

Thở Sâu thì Sống Lâu.

Elizabeth Barrett Browning

Hít thở là sự sống. Bạn có thể nhịn ăn trong vài ngày nhưng không thể nhịn thở trong vài phút. Chỉ ngộp thở trong vài phút thôi cũng sẽ giết chết bạn.

1- Khoa học đã chứng minh:

Đủ lượng oxy trong cơ thể sẽ giết tất cả vi trùng, vi khuẩn và vi-rút. Tiến sĩ Otto Warburg đoạt giải Nobel năm 1931 nhờ chứng minh được ung thư sẽ không phát triển trong môi trường giàu oxy. Hiện nay, giới y khoa đều biết hầu hết bệnh đau tim đều do thiếu oxy.

Các bạn nên chú ý về hít thở nếu muốn trẻ lâu. Lão hóa là do cơ thể bị nhiễm độc do hấp thu phải chất độc và sự hư hỏng các tế bào. Những người trẻ lâu nhờ vận động nhiều và tổng chất độc ra hiệu quả. Điều đầu tiên cơ thể bạn làm để tổng chất độc là kết hợp chúng với oxy.

2- Chức năng của hít thở:

- Cung cấp oxy vào máu cho máu tuần hoàn đến não
- Kiểm soát năng lượng sống, từ đó kiểm soát tâm trí của bạn.

3- Kiểu hít thở:

- Nông
- Trung
- Sâu

4- Công dụng của hít thở:

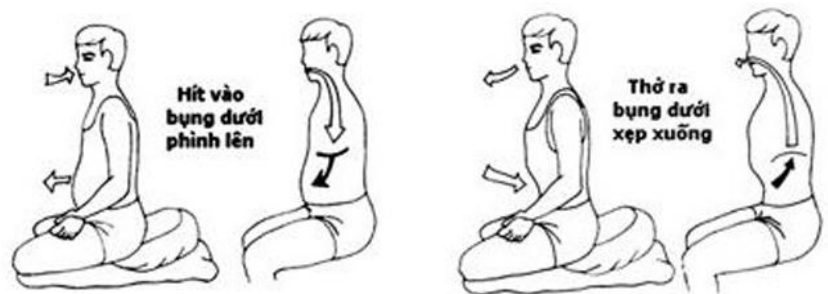
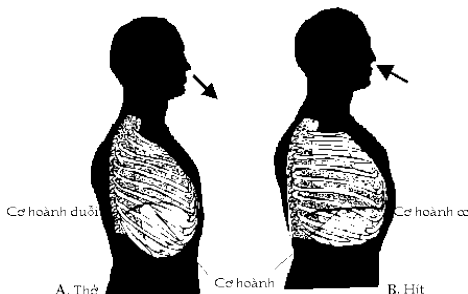
Tăng năng suất, tăng sinh lực, tăng sáng tạo, vui vẻ hơn, ngăn chặn lão hóa.

Hầu hết vùng phổi của bạn nằm ở lưng. Hầu hết con người hít thở nông bằng miệng, ít sử dụng cơ hoành. Cách hít thở này khiến cơ thể chỉ sử dụng phần trên cùng của phổi nên hấp thu được một lượng nhỏ oxygen. Do đó dẫn đến bạn thiếu năng lượng sống và dễ có nguy cơ bệnh tật. Chưa kể thở bằng miệng dễ khiến hơi thở của bạn có mùi.

5- Cách Hít Thở Tối Ưu

Đây là cách hít thở đúng: một nhịp hít thở bao gồm ba phần: Hít – Giữ – Thở .

- Bạn hít bằng mũi, miệng đóng lại, thở ra cũng bằng mũi.
- Hít thở theo nhịp 1-4-2. Hít vào 1. Giữ trong 4. Thở ra 2.
- Khi hít vào phần bụng phồng ra để cơ hoành di chuyển xuống mát xa các cơ quan nội tạng.
- Khi thở ra phần bụng thóp vào để cơ hoành di chuyển lên trên mát xa trái tim nhỏ bé của bạn.



Bài tập: Hít vào trong 5 giây. Giữ trong vòng 20 giây. Thở ra trong 10 giây.

Bạn có thể nâng số lần lên dần dần. Đạt được đến nhịp 10-40-20 là bạn đã đặt chân vào thế giới hít thở của các thiền sư thông tuệ Ấn Độ . Đừng cố gắng quá sức. Ngạt thở chết luôn.

Thử mỗi ngày hít thở như vậy 3 lần, mỗi lần 10 phút. Bạn sẽ cảm thấy nguồn năng lượng của mình cuộn chảy và tâm hồn bình an. Các bạn nên tập vào buổi sáng tinh mơ khi mới thức dậy, buổi trưa khi nghỉ ngơi, buổi tối trước khi đi ngủ 10 phút.

Lần đầu tiên tập hít thở, các bạn sẽ cảm thấy năng lượng tràn đầy. Bạn sẽ cảm thấy như có một nguồn suối lạch chảy thông khắp cơ thể. Sau 7 ngày đầu tiên tập hít thở bạn sẽ cảm nhận được sức khoẻ chuyển biến rất tốt.

6- Hơi Thở và Tâm Trí

Bạn có dễ ý khi mình sợ hãi, căng thẳng, mệt mỏi, hơi thở của bạn gấp gáp và rất nông không? Bạn có dễ ý khi mình thư giãn, bình tâm, bạn thở chậm và sâu hơn không? Hít thở ảnh hưởng đến tâm trí của bạn.

Thở có thể thay đổi cuộc sống của bạn.

- Nếu bạn cảm thấy căng thẳng, hãy 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, hãy thở. Thở sẽ mang bạn trở lại hiện tại.
- Nếu bạn thiếu dũng cảm và quên đi mục đích sống của mình, hãy thở.
- Nếu bạn có quá nhiều việc phải làm, hoặc bị xao lãng trong ngày làm việc, hãy thở. Thở sẽ giúp bạn tập trung vào điều quan trọng nhất bạn cần làm ngay bây giờ.
- Nếu bạn đang dành thời gian với một người bạn yêu thương, hãy thở. Thở sẽ giúp bạn cảm nhận giây phút hiện tại với người ấy, thay vì nghĩ lan man về những việc khác bạn cần làm.
- Nếu bạn đang tập thể dục, hãy thở. Thở sẽ giúp bạn tận hưởng bài tập, và nhờ vậy bạn sẽ tập được lâu hơn.
- Nếu bạn đang di chuyển quá nhanh, hãy thở. Thở sẽ nhắc nhở bạn đi chậm lại và thường thức đời nhiều hơn.

Chúng ta hãy thở đi. Và tận hưởng từng giây phút của đời này. 90% năng lượng của bạn nên đến từ hít thở. Thở là cách quản lý căng thẳng tốt nhất. 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 giúp mọi người mau chóng cải thiện sức khỏe.