

Bài Tập trị Điểm Kích Hoạt Dưới Gáy – Yoga by Sophie

🎁 Bài tập miễn phí này dành cho bạn đã comment “ĐKH” dưới Reel!

Đây là một tư thế đơn giản nhưng cực kỳ hiệu quả giúp bạn giải phóng áp lực vùng gáy và cổ – bước đầu tiên để cơ thể thư giãn, thả lỏng, chuẩn bị cho các bài tập linh hoạt sâu hơn như xoạc.

Hướng Dẫn Thực Hiện:

1. Chuẩn bị 1 gạch yoga và 1 trái bóng đôi (hoặc 2 trái bóng tennis dán lại).
2. Đặt bóng đôi lên gạch yoga, theo chiều ngang. Ngả người nằm xuống sao cho gáy của bạn nằm đúng lên phần rãnh giữa bóng.
3. Điều chỉnh vị trí sao cho bóng tỳ đúng vào phần dưới hộp sọ, ngay đầu cột sống cổ.
4. Giữ nguyên tư thế trong 1–2 phút, thở đều và thả lỏng hoàn toàn vùng vai gáy.

👉 Bạn có thể thực hiện bài tập này mỗi ngày, đặc biệt trước khi tập xoạc hoặc sau 1 ngày làm việc căng thẳng.



Bạn không cần phải hoàn hảo để bắt đầu – chỉ cần bắt đầu để trở nên tuyệt vời hơn mỗi ngày 🍀

🌱 Bạn muốn video bài tập Miễn phí cho Cột sống? Hãy truy cập: <https://yogabysophie.com/p/dkh>

📍 Cần tư vấn? L/h Zalo (Sophie) (+84) 0932 084 669

Instagram: @yogabysophievn | Facebook: Yoga by Sophie