

# 4 TƯ THẾ YOGA GIÃN CỘT SỐNG CHỈ TRONG 3 PHÚT

Hướng dẫn: HLV Yoga By Sophie

Chuẩn bị: thảm Yoga hoặc tập trên giường.

Thực hiện mỗi asana trong 5–8 nhịp thở, lặp lại 1–2 vòng tùy thời gian bạn có.



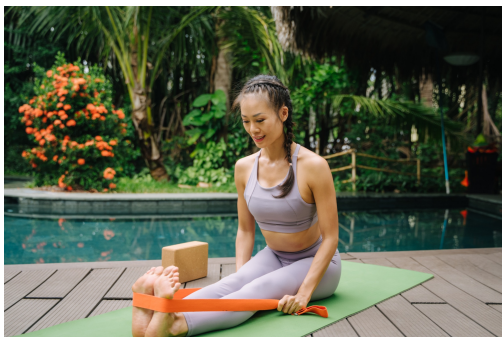
## 1. Chó úp mặt (Downward Dog)

Chống tay chân tạo hình chữ V ngược, nhún nhẹ từng bên gót chân. Kéo giãn gân kheo và cột sống.



## 2. Chó con (Puppy Pose)

Từ tư thế bàn, vươn tay ra trước, ngực hướng sàn. Mở vai và giãn phần lưng trên.



## 3. Gập người một chân (Forward Fold)

Ngồi duỗi chân, dùng dây nếu cần, gập người nhẹ nhàng. Kéo giãn lưng và chân sau.



## 4. Cây cầu với gạch (Bridge Pose)

Nằm ngửa, co gối, nâng hông và kẹp gạch. Kéo dài cột sống thắt lưng, mở ngực.

*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: [yogabysophie.com/p/cotsong](https://yogabysophie.com/p/cotsong)

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