**ARTICLE 18**

**“CHÀO MẶT TRỜI” ĐỂ CÂN BẰNG CUỘC SỐNG**

Tháng 9 – 2018

Cảm giác đầu tiên khi thức dậy sẽ quyết định một ngày mới của bạn như thế nào. Nếu tỉnh giấc với một tinh thần không thoải mái, bạn sẽ không còn đủ “tỉnh táo” để làm việc và tận hưởng niềm vui trọn 24h tiếp theo. Hãy thử khởi đầu ngày mới với các tư thế Yoga Chào mặt trời, bạn sẽ nhận ra những chuyển biến tích cực trong tinh thần để cân bằng cuộc sống.

Chào mặt trời (Sun Salutation) là bài tập phổ biến có xuất xứ từ Ấn Độ - cái nôi của Yoga thế giới. Bài tập gồm 12 tư thế, mô phỏng lại các động tác thể hiện thái độ kính trọng và biết ơn đối với Mặt trời. Từng động tác mô tả hình ảnh những loài sinh vật, cây cối, con người đang vươn vai đón nhận những tia nắng đầu tiên để sinh sôi và phát triển. Đây là một trong những bài tập nổi tiếng và “dễ chịu” nhất, thậm chí với những người lần đầu tiên làm quen với Yoga.

Chuỗi 12 động tác liên hoàn này sẽ giúp cân bằng cơ thể, hơi thở và tâm trí với nhau, từ đó tái tạo sức khỏe và giúp bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng cho cả ngày. Bài tập Yoga chào ngày mới còn giúp cơ thể tăng cường lượng vitamin D khi đón nhận ánh nắng sớm từ Mặt trời, thư giãn cơ và xương toàn thân, giúp tuần hoàn máu tốt hơn và cho làn da thêm sức sống.

Thời điểm tốt nhất để thực hành bài tập Yoga là vào buổi sáng sớm khi vừa ngủ dậy. Mỗi lần tập, bạn hãy cố gắng thực hiện lặp lại nhiều nhất trong khả năng hoặc ít nhất từ 6 – 12 lần cho đến khi cơ thể đổ mồ hôi. Hãy dành ra 15 phút để Chào mặt trời mỗi ngày, bạn sẽ thấy cuộc sống mình bắt đầu thay đổi từ những điều nhỏ nhất. Và đừng quên bổ sung nước sau buổi tập nhé!

