

# Câu Hỏi Thường Gặp: Làm thế nào để giảm cân? Làm thế nào để khỏe mạnh hơn?

Câu trả lời :

Chỉ cần 10 phút học lối Tập này cũng đủ để tăng sức khỏe của mình cả đời: Bí quyết đơn giản là biết Cách Hít Thở. Hít Thở đúng cách giúp chúng ta thêm Khỏe Mạnh

## Thở Sâu Sống Lâu.

Điều khoa học đã chứng minh:

Đủ lượng oxy trong cơ thể sẽ giết TẤT CẢ vi trùng vi khuẩn.

- Tiến sĩ Otto Warburg đã từng đoạt giải Nobel năm 1931 nhờ chứng minh rằng ung thư không được phát triển trong môi trường giàu oxy.
- Hiện nay, ai cũng biết hầu hết bệnh đau tim đều do thiếu oxy.
- Phụ nữ tập hít thở thường xuyên trẻ lâu. Họ trẻ lâu nhờ vận động nhiều và tổng chất độc ra hiệu quả. đồng thời mang thêm oxy vào cho cơ thể.

Nhiệm vụ của hít thở là cung cấp oxy vào máu để máu tuần hoàn đưa oxy đến não. Do đó của hít thở có những công dụng sau đây:

- Tăng năng suất
- Tăng sinh lực
- Tăng sáng tạo
- Giúp mình Vui vẻ hơn
- Làm Bình yên tâm hồn
- Giúp Tập trung Tư Tưởng dễ dàng
- Phát triển tâm linh
- Ngăn chặn lão hóa

## Cách Hít Thở Sao cho có Hiệu Quả



Hầu hết vùng phổi của bạn nằm ở lưng. Do đó, cách hít thở đúng là như sau:

Mỗi nhịp thở phải bao gồm ba nhịp: Hít vào – Giữ khí hơi– Thở ra.

- Bạn hít thở bằng mũi. Miệng đóng. Hít theo nhịp 2-4-2  
Khi hít vào, phần bụng phồng ra để cơ hoành di chuyển các cơ quan nội tạng xuống dưới.
- Khi thở ra, phần bụng thóp vào để cơ hoành di chuyển lên trên trái tim của bạn.

## Bài tập:

- Hít vào: đếm 1...2...3...4...5 6 7 8
- Giữ Hơi trong Phổi: đếm 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10...11...12... 13...14...15...16
- Thở ra: đếm 1..2..3..4..5..8..7..8

Mỗi ngày hít thở như vậy **3 lần**. Mỗi lần tập khoảng **10 phút**.

Bạn sẽ cảm thấy nguồn năng lượng của mình cuộn chảy và tâm hồn bình an.

Tôi thường tập vào buổi sáng tinh mơ khi mới thức dậy. Buổi trưa khi lặng lẽ nghỉ ngơi. Buổi tối trước khi đi ngủ. Chỉ 10 phút mỗi lần.

Đây là một trong những khoảng đầu tư thời gian đáng giá nhất. Sau 7 ngày, những bạn đã tập cách hít thở này thường bảo: Họ cảm thấy như có một nguồn suối lạnh chảy thông khắp cơ thể, sắc diện hồng hào, phong độ dồi dào.

## Hơi Thở và Tâm Trí :

- Nếu bạn cảm thấy căng thẳng: thở. Thở sẽ làm bạn bình tâm và làm dịu những nỗi đau.
- Nếu bạn lo lắng về điều gì sắp xảy ra hoặc vướng vào một điều đã qua: thở. Thở sẽ mang bạn trở lại với hiện tại.
- Nếu bạn thiếu dũng cảm: thở. Thở sẽ nhắc bạn cuộc đời đáng giá biết bao và mỗi hơi thở trong đời này là một món quà bạn nên biết ơn. Hãy sử dụng món quà hết cỡ.
- Thở sẽ nhắc nhở bạn thưởng thức đời nhiều hơn. Vậy hãy thở đi và tận hưởng từng giây phút của đời này.

Thở là cách giải quyết căng thẳng tốt nhất, tốt hơn cả đi nghỉ dưỡng theo phong cách Robinson trên đảo hoang. Trên thế giới có những chuyên gia dạy về cách hít thở. Yoga cũng là một cách tập hít thở siêu hiệu quả. Cách hít thở trong bài viết này là cách đơn giản nhất cho mọi người để mau chóng cải thiện sức khỏe.

Đọc Thêm để Tham Khảo:

1. [Thiền và Thở - BS ĐỖ HỒNG NGỌC](#)
2. [Tám Lợi Ích của Hít Thở Sâu](#)
3. [Những Bài chỉ Cách Tập Thở](#)