

TƯ THẾ NÚI

“Tư thế núi” là phần cơ bản trong tư thế đứng. Đây là một tư thế giúp tăng sự cân bằng và khả năng tập trung. Hai bàn chân để song song, trọng tâm dồn vào phía trong. Các bạn hãy thở sâu, đặt tâm mình như đang ở trên núi và tưởng tượng như tư thế của quả núi đang vươn cao. Lúc đầu chưa quen thì bạn có thể mở mắt và tập trung vào một điểm, sau khi quen rồi thì bạn hãy nhắm mắt lại và lặp đi lặp lại quá trình thở bằng bụng. Thở đều, tăng cường tập trung cho đến khi bạn cảm nhận được Banda.

Lúc đó, hãy thở đều ra và ép trọng tâm cơ thể lại, đồng thời thực hiện cú swing. Lực sẽ được tạo ra nhiều hơn khi con người thở ra. Các bạn hãy chú ý vận động quanh trục trọng tâm của cơ thể.

Như vậy, nhờ Yoga mà cơ thể và tinh thần chúng ta sẽ sáng khoái, khỏe mạnh hơn, đồng thời tích lũy được những yếu tố cần thiết giúp đánh golf tốt hơn như khả năng tập trung, cân bằng và sự mềm dẻo.



Tư thế núi. Trước khi thực hiện cú swing bạn hãy kiểm tra lại trọng tâm cơ thể.



Xoay hông quanh trục trọng tâm cơ thể.



Họ tên **Shimamoto Maiko**
Sinh ngày **21/10/1981**

- Là một người mẫu, diễn viên và người hướng dẫn chơi golf.
- Sở thích: chơi golf, Yoga, du lịch, lặn, đọc sách và thư pháp.
- Shimamoto Maiko bắt đầu luyện tập Yoga năm 2004 và cảm nhận được sự thay đổi về cả thể chất cũng như tinh thần. Maiko học chuyên ngành sức khỏe học và giải phẫu sinh lý học, là người đưa Aromatherapy và macrobiotic vào cuộc sống, kết hợp với các bài học Yoga để tăng cường sức khỏe hơn nữa. Hằng ngày, cô luyện tập Yoga với mục tiêu tạo ra khoảng thời gian vui vẻ, đầy ắp tình yêu và tự nhiên.

