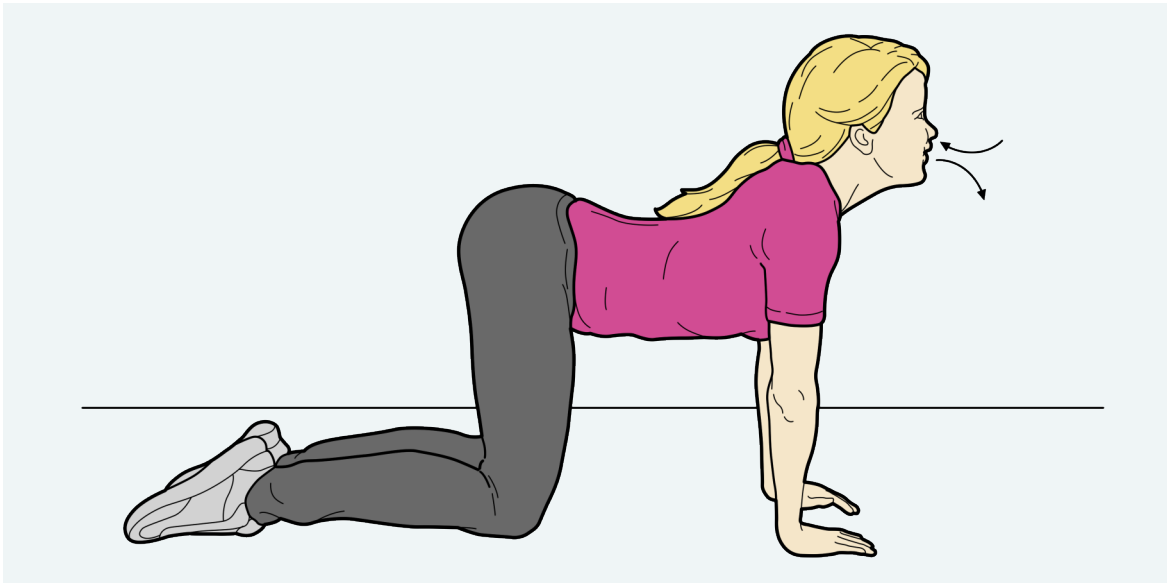
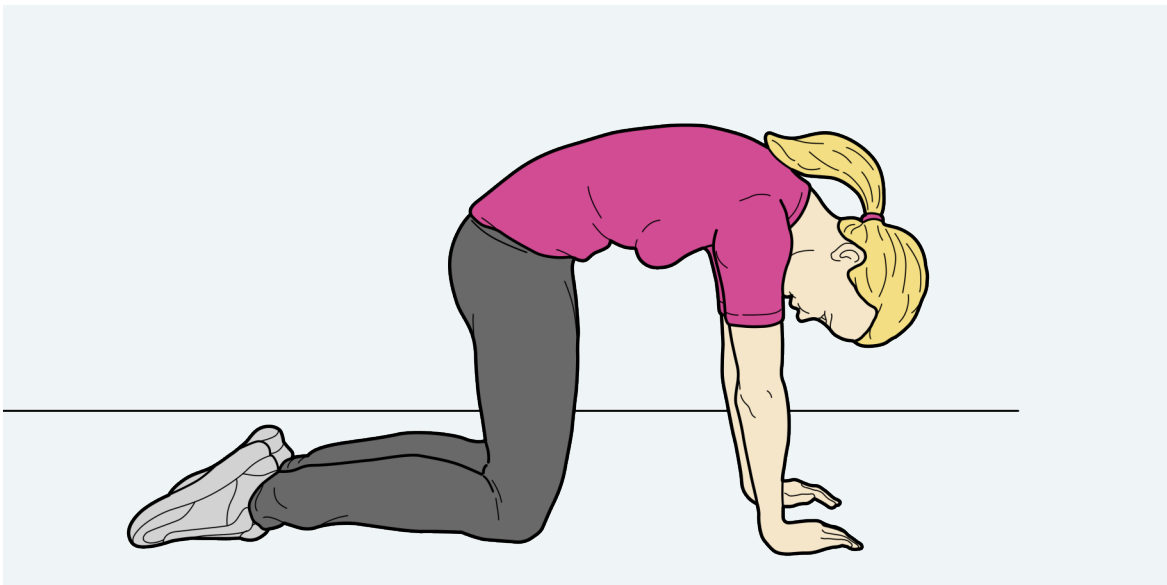


Hoạt động 17: Động tác duỗi mèo/bò

1. Bắt đầu bằng tư thế con bò. Lưng bạn nên thẳng như một mặt bàn. Mắt bạn nên nhìn thẳng xuống sàn.



2. Hít vào bằng mũi, thả bụng xuống và từ từ nâng đầu/cổ lên, mắt nhìn lên. Đây là động tác duỗi con bò.



3. Khi bạn thở ra bằng miệng, nâng bụng và cột sống lên để lưng cong lại như một con mèo.
4. Luân phiên 5 đến 10 động tác duỗi con bò sang con mèo.

Bạn có cảm nhận ở chỗ nào trong người khi bạn tập những động tác duỗi này?

5. Bây giờ, hãy lặp lại động tác duỗi mèo/bò nhưng lần này tập trung vào một trong những bộ phận cơ thể mà bạn đã xác định ở bước 4.

Bạn có cảm thấy căng cơ ở chỗ nào đó khác khi làm động tác căng cơ con mèo so với động tác căng cơ con bò không? Bạn có cảm nhận được là những chỗ khác cũng căng như chỗ mà bạn tập trung vào không?