪ 4 ĐẾN 10 PHÂN  
TRONG VÒNG  
10 TUẦN



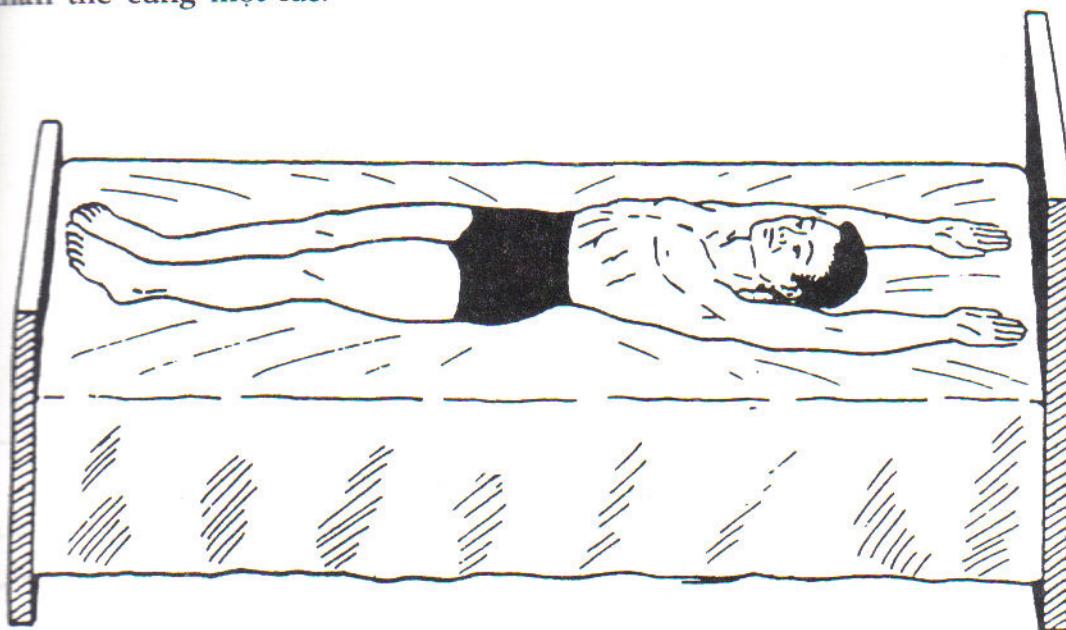
## **PHƯƠNG PHÁP LÀM TĂNG CHIỀU CAO**

Sẽ giúp bạn cao lên từ 4 đến 10 phân trong vòng 10 tuần.

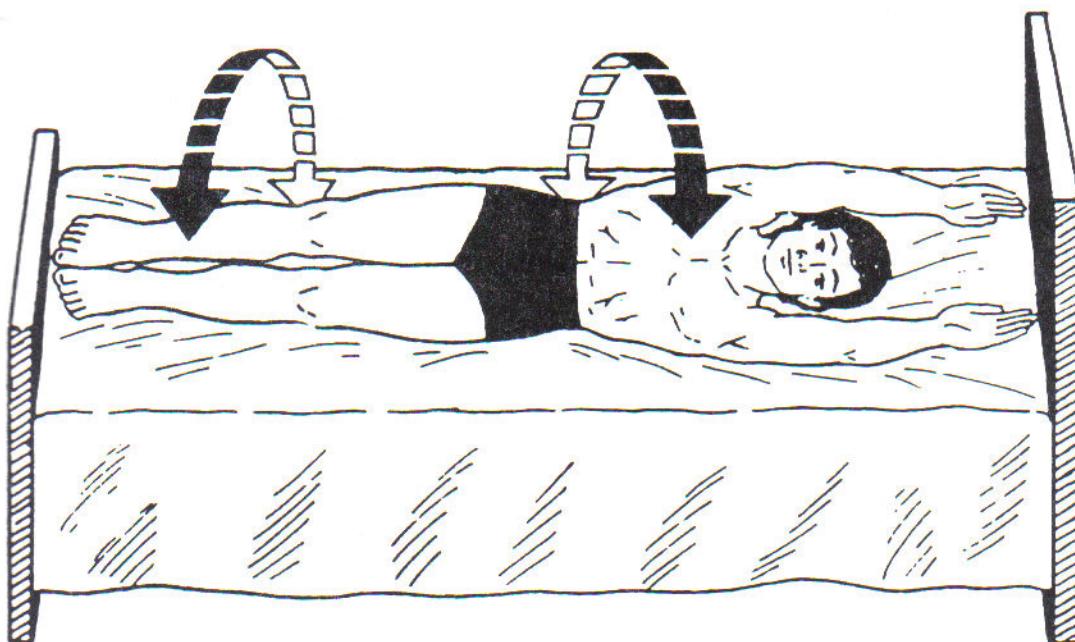
Trước đây ai cũng tưởng là chiều cao không thể tăng lên được nữa sau tuổi trưởng thành. Nhưng những khám phá khoa học của viện Smithsonian mới đây đã chứng tỏ đây là một thành kiến sai lầm. Nếu biết cách ai cũng có thể tăng chiều cao của mình lên cho đến năm 40 tuổi, hay già hơn nữa. Bạn có thể tăng chiều cao của mình một cách khoa học và an toàn bằng "Phương Pháp Làm Tăng Chiều Cao". Đây là phương pháp của HEIGHT RESEARCH INSTITUTE, phương pháp mới đã được phổ biến rộng rãi ở Hoa Kỳ và các nước Âu Châu.

Đây là cơ hội để bạn tăng chiều cao của mình lên và làm ngạc nhiên những người chung quanh.

Tiến hành ra khỏi giường mỗi sáng (và trước khi đi ngủ mỗi tối), giãn tay và chân ra đến  
 tận cột. Hướng các ngón chân về phía giường, vươn tay về phía đầu giường và giãn thân  
 người ra đền tối đa. Uốn éo thân người về mọi hướng và giãn các khớp xương, các bắp thịt  
 trong thân thể cùng một lúc.

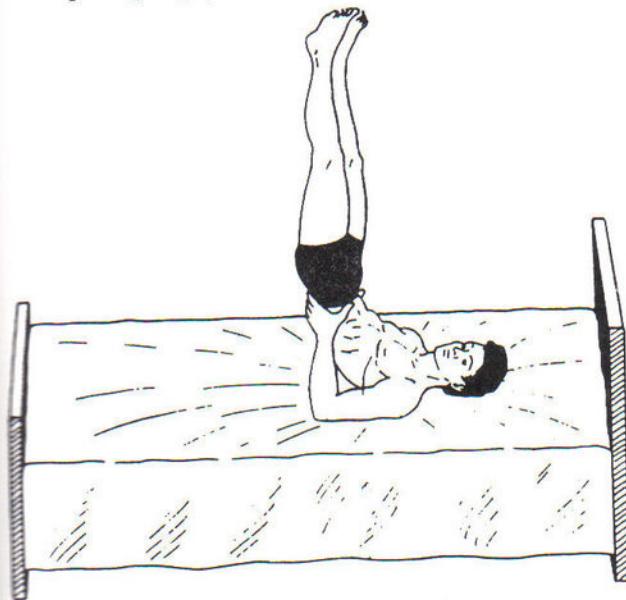


**HÌNH 1**

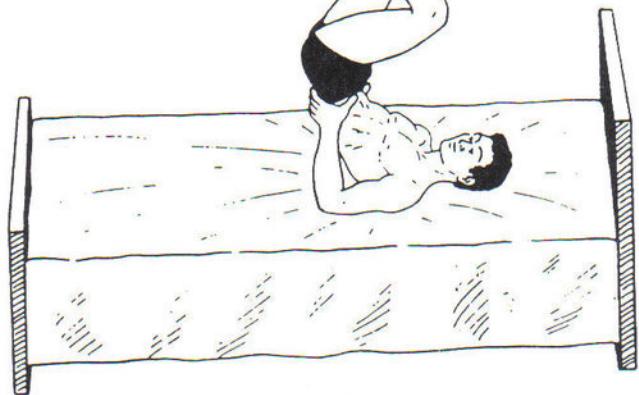


**HÌNH 2**

2. Khi còn nằm trên giường, nằm ngửa, đặt hai tay trên hông rồi nhấc bồng chân và thân người duỗi lên trên không để trọng lượng của bạn dồn lên khuỷu tay và phía trên lưng. Trong tư thế này, với bàn chân giơ lên phía trên, đạp chân như đang đạp xe đạp. Đạp liên tiếp trong 60 giây.

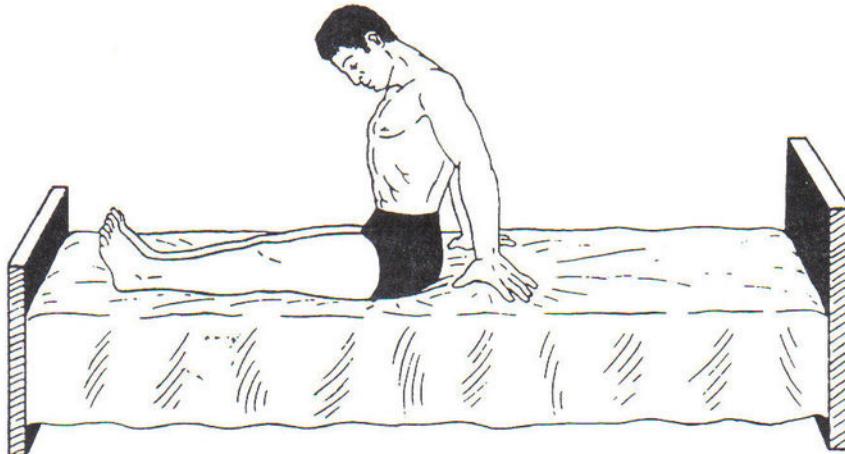


**HÌNH 1**

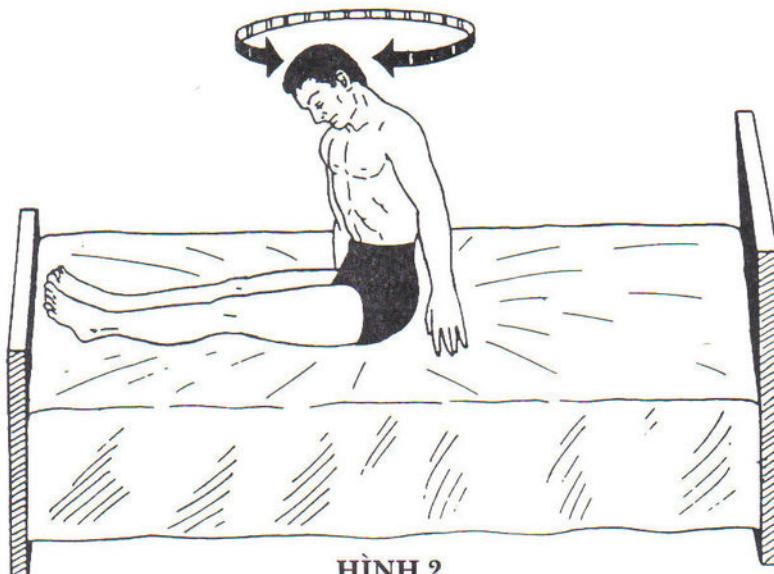


**HÌNH 2**

3. Ngồi trên giường, gục đầu xuống đến khi cằm chạm ngực. Quay đầu về phía bên trái, ra đằng sau, qua bên phải, và ra ngược lại phía trước. Lặp lại vài lần theo chiều này rồi quay đầu theo hướng ngược lại. Nên giãn cổ ra về các phía càng nhiều càng tốt. Duỗi, thả lỏng các khớp xương cổ một cách tự nhiên.

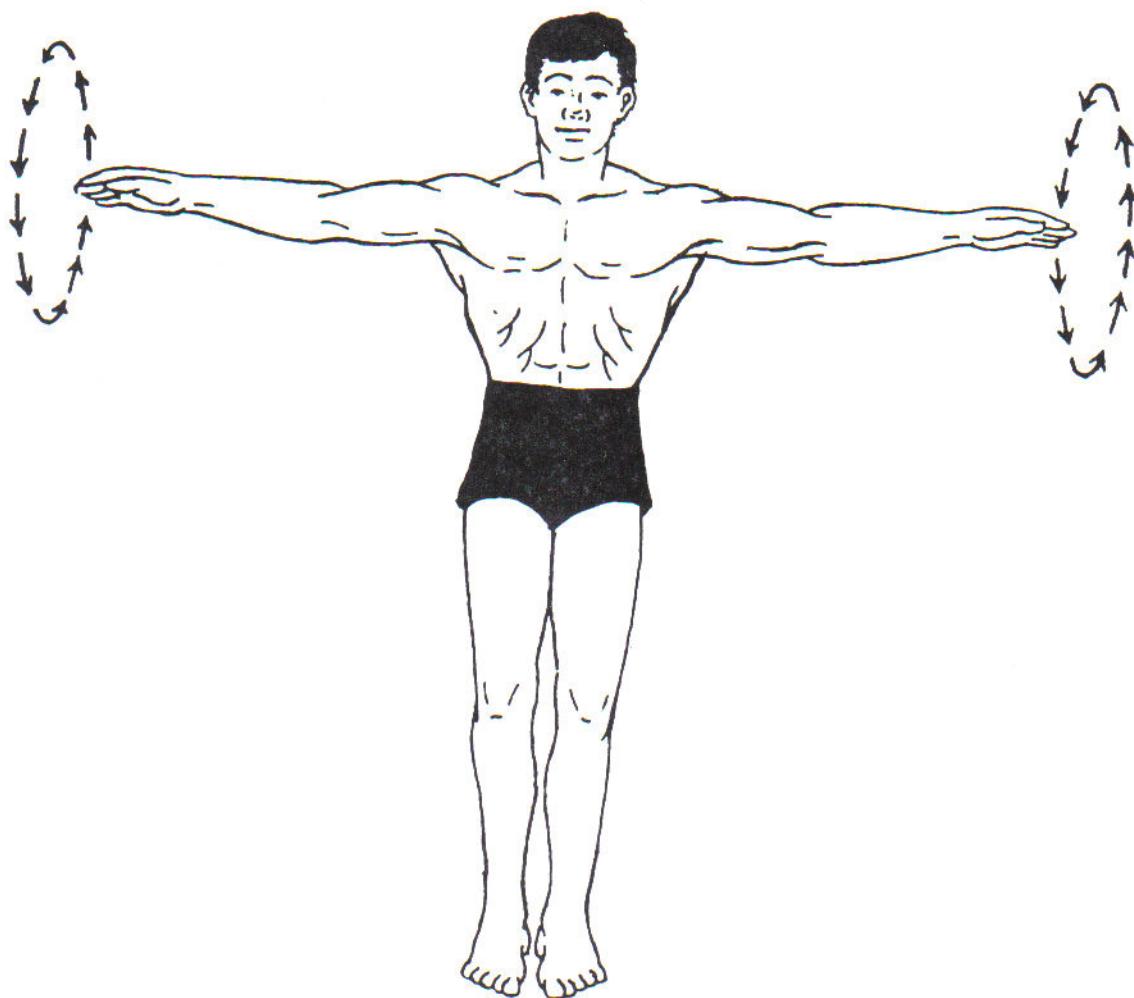


**HÌNH 1**

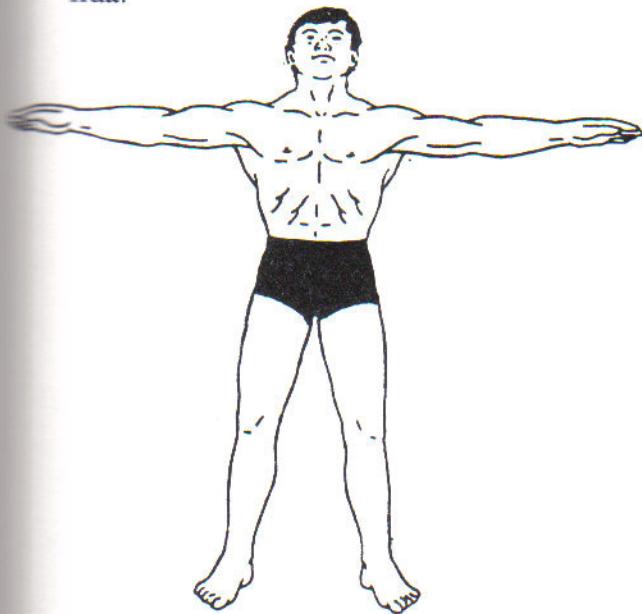


**HÌNH 2**

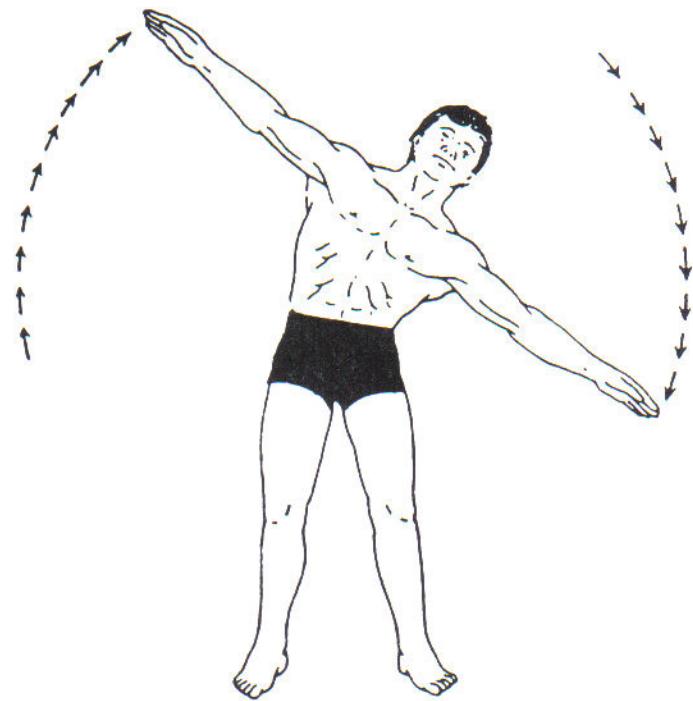
4. Trong khi đứng, tay giơ ngang ra hai bên, quay tay theo vòng tròn với đường kính khoảng 0.75 mét. giữ cho tay giơ thẳng ra hai bên, và đừng cong khuỷu tay. Quay tay từ vai. Sau khi quay nhiều vòng, quay tay về hướng ngược lại. Trong khi quay giãn tay về phía ngoài càng nhiều càng tốt.



5. Đứng xa tường và các đồ vật khác, 2 bàn chân cách xa nhau khoảng nửa mét. Để đầu nghiêng về phía sau một cách tự nhiên càng nhiều càng tốt. Giơ hai tay ngang lên ngang với mặt đất, duỗi ra 2 bên càng xa càng tốt. Giữ 2 tay ngang với vai. Bắt đầu tập bằng cách quay nửa thân người trên về bên trái, rồi về bên phải. Giữ tay cho thẳng. Tiếp tục quay sang bên phải, rồi bên trái, rồi phải, rồi trái... Tập tự nhiên và liên tục. Trong khi quay, duỗi tay về phía ngoài và quay thân người về mỗi bên càng xa càng tốt. Tiếp tục động tác này trong 60 giây, rồi nắm 2 bàn tay lại với nhau đặt ở sau cổ, lại tiếp tục quay sang hai bên thêm 60 giây nữa.

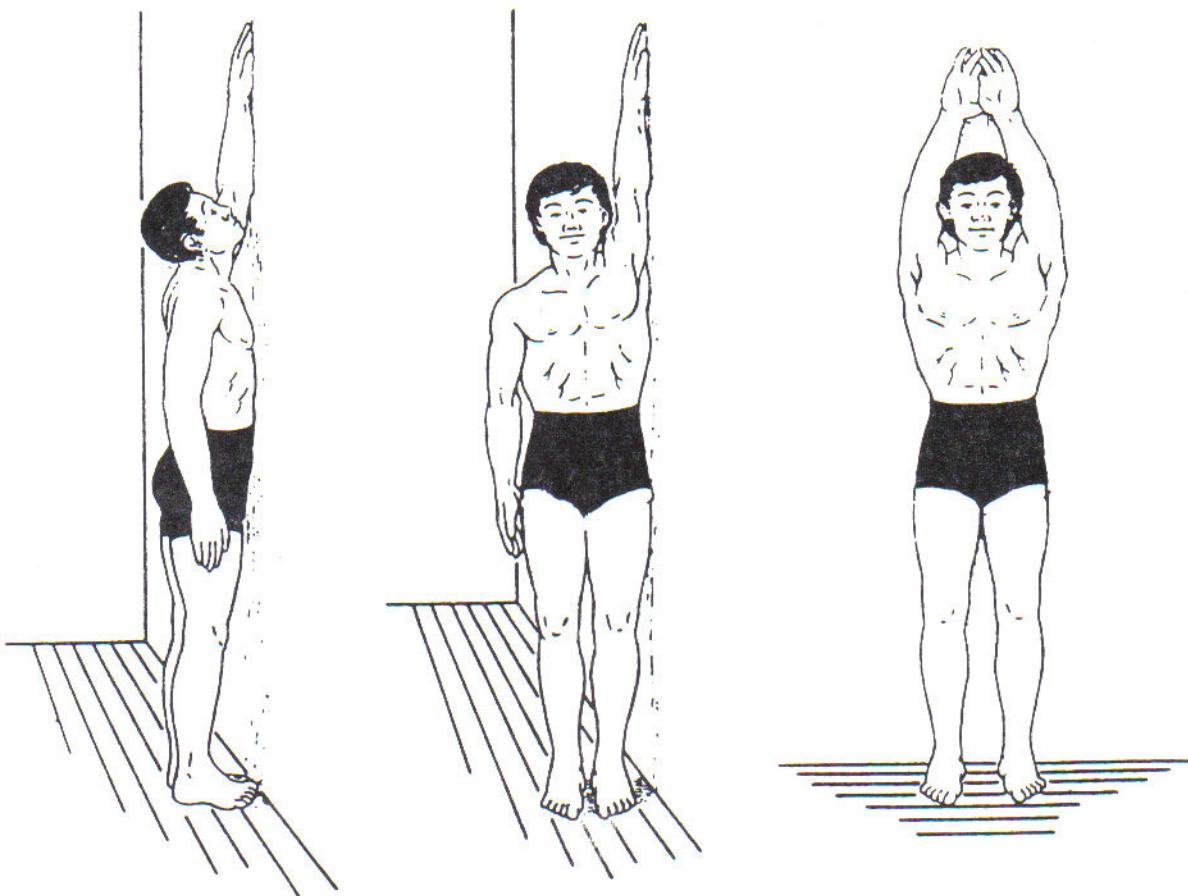


HÌNH 1



HÌNH 2

6. Đứng thẳng, mặt hướng vào tường, bụng và ngón chân đụng vào tường, với bàn tay trái lên trên tường càng xa càng tốt. Đứng nhón gót. Duỗi các ngón tay ra, rồi ráng duỗi ra hơn chút nữa. Khi đã duỗi hết cỡ, giữ nguyên vị trí này khoảng vài giây rồi từ từ hạ tay xuống. Lặp lại động tác này 3 lần mỗi tay. Quay người bên trái vào tường, tập động tác này 3 lần, rồi quay người bên phải vào tường tập 3 lần nữa. Cuối cùng quay lưng vào, đan hai bàn tay với nhau và từ từ nâng lên trên tường, càng cao càng tốt nhưng không được buông tay ra và gót chân vẫn chạm đất. Làm động tác này 3 lần.



## CHƯƠNG VII

### CHƯƠNG TRÌNH CĂN BẢN

**B**ạn đã trải qua một tuần với Chương Trình Dự Bị 2 lần mỗi ngày. Đến bây giờ bạn phải cảm thấy khỏe mạnh, nhanh nhẹn, tinh táo với một dáng người thẳng thắn. Bạn cũng ngủ ngon hơn và khi thức dậy cảm thấy khỏe khoắn hơn, sẵn sàng bắt đầu một ngày mới một cách tự tin. Và đến bây giờ bạn rất có thể đã cao lên hơn được vài phân rồi!

Tuy nhiên, cơ thể bạn vẫn chưa được chuẩn bị hoàn toàn cho những bài thể dục chính yếu sắp tới. Có 2 điều nguy hiểm có thể xảy ra trong mỗi chương trình thể dục, đó là bong gân và mệt sút quá độ; cũng giống như một người chơi thể thao mà chưa chuẩn bị cơ thể để chịu đựng sự căng thẳng đột ngột. Một lực sĩ cùi tạ không bao giờ cố gắng cùi tạ nâng 600 ký đến khi anh ta cùi tạ được cái tạ nặng 550 ký.

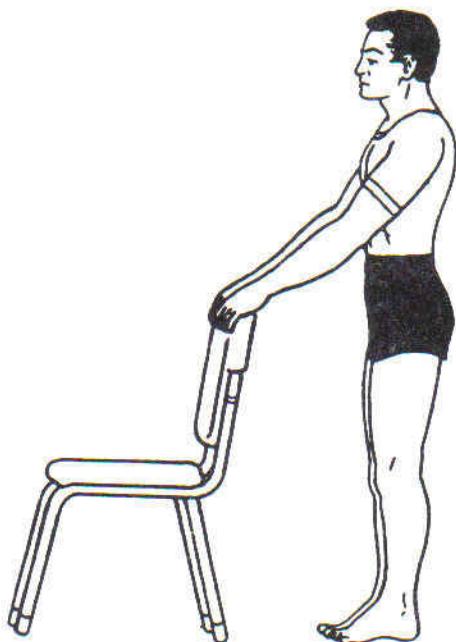
Những bài tập cơ bản này có nhiều mục đích. Nó không những sẽ giúp bạn tất cả những điều mà những bài tập dự bị đã giúp bạn mà còn nhiều hơn và công hiệu hơn nữa. Nhưng bạn không nên tập những bài này cho đến khi bạn đã tập những bài dự bị ít nhất trong một tuần trước đó.

Với những bài tập này, bạn sẽ bắt đầu một chương trình mới để phát triển sự dẻo dai, bền bỉ, để sửa đổi vóc dáng, để làm thẳng xương sống lưng, và để làm chắc các bắp thịt. Tất cả những kết quả này sẽ giúp đạt được mục đích cuối cùng là làm tăng chiều cao. Trong 3 tuần tới, những bài thể dục này sẽ giúp bạn cao lên từ 2 đến 6 phân nữa.

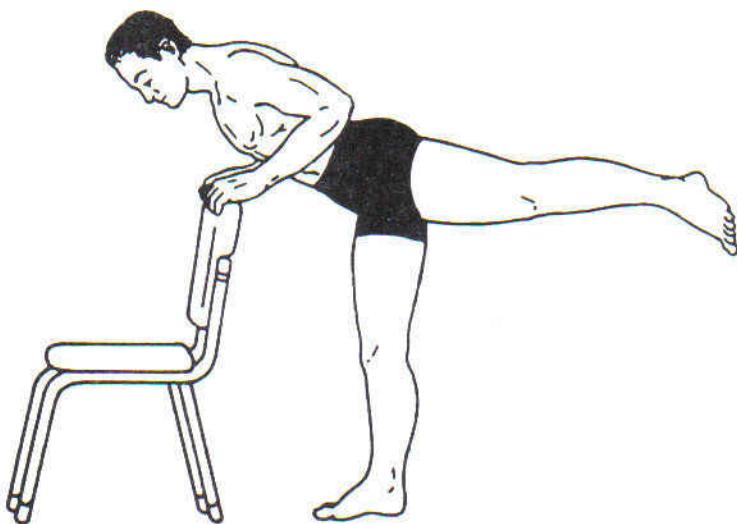
Vì bạn sẽ tiếp tục tập những bài dự bị cùng một lúc với những bài này, bạn có thể cảm thấy tập tất cả 15 bài mỗi ngày là quá nhiều. Vì vậy bạn nên theo chương trình sau đây. Tập 5 bài mỗi ngày; 5 bài trước nhất trong ngày đầu tiên, 5 bài kế ngày thứ nhì, và bài 11 đến bài 15 trong ngày thứ ba. Lặp lại với thứ tự này thêm 6 lần nữa trong cả tháng 21 ngày. Sau khi bạn hoàn thành cả giai đoạn ở ngày thứ 21, bạn sẽ sẵn sàng để bắt đầu chương trình cao cấp, chương trình chính yếu và quan trọng nhất trong Phương Pháp Làm Tăng Chiều Cao.

Nên nhớ rằng trong 21 ngày này, và 7 ngày trước đó, bạn phải nghỉ ngơi và ngủ cho đầy đủ. Ăn uống đầy đủ và điều độ, và uống vi-ta-min đều đặn. Nếu có thì giờ bạn nên chơi thêm thể thao. Chú ý và cố gắng cải tiến vóc dáng của mình. Nếu bạn làm đúng những điều này và theo sát chỉ dẫn của chúng tôi, chiều cao của bạn sẽ tăng lên từ 4 đến 10 phân, còn có thể nhiều hơn nữa trong 12 tuần kế đó.

1. Đứng thẳng đằng sau một cái ghế, 2 bàn chân chụm lại và tay đặt trên lưng ghế. Chân của bạn phải cách xa chân ghế khoảng  $\frac{1}{3}$  mét. Nhắc chân trái lên về phía sau càng cao càng tốt, tay vẫn nắm lấy lưng ghế để đỡ thân người. Hạ chân xuống, và lập lại động tác này với chân mặt. Nhắc chân lên chậm rãi và giãn chân ra càng nhiều càng tốt. Tập mỗi chân 10 lần.

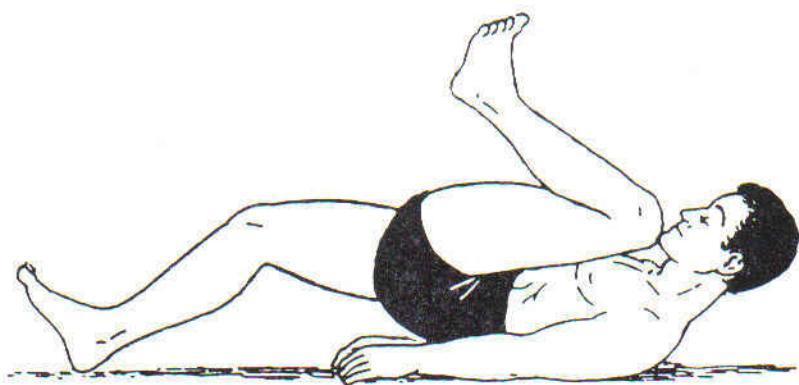


**HÌNH 1**

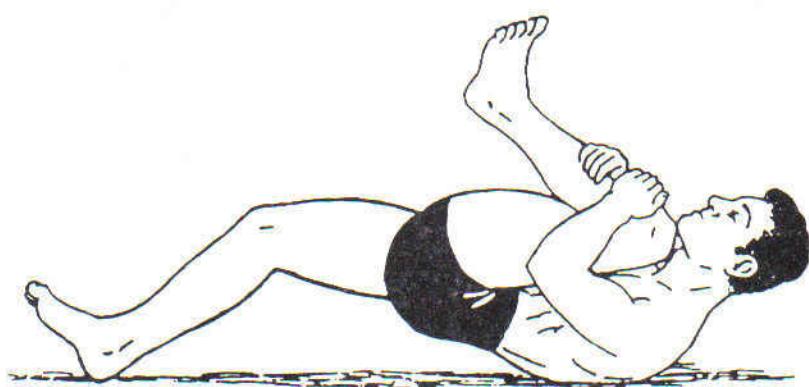


**HÌNH 2**

2. Nằm ngửa trên một mặt phẳng. Cơ chân trái lên cho đến khi đầu gối đụng cằm. Hai tay nắm lấy đầu gối và kéo về phía cổ. Bạn có thể nhắc đầu khỏi mặt đất về phía đầu gối nhưng đừng nhắc vai. Khi cằm đã đụng cổ, giữ nguyên tư thế này trong vài giây rồi trở lại tư thế ban đầu. Làm giống như vậy với chân kia. Tập mỗi chân 10 lần.



**HÌNH 1**



**HÌNH 2**

3. Đứng thẳng, chân khép lại, tay duỗi thẳng hai bên người. Nhấc 2 tay lên từ từ, bàn tay hướng ra ngoài, cho đến khi 2 bàn tay chạm nhau. Khi bạn nhấc tay lên, chân nhón lên để dồn trọng lượng trên các ngón chân và đồng thời hít không khí vào đầy buồng phổi. Hạ tay xuống, thở ra chậm chậm và đồng thời hạ gót chân xuống mặt đất. Tập động tác này trong 1 phút lần thứ nhất, 2 phút lần thứ nhì, và 3 phút mỗi lần sau đó.



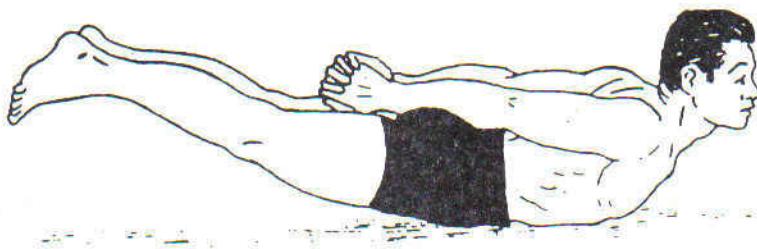
**HÌNH 1**



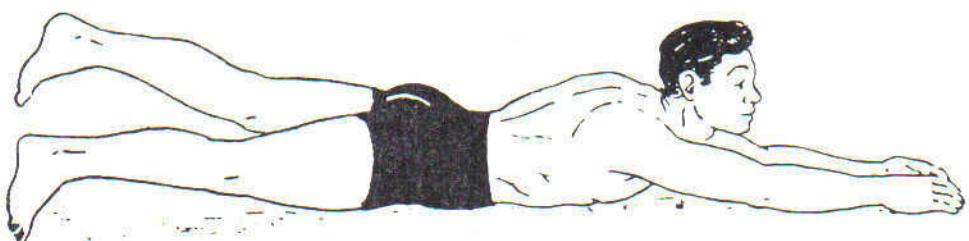
**HÌNH 2**

4. Nằm xấp với 2 bàn tay nắm chặt lấy nhau. Uốn cong người để cho đầu, vai và chân nhấc lên khỏi mặt đất và giữ nguyên tư thế này. Lắc người về phía trước và phía sau vài lần rồi trở về tư thế nghỉ. Lặp lại động tác này 5 lần.

Trong khi vẫn đang nằm xấp, vươn tay ra trước mặt trên mặt đất. Nhấc chân lên, thay đổi chân mà không cong đầu gối. Tập mỗi chân 5 lần. Trong khi tập nếu thấy mỏi thì ngừng lại nghỉ một lát rồi hãy tập tiếp.

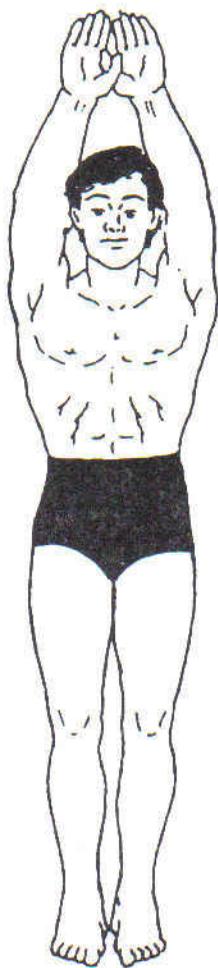


**HÌNH 1**

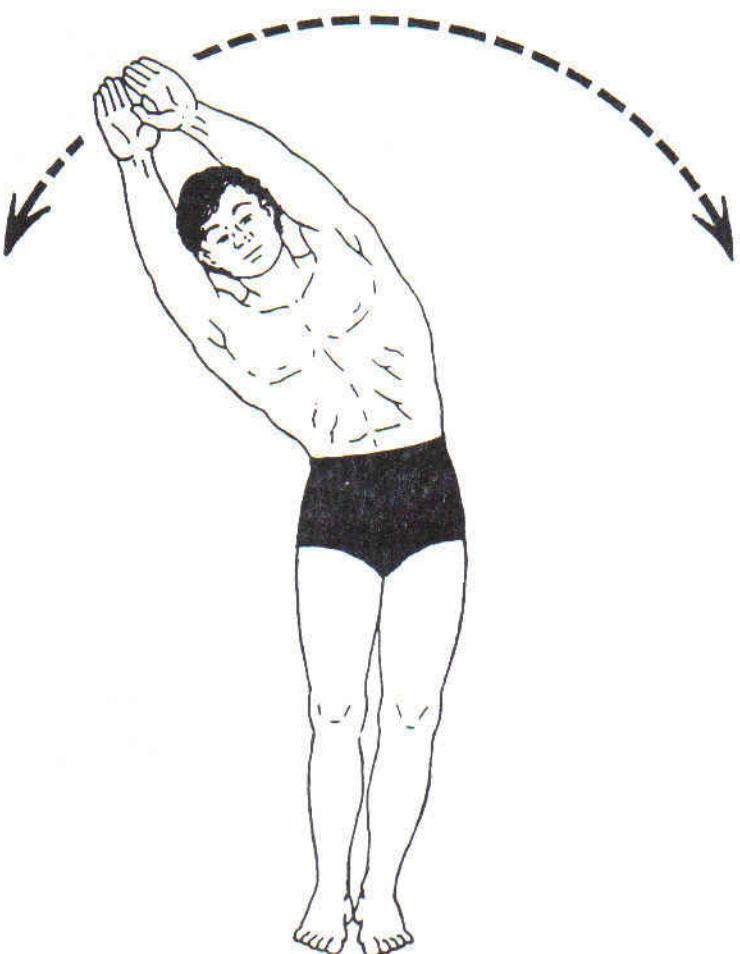


**HÌNH 2**

5. Đứng thẳng, tay duỗi thẳng qua đầu, hai ngón tay cái móc lấy nhau. Vươn người lên phía trên thật mạnh mà không nhón gót chân, và nghiêng người về bên phải. Trở lại tư thế đầu và nghiêng người về bên trái. Tập mỗi bên 10 lần. Nghỉ 1 phút rồi tập thêm 10 lần nữa. Tập từ từ, nhưng cố gắng giãn tay và người ra trong lúc tập.

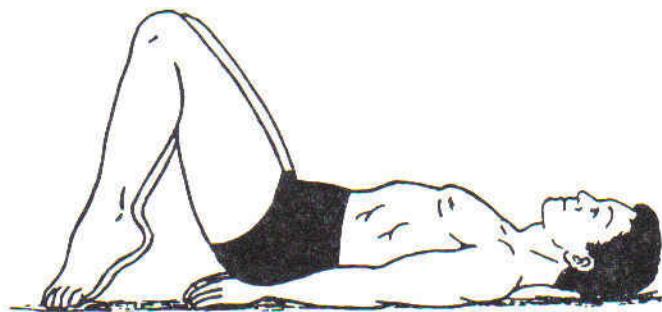


HÌNH 1

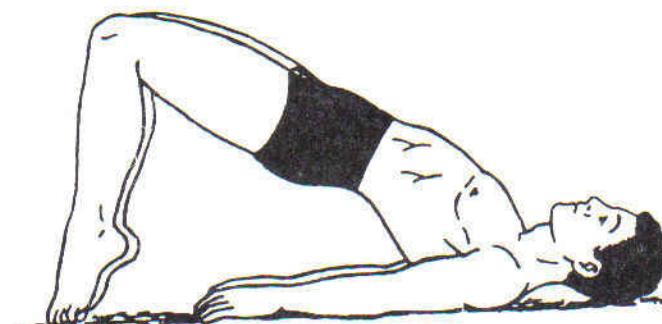


HÌNH 2

6. Nằm ngửa trên mặt đất với 2 bàn tay đặt dưới mông. Nhắc chân thẳng lên phía trên. Cong đầu gối lại và hạ các ngón chân xuống đến khi chạm mặt đất. Uốn cong thân người để sút nặng chỉ dần lên vai và ngón chân. Hạ hông xuống đến khi chạm tay, nhắc ngón chân lên, duỗi chân ra, rồi hạ xuống đất để trở về vị trí đầu. Lặp lại 10 lần, mỗi lần ráng uốn cong người càng nhiều càng tốt để ngón chân chạm đất.



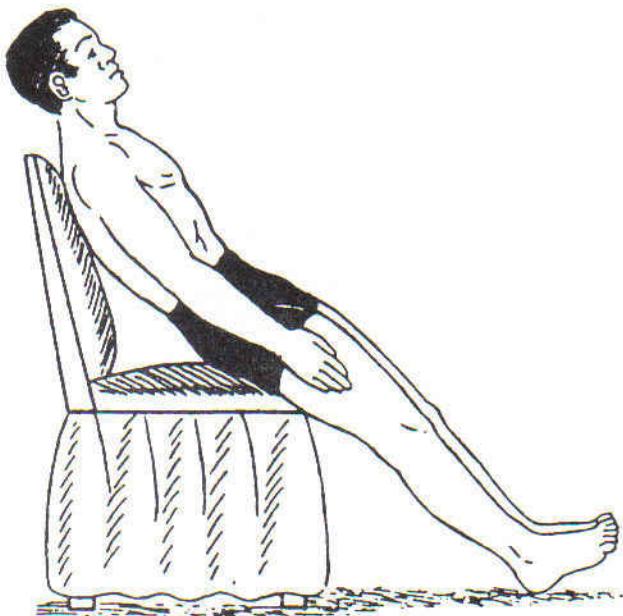
HÌNH 1



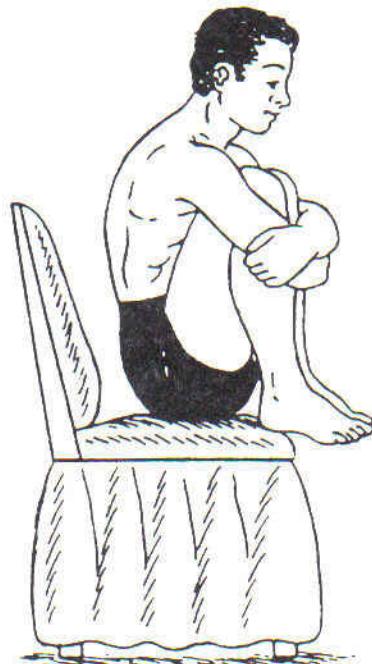
HÌNH 2

7. Ngồi trên một chiếc ghế lớn, chân duỗi thẳng ra và gồng người lên để người chỉ chạm với ghế ở lưng ghế và mặt trước của ghế. Mông của bạn phải tựa lên phía trước của nệm ngồi.

Ngả người từ từ về phía trước và kéo đầu gối lên tới ngực cùng một lúc. Dùng tay để giúp kéo đầu gối lên phía ngực bằng cách khoanh tay trước đầu gối và kéo về phía bạn. Thở đều hòa trong khi tập. Hạ chân xuống và trở về tư thế ban đầu. Lặp lại động tác này 5 lần.



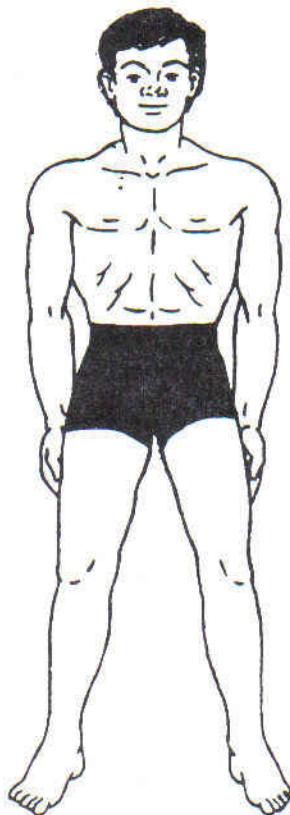
**HÌNH 1**



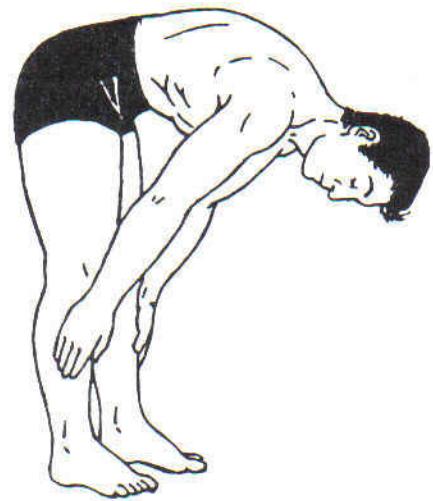
**HÌNH 2**

8. Đứng thẳng, chân cách xa nhau khoảng nửa mét, tay đặt ở sau đùi. Đầu gối vẫn giữ thẳng, trượt 2 bàn tay xuống dọc theo 2 bên chân càng xa càng tốt.

Bạn sẽ phải cúi người về phía trước, nhưng tay phải luôn luôn chạm với chân. Càng cúi xuống nhiều, gân ở sau đầu gối sẽ càng bị căng thẳng. Nhưng nhớ đừng cong đầu gối. Làm lại giống như vậy với tay đặt trên mông và trượt tay xuống dọc theo sau chân, cong người ra phía sau càng xa càng tốt. Tập mỗi động tác 5 lần một cách chậm rãi.



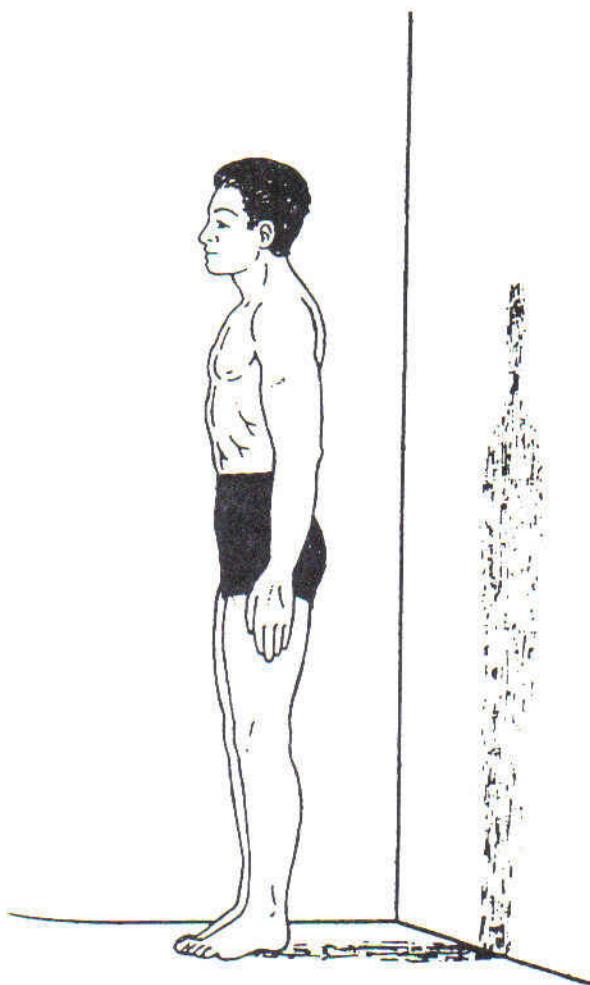
**HÌNH 1**



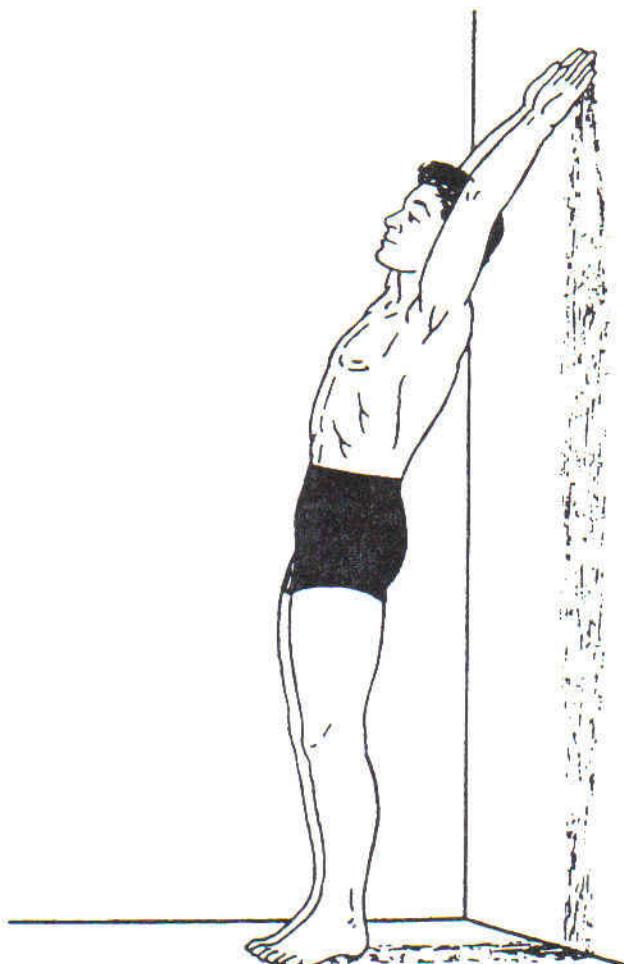
**HÌNH 2**

9. Đứng thẳng, lưng quay về phía tường, bàn chân phẳng trên mặt đất. Bàn chân của bạn phải cách xa tường khoảng  $\frac{2}{3}$  mét lần đầu tiên bạn tập động tác này. Những ngày sau đó, bạn sẽ tăng dần khoảng cách này thêm 6 phân mỗi lần tập.

Đang tay về phía trước, phía trên đầu và về phía sau đến khi ngón tay của bạn chạm đến bức tường đằng sau. Đừng để người chạm vào tường. Nếu bạn thấy có thể làm động tác này quá dễ dàng, nhích ra phía trước thêm vài phân nữa. Bạn nên vuốt, giãn người ra để chạm đến tường. Sau khi ngón tay đã chạm tường, trở về tư thế ban đầu bằng cách nhấc tay lên qua khỏi đầu rồi hạ xuống. Lặp lại động tác này 7 lần. Bạn nên ghi nhớ khoảng cách từ tường đến chân của lần trước để bạn có thể tăng lên 6 phân mỗi ngày.



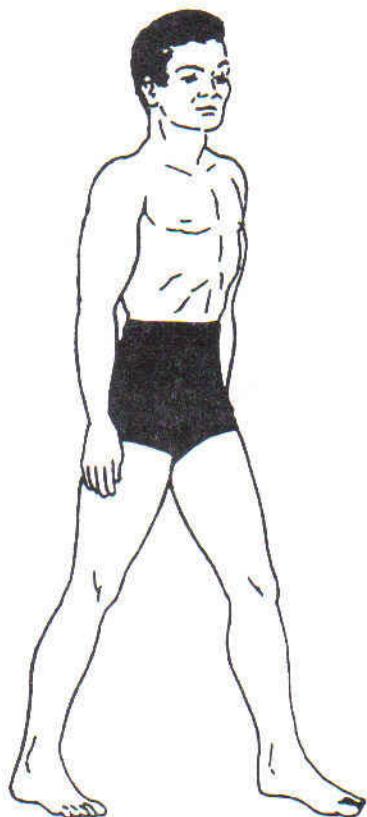
HÌNH 1



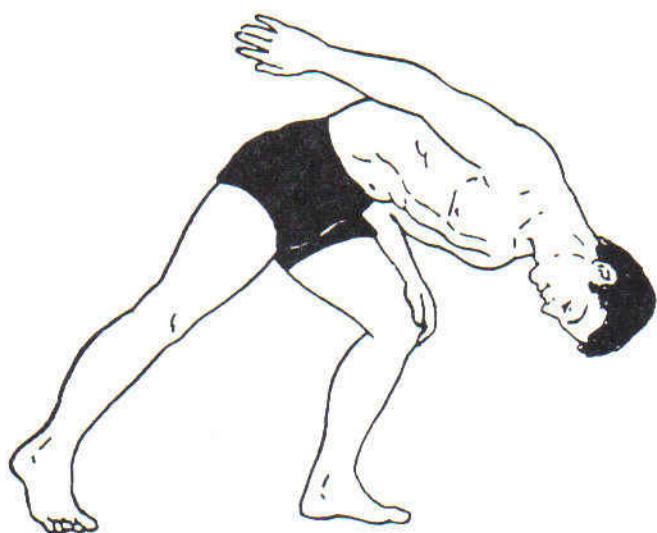
HÌNH 2

10. Đứng thẳng, bước chân trái tới trước, sút nặng dồn trên cả 2 chân. Vẫn giữ chân phải chạm đất, dồn trọng lượng lên chân trái, cong đầu gối trái và đặt bàn tay trái trên đầu gối trái để giữ thăng bằng.

Nghiêng người về phía trước càng xa càng tốt. Đứng trong tư thế này khoảng 3 giây, rồi trở về tư thế ban đầu. Đổi chân và tập lại động tác này với trọng lượng đặt trên chân phải, và giữ thăng bằng với tay phải. Tập động tác này 5 lần cho mỗi chân.



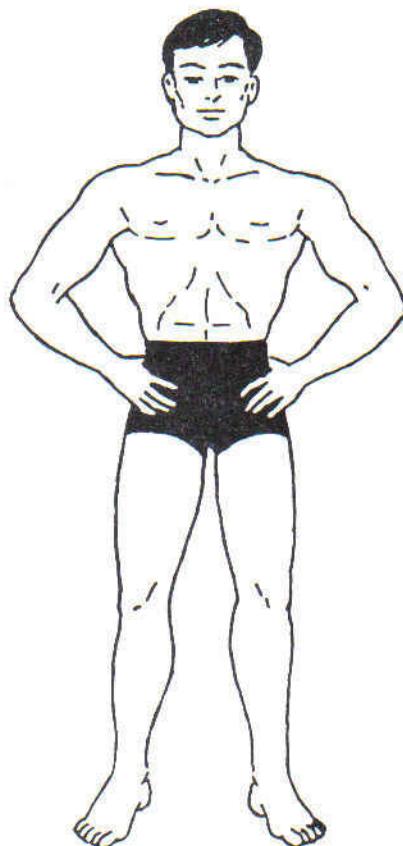
**HÌNH 1**



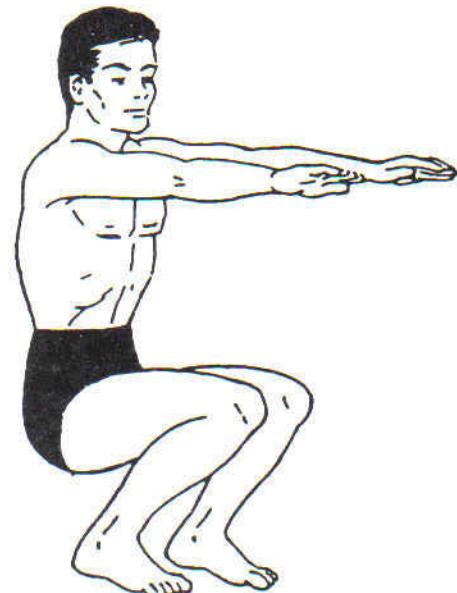
**HÌNH 2**

11. Đứng thẳng, chân hơi cách xa nhau, tay để trên hông, người giữ thẳng, đầu ngẩng lên. Từ từ cong đầu gối lại nhung giữ cho thân người thẳng, rồi ngồi xổm xuống, đầu gối hướng về phía trước (không khuỷn ra hai bên).

Trong khi bạn cong đầu gối, vươn tay về phía trước, duỗi tay và ngón tay ra càng xa càng tốt. Gữ tư thế này trong vài giây trước khi từ từ trở lại vị trí ban đầu. Lập lại động tác này 10 lần.

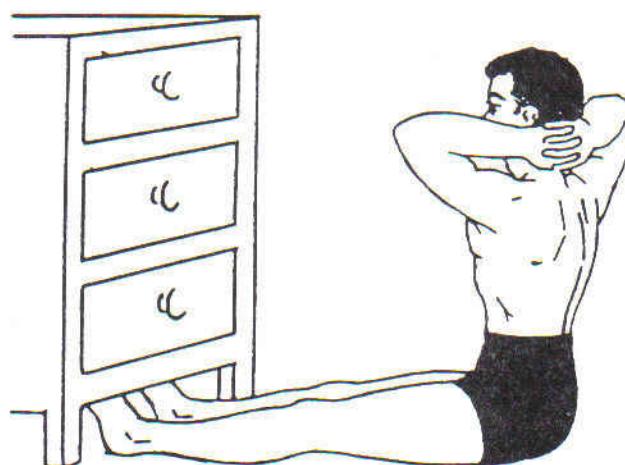


**HÌNH 1**

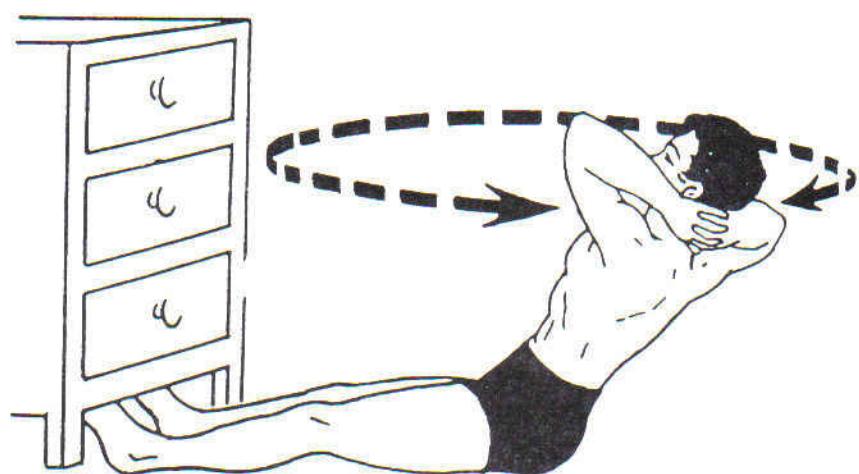


**HÌNH 2**

12. Ngồi trên mặt đất với chân duỗi thẳng về phía trước. Móc bàn chân dưới thành giường hoặc thành tủ để giữ cho khỏi nhúc nhích. Tay đặt ở sau cổ, từ từ quay người theo một vòng tròn lớn; quay thân người trên về phía trước, về phía sau, bên phải, bên trái, càng xa càng tốt. Quay người theo một vòng tròn càng lớn càng tốt, rồi đổi chiều. Lặp lại động tác này trong 30 giây, nghỉ 15 giây, lặp lại trong 30 giây, nghỉ 15 giây, v.v... 6 lần mỗi lần 30 giây.



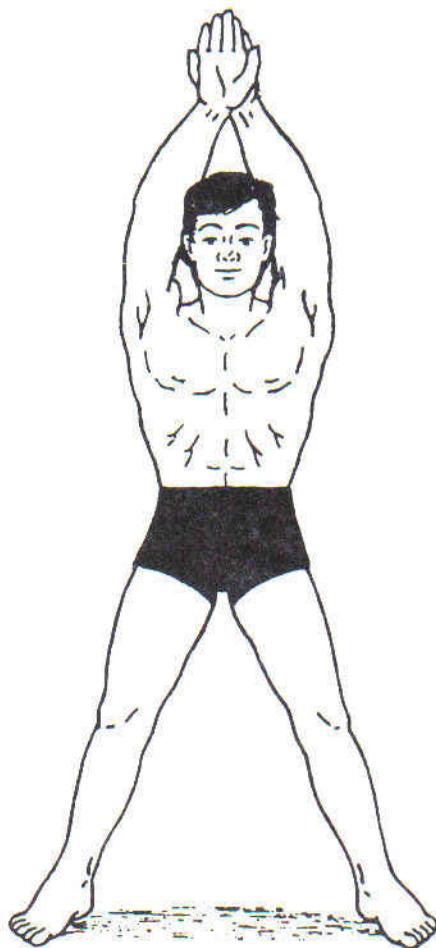
**HÌNH 1**



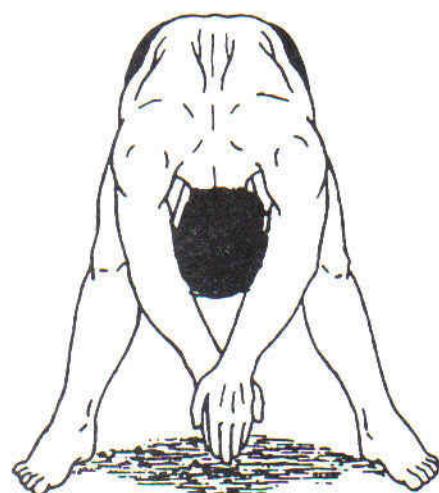
**HÌNH 2**

13. Đứng thẳng, chân hơi cách xa nhau, nhấc tay lên khỏi đầu, 2 bàn tay đặt lên nhau. Cúi người về phía trước để chạm mặt đất giữa 2 chân, rồi trở về vị trí ban đầu. Tập động tác này 10 lần. Bạn sẽ thấy chân càng dạng ra xa nhau thì càng dễ dàng đụng đất.

Khi bạn đã tiến bộ hơn, bạn nên khép 2 chân lại dần dần để khó chạm đất hơn. Nếu bạn đã đụng được đất với ngón tay rồi, bạn nên cố gắng đụng đất bằng bàn tay.



HÌNH 1



HÌNH 2

14. Nằm ngửa trên mặt đất, tay để ở hai bên người. Nhắc tay lên thẳng qua khỏi đầu về phía sau cho đến khi duỗi thẳng trên mặt đất. Dồn trọng lượng trên 2 tay, trên vai và gót chân, từ từ nâng lưng, hông, thân người và đùi lên khỏi mặt đất. Uốn người lên trên càng cao càng tốt. Giữ tư thế này trong vài giây, rồi trở về vị trí ban đầu. Tập động tác này 5 lần.

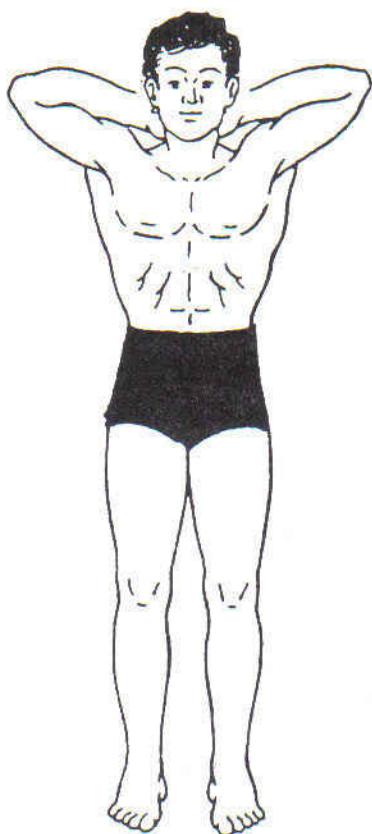


HÌNH 1



HÌNH 2

15. Đứng thẳng, chân hơi cách xa nhau, tay đặt trên cổ với ngón tay đan lại với nhau. Cúi thân người trên về phía trước mà không cong đầu gối, cổ gắng cúi đầu càng gần đầu gối càng tốt. Tay vẫn giữ trên cổ. Dùng tay để ép đầu cúi xuống gần hơn. Khi bạn không thể cúi gần hơn được nữa, trở về tư thế ban đầu. Bạn sẽ cảm thấy dễ dàng hơn sau 1 hoặc 2 tuần. Tập động tác này 5 lần.



**HÌNH 1**



**HÌNH 2**

ngạc nhiên khi thấy những bài thể dục này tập rất vui, và nó sẽ là, bạn cảm thấy thỏa mãn với kết quả của mình.

Từ 30 đến 45 phút mỗi ngày đủ để tập tất cả 10 động tác. Để có lợi nhất, bạn nên tập trước khi đi ngủ. Bạn sẽ không bị vội vã mà ráng tập xong cho nhanh, và điều quan trọng nhất là cơ thể của bạn sẽ có đủ thời gian để tự phục hồi sau một đêm dài trong lúc bạn ngủ.

## CHƯƠNG VIII

### CHƯƠNG TRÌNH CAO CẤP

**B**ạn đã tập luyện theo phương pháp này được 3 tuần rồi; và nếu bạn đã theo đúng sự chỉ dẫn, thì bạn đã cao lên ít nhất là 2 phân, và có thể đến 6 phân nữa. Bạn có để ý thấy quần áo của bạn không vừa với bạn nữa không? Tay áo quá ngắn, quần cũng ngắn và có lẽ áo sơ mi và áo jacket trở nên rộng hơn vì bụng đã thon lại và vóc dáng của bạn đã cải tiến: Ngoài ra, bạn đã tạo cho mình một chương trình luyện tập đều đặn, và cơ thể của bạn có thể chịu đựng bất cứ sự nặng nhọc nào. Nay giờ bạn đã sẵn sàng để tăng chiều cao của mình lên từ 4 đến 8 phân nữa trong giai đoạn cuối cùng của Phương Pháp Làm Tăng Chiều Cao.

Trước khi bạn bắt đầu Chương Trình Cao Cấp, chương trình chính yếu và quan trọng nhất của Phương Pháp Làm Tăng Chiều Cao, bạn có lẽ thắc mắc là bạn sẽ phải bỏ ra bao nhiêu tuần cho những bài thể dục trong chương trình này. Không có một câu trả lời duy nhất cho câu hỏi này bởi vì tất cả đều tùy ở bạn, và tùy vào chiều cao mà bạn muốn. Nó còn tùy bạn muốn giữ vóc dáng mới mà bạn đã tốn bao công sức để có được trong bao lâu. Thường thường, bạn sẽ thấy cao hơn nữa khoảng từ 1 đến 4 phân sau 2 hay 3 tuần áp dụng chương trình tập luyện cao cấp. Vì mỗi người có một loại cơ thể khác nhau, kết quả không thể tiên đoán được. Sự thành công đến nhanh hay chậm tùy từng người vì có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sự tiến bộ của mỗi người.

Trong 6 tuần tới, bạn sẽ cao lên thêm khoảng phân nửa chiều cao mà bạn có thể tăng lên thêm được nếu bạn tiếp tục tập những bài thể dục này trong 18 tuần. Bạn nên chép xuống chiều cao của mình lúc mới tập, và đo lại mỗi 7 ngày. Đừng đo thường xuyên vì bạn có thể nản chí nếu không thấy mình cao hơn ngày hôm trước nhiều. Mặt khác, nếu bạn đo mỗi tuần 1 lần, tôi chắc chắn bạn sẽ rất hài lòng.

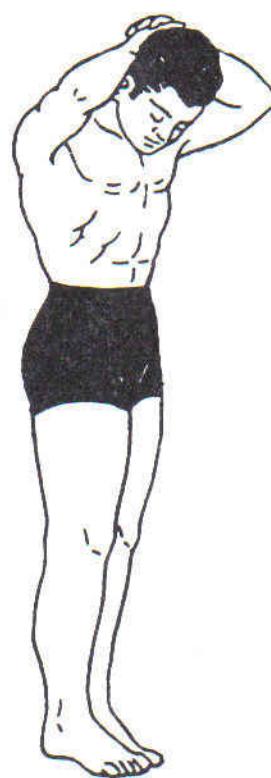
Bạn phải tập tất cả 10 động tác của Chương Trình Cao Cấp trong 7 ngày liên tục. Sau đó bạn nên nghỉ khoảng 2 ngày, rồi tập lại trong 7 ngày nữa. Bạn nhớ phải theo các sự chỉ dẫn trước về sự dinh dưỡng, ngủ ngon, vi-ta-min, v.v... trong khi tập Chương Trình Cao Cấp. Hai ngày nghỉ giữa hai giai đoạn tập luyện chiết để cho cơ thể được nghỉ ngơi, và phục hồi nếu bạn tập quá độ. Lặp lại các giai đoạn này trong vài tháng, hay lâu hơn nếu bạn muốn. Bạn có thể sẽ

### Bài 1. Cổ Và Phần Trên Của Lưng.

Đứng thẳng, tay đặt ở sau đầu và ngón tay đan lại với nhau. Dùng cả bàn tay và cánh tay kéo đầu xuống về phía trước và cùng một lúc dùng cổ để ghì lại. Trong lúc ghì lại sức kéo của tay, để đầu từ từ kéo xuống phía dưới cho đến khi cầm đung ngực. Tay sau đó thả ra không kéo nữa và trở về tư thế ban đầu. Lập lại động tác này 10 lần, nghỉ một lát rồi lập lại thêm 10 lần nữa.



**HÌNH 1**



**HÌNH 2**

## Bài 2. Phần Trên Của Lưng Và Vai

Đứng thẳng, đầu ngẩng lên, tay ở hai bên người. Mang tay ra phía sau lưng và móc 2 ngón cái lại với nhau ở dưới hông. Đây là vị trí khởi động. Giữ cho 2 ngón cái móc với nhau và tay cho thật thẳng, di động vai lên trên, về phía sau, xuống dưới và ra phía trước theo vòng tròn, cổ gáy quay vai càng xa về các phía càng tốt. Tập một cách chậm rãi và nên nhớ là vai phải di động đến hết cỡ. Tập 3 lần, mỗi lần quay vai 10 vòng. Bạn có thể nghỉ giữa mỗi lần tập



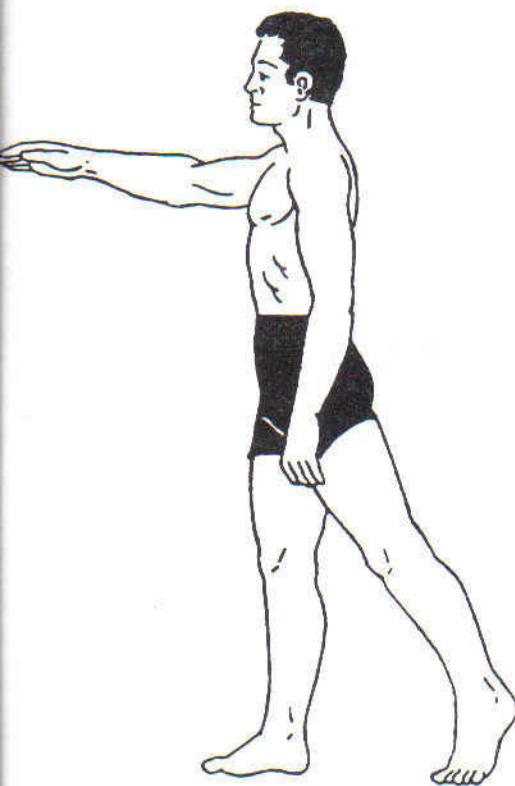
**HÌNH 1**



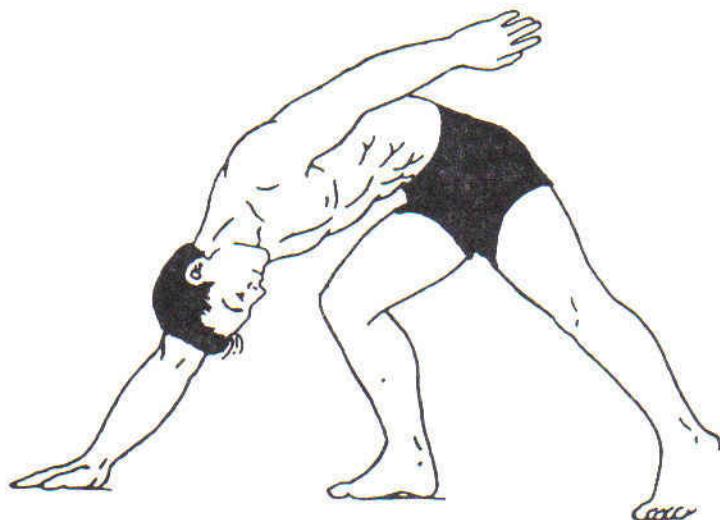
**HÌNH 2**

### Bài 3. Cổ Và Phần Trên Của Lưng

Đứng thẳng, chân khép lại, tay ở hai bên người. Giữ cho chân trái ở tại chỗ, đồng thời bước chân phải về phía trước khoảng 1/3 mét. Chuyển sức nặng của thân thể dồn lên chân phải, và giơ tay phải về phía trước. Cong đầu gối phải lại và cúi đầu và thân người về trước, hướng xuống dưới càng gần mặt đất càng tốt. Đặt bàn tay phải trên mặt đất trước mặt để giữ thăng bằng. Cố gắng dùng đầu xuống đất. Dù nhiên bạn khó có thể làm được nhưng cố gắng cúi càng gần càng tốt. Đừng nhấc chân trái hổng mặt đất và giữ cho thẳng. Trở về tư thế ban đầu. Làm lại giống như vậy nhưng đổi chân. Tập động tác này cho mỗi chân 10 lần.



**HÌNH 1**



**HÌNH 2**

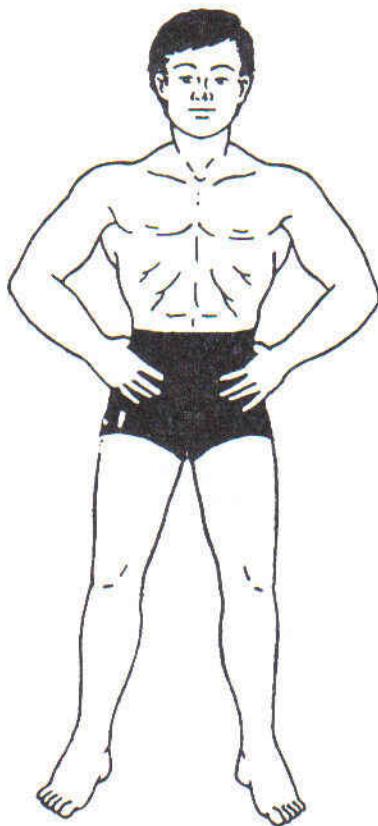
**Bài 4. Cổ Và Tay**

Đứng thẳng, tay ở hai bên người. Nhón chân lên (đứng trên ngón chân) và cùng một lúc vươn tay lên khỏi đầu càng cao càng tốt. Rồi vẫn trong vị trí này ngửa đầu ra phía sau càng xa càng tốt. Giữ tư thế này trong khoảng vài giây trước khi trở về tư thế ban đầu. Tập động tác này 10 lần.

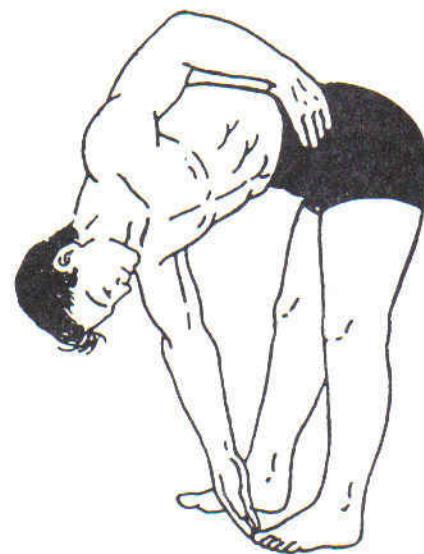
**HÌNH 1****HÌNH 2**

### Bài 5. Bụng, Phần Dưới Của Lưng Và Chân

Đứng thẳng, bàn chân cách xa nhau khoảng 1/3 mét, tay đặt trên hông. Giữ đầu cho thẳng, cúi xuống phía trước cố gắng để tay phải đến ngón chân trái trong khi tay trái vẫn đặt trên hông. Đừng thất vọng nếu bạn không chạm được ngón chân, bạn sẽ làm được dễ dàng trong vòng 2 hoặc 3 tuần. Thay đổi tay phải và tay trái để chạm bàn chân và ngược lại (tay phải chạm bàn chân trái, và tay trái chạm bàn chân phải). Tập động tác này 20 lần, đổi tay mỗi lần. Nên nhớ mục đích của động tác này là làm giãn toàn bộ cơ thể, nên bạn không thể lười biếng hoặc làm cầu thả được. Cố gắng với càng gần các ngón chân càng tốt.



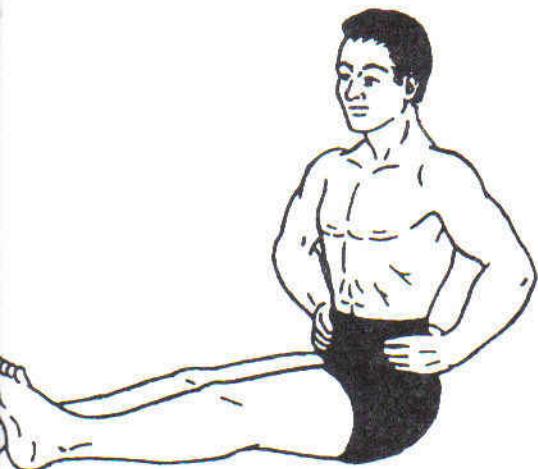
**HÌNH 1**



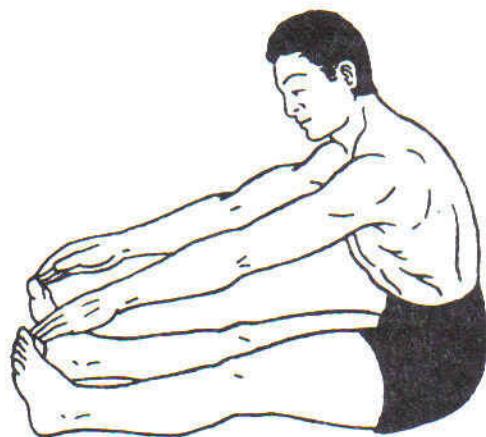
**HÌNH 2**

### Bài 6. Bụng Và Phần Dưới Của Lưng

Bài này giống như bài 5 nhưng có điều khác là bạn tập trong khi ngồi, do đó sẽ giãn các phần khác của thân thể. Ngồi xuống đất, chân duỗi về phía trước, tay đặt trên hông. Cúi về phía trước, tay cũng vói ra phía trước cổ gắt đụng các ngón chân. Bạn có thể không vói đến các ngón chân liền, như bài trước, nhưng rồi bạn sẽ làm được. Lặp lại động tác này 5 lần, với cả 2 tay. Rồi kéo chân xa ra 2 bên, tay trái và phải thay phiên với tới bàn chân ngược lại. Lặp lại động tác này 5 lần cho mỗi tay.



**HÌNH 1**



**HÌNH 2**

### Bài 7. Phần Giữa Và Phần Dưới Của Lưng

Khi tập bài này bạn sẽ phải nhận xét lấy vị trí thích hợp cho cơ thể của mình. Ngồi xuống đất, đầu gối cong lại và bàn chân đặt phẳng trên mặt đất. Hai bàn chân nên cách xa nhau, và đầu gối càng cong ít càng tốt, độ cong của đầu gối và khoảng cách xa của 2 chân tùy ở bạn, 2 bàn tay nắm lại đặt ở sau đầu và khuỷu tay đưa ra phía trước. Cúi về trước, dùng khuỷu tay đến đầu gối. Nếu bạn có thể làm động tác này quá dễ dàng, đầu gối của bạn có thể cong nhiều quá và chân không dạng xa đủ. Tư thế đúng là khi khuỷu tay chỉ vừa đụng được đầu gối thôi. Sau khi tập một thời gian, bạn sẽ giảm độ cong của đầu gối, và chân dạng ra xa hơn. Sau khi bạn đụng khuỷu tay đến đầu gối rồi, trở về vị trí ban đầu, và dùng khuỷu tay kia đến đầu gối ngược lại. Lặp lại động tác này 5 lần cho mỗi khuỷu tay. Luân phiên thay đổi khuỷu tay mỗi lần.



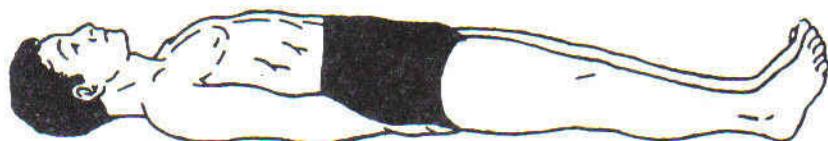
**HÌNH 1**



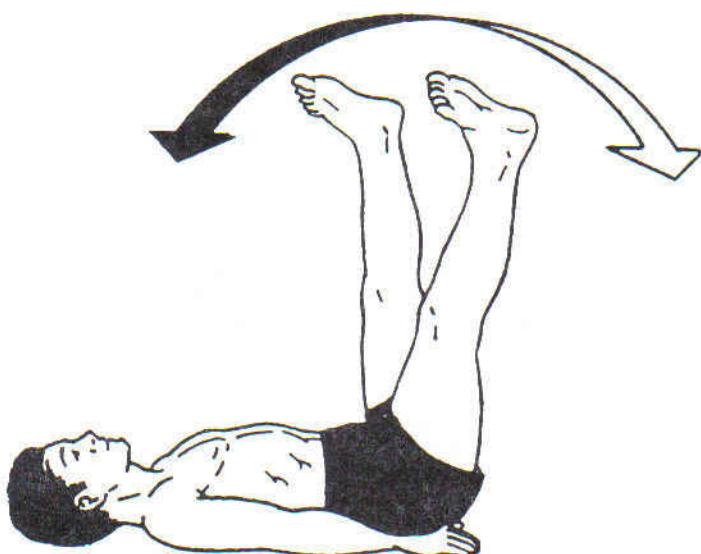
**HÌNH 2**

### Bài 8. Phần Lưng Dưới Và Chân

Nằm ngửa trên một mặt phẳng cứng, dùng đúng nệm. Đặt hai bàn tay dưới mông, để sức nặng của thân thể đè lên bàn tay. Chân vẫn giữ thẳng, đầu gối không được cong, giơ cả hai chân lên trên, và dạng ra càng xa nhau càng tốt. Lặp lại động tác này nhiều lần, trước hết dạng hai chân ra xa nhau, rồi khép chân về phía ngược lại đến khi hai chân chéo nhau càng ra xa nhau càng tốt. Tập động tác này 10 lần, nghỉ một lát, rồi lập lại thêm 10 lần nữa.



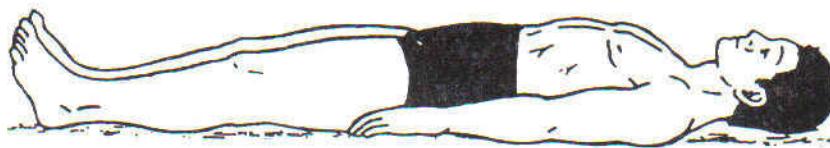
**HÌNH 1**



**HÌNH 2**

### Bài 9. Chân Và Cổ Chân

Nằm ngửa trên mặt đất, tay duỗi hai bên thân người về phía bàn chân. Bàn tay đặt úp trên mặt đất. Giữ hai chân khép lại với nhau, đồng thời nâng hai chân lên phía trên, qua đầu cho đến khi ngón chân chạm mặt đất. Dùng bàn tay làm điểm tựa để giúp nâng chân lên cao và nâng hông hổng mặt đất. Trong vài ngày đầu bạn không cần phải dụng chân đến mặt đất. Tuy nhiên, cố gắng để ngón chân càng gần mặt đất càng tốt. Khi ngón chân đã chạm đất, ngừng một lát rồi từ từ hạ chân xuống, trở lại tư thế ban đầu. Tập bài này 5 lần.



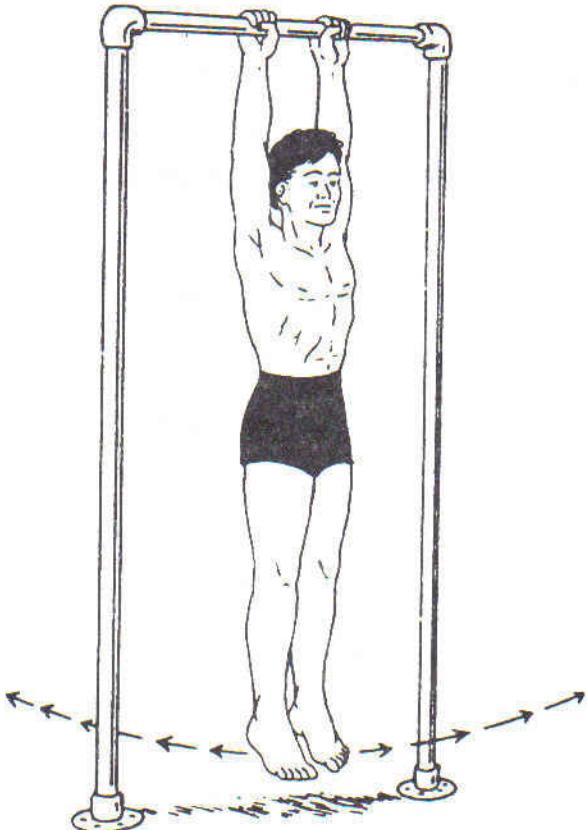
**HÌNH 1**



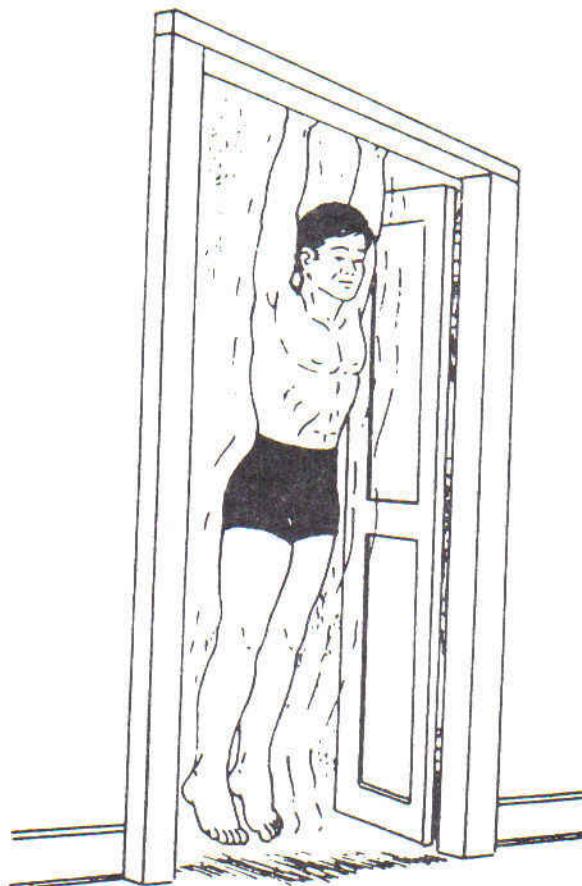
**HÌNH 2**

### Bài 10. Xương Sống Lưng Và Tất Cả Các Khớp Xương

Nhiều năm trước, các bác sĩ đã tìm ra rằng nhiều bệnh của cơ thể gây ra bởi sức ép của xương sống trên các dây thần kinh. Sự khám phá này đã đưa đến nhiều cách chữa bệnh trong ngành chuẩn xương (chiropractic). Một trong những cách chữa bệnh thông thường nhất là treo người, nhấc bổng thân người lên khỏi mặt đất bằng cách cột dây vào thân người. Khi bị treo hổng mặt đất, trọng lượng của nửa người dưới kéo các khớp xương giãn ra, vì vậy các khớp xương không bị đè nén nữa và bệnh nhân sẽ khỏi bệnh. Phương pháp này cũng được áp dụng để làm thẳng và giãn xương sống lưng ra. Khi tập bài này, bạn nên dùng những cây cột cao. Nếu không có, bạn có thể dùng thành cửa. Nắm chặt lấy thanh sắt treo ngang bằng 2 tay như khi đánh đu càng lâu càng tốt. Thanh sắt này phải cao hơn mặt đất ít nhất 2 mét để thân người bạn có thể đu đưa mà không bị vướng mặt đất. Đu người tối phía trước và phía sau. Khi mỗi tay, bạn có thể đặt chân nhẹ nhàng xuống đất. Tập động tác này nhiều lần, cẩn thận đừng cố sức.



**HÌNH 1**



**HÌNH 2**

**CHÚ Ý:** Khi tập bài này, tôi khuyên các bạn đừng quá sức. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, tim đập nhanh, hoặc thở hổn hển, ngừng lại ngay lập tức và nghỉ cho đến khi bạn cảm thấy có thể tiếp tục. Bạn không cần phải tập tất cả các bài này trong một khoảng thời gian nhất định. Cứ tập từ từ.